

## ADS, ADHD, POS bei Erwachsenen

Diese Abkürzungen bezeichnen Erwachsene (auch Kinder und Jugendliche), die unter Lern-, Leistungs- und/oder Verhaltensschwierigkeiten leiden. Die Schwierigkeiten sind angeboren ("organisch" bedingt), also nicht durch eine falsche Erziehung oder mangelnden Einsatz verursacht. Im Vordergrund stehen meistens Konzentrationsschwierigkeiten, die sich in vielfältiger Art zeigen. Vor allem beim selbständigen Arbeiten zeigen sich Schwierigkeiten mit dem Überblick, mit dem Strukturieren und Planen. Ständig werden Sachen vergessen, Wichtiges wird aus den Augen verloren, man verliert/vertrödelt viel Zeit, schweift ab. Die Betroffenen arbeiten ineffizient und können ihr Potenzial nicht adäquat in Leistung umsetzen. Das führt zu Verunsicherung, zu Ängsten und psychischen Reaktionen, zu beruflichem Versagen.

Es gibt **verschiedene Bezeichnungen** für dieses Erscheinungs- oder "Störungsbild", alle meinen in etwa dasselbe:

- ADHS** Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom mit Hyperaktivität oder engl. **ADHD** (disorder statt Syndrom)
- ADS** Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom oder engl. **ADD** Attention Deficit Disorder
- HKS** Hyperkinetisches Syndrom (über-aktiv)
- MBD** Minimal Brain Disfunction oder auf "neu-deutsch" **MCD** minimale cerebrale Dysfunktion
- POS** Psycho-Organisches Syndrom; dieser Begriff wird ausschliesslich in der Schweiz verwendet

Ursache sind gewöhnlich neuropsychologische Beeinträchtigungen in **exekutiven Funktionen**:

- *Erfassen des Wesentlichen und von Zusammenhängen*: Schwierigkeiten mit dem Analysieren und Erfassen von Zusammenhängen, findet bei komplexeren Aufgaben den Durchblick nicht, kann das eigentliche Problem nicht erkennen, kann nicht fokussieren, nicht abstrahieren, Anlauf- und Umstellschwierigkeiten.
- *Überblick*: Mehrere Sachen können nicht im Auge behalten werden (Geteilte Aufmerksamkeit), Sachen werden übersehen, Wichtiges geht "vergessen" (wird aus den Augen verloren).
- *Strukturieren, planen*: Verliert sich in Details, weiss nicht, wo/wie anfangen, weshalb er nur ganz kurze Zeit an einer Aufgabe bleibt, dann ausweicht, die Arbeit aufschiebt, sich etwas anderem zuwendet und sich wieder abwendet. Beginnt voreilig-dreinschiessend, ohne ausreichend zu planen und zu überlegen mit der Aufgabenbearbeitung, geht wenig systematisch vor, "wählt" wenig effiziente Strategien, arbeitet umständlich und kompliziert, muss häufig korrigieren, macht gehäuft Flüchtigkeitsfehler. Die Schwierigkeiten sind grösser bei nicht bzw. wenig vorstrukturierten Aufgaben. Typisch sind deshalb Leistungsschwankungen, erklärbar durch den Grad der Vorstrukturiertheit verschiedener Aufgaben.
- *Konzentration*: Erhöhte Ablenkbarkeit durch innere Impulse und/oder durch äussere Reize, erhöhte Interferenzanfälligkeit (Störbarkeit), bspw. durch Telefon, neu eingegangene Mail, andere Personen im Grossraumbüro.
- Dadurch wird vor allem *sehr viel Zeit* benötigt/verloren! Es wird ineffizient gearbeitet, die erbrachte Leistung steht in krassem Widerspruch zum Potenzial und zum geleisteten Arbeitsaufwand. Häufig wird ein enormer zusätzlicher Zeitaufwand getrieben, notgedrungen in der Freizeit und entsprechend auf Kosten der eigenen Erholung und auf Kosten der Familie.

### Auswirkungen im Beruf

Die Betroffenen gelten als unzuverlässig, eventuell als wenig motiviert, es wird mangelnder Einsatz vorgeworfen. Und, die erbrachten Arbeitsleistungen sind tatsächlich ungenügend. Die Folge sind schlechte Qualifikationen, geringe berufliche Aufstiegschancen und Entwicklungsmöglichkeiten, die angestrebte berufliche Verwirklichung bleibt verwehrt, es droht die Kündigung, ...

**Der Druck steigt**: Die Betroffenen möchten möglichst gute Arbeit leisten, was aber nicht gelingt. Das frustriert, man erlebt sich als Versager, kann sich das Versagen selber nicht erklären, und trotz vermehrter Anstrengung schafft man es nicht, die Schwierigkeiten in den Griff zu bekommen.

Sie können es gar nicht schaffen, da eine Überforderung aufgrund von Teilleistungsschwächen vorliegt, was Sie als Betroffene/r aber nicht wissen... Eine solche Situation verunsichert natürlich, reduziert das Selbstvertrauen, führt zu Ängsten, erhöht den Stress und senkt so im Sinne eines Teufelskreises die Leistungsmotivation und das Leistungsvermögen. Die Erfolgsoversicht nimmt ab und die Misserfolgsängstlichkeit nimmt zu, die Angst vor erneutem Versagen bzw. die Gewissheit, erneut zu versagen, lähmt ("Angst macht dumm!" nach Hans Zulliger).

Mitunter kommt es zu Lösungsversuchen, die von vornherein als untauglich anzusehen sind und das Scheitern beinhalten, bspw. Verdecken, Herunter- und Überspielen von Mangelleistungen, Ablehnung von Korrektur, Verweigerung gewisser Tätigkeiten, sich entziehen durch Krankheit, ...

Der Druck kommt, ausgesprochen oder unausgesprochen, gewöhnlich von drei Seiten: 1) selbst auferlegt, aufgrund eigener Ansprüche an seine Arbeit, 2) seitens des Arbeitgebers, 3) seitens der Umgebung (Familie, Freunde, Arbeitskollegen). Es kommt zur Wechselwirkung und der Druck potenzialisiert sich.

**Psychische Reaktionen** treten in diesem Dauer-Stress früher oder später immer auf, auch kombiniert und in wechselnder Ausprägung. Wahllos aneinandergereiht sind das: schlechte Laune, Missmut, Überempfindlichkeit, Stimmungsschwankungen, depressive Verstimmung, Passivität, Resignation, Rückzug, nervliche Anspannung, kann zuhause nicht abschalten, verliert bei den Kindern die Geduld, neigt zu "Überreaktionen", Aggressivität, Schlafstörungen, körperliche Beschwerden ("psychosomatisch"), Suchtverhalten, ... Worunter dann die Familie leidet, was ihrer-

seits den Druck erhöht. Der Teufelskreis wird verstärkt! Gar nicht ungewöhnlich ist, wenn es zu einer Zunahme der Symptome und/oder zu einer "psychischen Ausgestaltung" kommt: Der Körper meldet sich und bleibt beharrlich!

### **Warum zeigen sich die Auswirkungen des POS erst jetzt?**

Am häufigsten ist dies deshalb der Fall, weil sich die konkreten beruflichen Anforderungen geändert haben. Gründe können sein: eine andere Stelle, eine andere Position in der Firma, ein anderer Vorgesetzter, andere oder zusätzliche Aufgaben, ein Wechsel vom Einzel- ins Grossraumbüro, ... Die angeborenen Teilleistungsschwächen manifestierten sich in der Schule, in der Ausbildung oder bei früheren Tätigkeiten deshalb nicht oder in geringerem Ausmass, weil die Anforderungen an das selbständige Arbeiten, Strukturieren und Planen geringer waren.

Manchmal gelingt es, seine diskreten Teilleistungsschwächen zu kompensieren, bspw. mittels erhöhtem Zeitaufwand. Aufgrund zusätzlicher Aufgaben und damit höherer Belastung, bspw. bedingt durch eine Familiengründung, steht diese zusätzliche Zeit nicht mehr zur Verfügung und können die Teilleistungsschwächen nicht mehr wett gemacht werden. Oder aufgrund eines psychisch-emotional sehr belastenden Ereignisses (z.B. Trennung, Verlust einer nahen Person) stehen die bisher zusätzlich aufgewendeten Energien nicht mehr zur Verfügung bzw. gelingt es nicht mehr, die diskreten Teilleistungsschwächen wie bis anhin zu kompensieren. Andere hatten seit eh und je Schwierigkeiten und nie genügende oder gute Qualifikationen, aber immer sehr verständnisvolle Vorgesetzte...

Bei einer insgesamt überdurchschnittlichen Hirnleistungsfähigkeit und anspruchsvoller Berufsarbeit können sich bereits sehr diskrete neuropsychologische Teilleistungsschwächen verheerend auswirken!

### **Was kann ich dagegen tun?**

In einem neuropsychologischen **Coaching** werden solche Schwierigkeiten gezielt, das heisst lösungsorientiert angegangen, entsprechend ist es zeitlich begrenzt.

Ausgehend von einer **Analyse der Schwierigkeiten** werden Strategien zum Umgang mit den Teilleistungsschwächen, mit POS, ADS, ADHD vermittelt bzw. gemeinsam erarbeitet und entwickelt, welche der/die Betroffene dann selbständig umsetzt und ausprobiert. In der nächsten Sitzung wird evaluiert, werden Verbesserungsmöglichkeiten besprochen, neue Strategien entwickelt, ... die dann wiederum ausprobiert werden.

Solche **Strategien** können Veränderungen der Arbeitsumgebung, von Arbeitsabläufen, der Tagesstruktur oder des Wochenplanes sein, selbstverständlich individuell angepasst an die konkrete Arbeitssituation.

Beispiele: Der Tag und die Woche werden mit fixen Zeitfenstern für bestimmte Arbeiten versehen, Pausen werden anders verteilt, Besprechungen anders terminiert, die Aktenablage und die Bearbeitung der elektronischen Post wird organisiert, das Pult wird vom Fenster wegplatziert, besonders anforderungsreiche Tätigkeiten werden morgens oder an einem stillen Ort ausgeführt, wenn/wo keine Telefonate eingehen. Der Bäckerlehrling stellt einen Wecker vor jeden Backofen, die Sachbearbeiterin verwendet farbige Sichtmappen mit unterschiedlicher Bedeutung, der Versicherungsberater stellt auf eine elektronische Agenda um, der Hausabwart arbeitet mit Karteikarten, welche ein Anordnen der zahlreichen Arbeitsaufträge nach Dringlichkeit erlauben oder der "ewige Student" wird dazu angehalten, die Seitenanzahl jedes Kapitels seiner Lizentiatsarbeit im Voraus festzulegen.

Das **Setting** ist individuell, dem Einzelfall angepasst, sowohl was die Methoden anbelangt als auch was die zeitliche Dauer betrifft. Es werden keine standardisierten Lernprogramme oder ähnliches eingesetzt, es ist auch keine psychotherapeutische Behandlung. Es empfehlen sich Sitzungen von einer Stunde in Abständen von 2 bis 4 Wochen. Die Anzahl der erforderlichen Sitzungen ist im Voraus schwierig anzugeben.

Manchmal ist eine medikamentöse Therapie als Unterstützung hilfreich (z.B. Ritalin, Dexamin), was mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin zu besprechen ist (als Psychologe darf ich keine Medikamente verschreiben).

Erforderlich ist eine vorgängige differenzierte neuropsychologische Abklärung. Diese kann selbstverständlich auch anderswo als in meiner Praxis erfolgt sein.

Haben Sie Fragen? Ich stehe Ihnen für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Dr. phil. Eugen Hinder