

AD(H)S bei Erwachsenen

Dortmunder Selbsthilfegruppe für Betroffene und Interessierte



Die Dortmunder Gruppe trifft sich seit drei Jahren regelmäßig zwei Mal im Monat in der KISS. Damit bilden wir einen wichtigen Anlaufpunkt für Erwachsene mit AD(H)S und deren Angehörige. Mit Gründung der AD(H)S-Erwachsenen-SHG ist es uns gelungen, einen blinden Fleck auf der Versorgungskarte in Dortmund zu füllen.

Wer wir sind

Wir sind die erste Selbsthilfegruppe in Dortmund von erwachsenen Individualisten - zwischen Anfang 20 bis ins hohe Alter - die AD(H)S haben oder die Betroffenheit vermuten. Wir kommen aus den unterschiedlichsten Bereichen des Lebens, verfügen über verschiedenste Berufe, Lebensläufe, Erfahrungen, Wissen und überhaupt ;-)

Was wir wollen

- Anlaufstelle für Rat- und Hilfesuchende sein
- Uns gegenseitig unterstützen
- Einen Beitrag zur öffentlichen Information über die vielseitigen Merkmale der AD(H)S leisten
- Refugium für Betroffene sein
- Mut machen und positives Denken fördern
- Lebensfreude erfahren und Spaß haben

Unsere Treffen:

am 2. und 4. Mi im Monat,
19:00 in der Kontaktstelle

Telefonisch:

0231 - 10 87 23 25 0
(ab 18 Uhr)

Email:

kontakt@ads-dortmund.de

Web:

www.ads-dortmund.de

Fachbibliothek:

www.librarything.de/catalog/ads-shg-dortmund

bei der Suche nach geeigneten Experten, Ärzten, Therapeuten und Coaches behilflich sein

- Eine Plattform für Sammlung und Austausch aktueller Informationen, neuer Erkenntnisse, und erprobter Therapie-Ansätze bieten
- Unterstützung neuer Mitglieder, individuell wie auch als Gruppe anbieten
- Die positiven Phänomene der ADHS im Leben entwickeln, fördern, und kultivieren, die problematischen dagegen konstruktiv bearbeiten und Defizite minimieren

Was wir so machen

- Aufbau einer Kontaktliste von Ärzten, Therapeuten und Coaches mit ADHS-Erfahrung in der Region
- Ausbau und Pflege unserer öffentlich zugänglichen Fachbibliothek
- Veranstaltung von Fachvorträgen - für 2009 sind 3 - 4 geplant
- Vernetzung mit anderen regionalen Selbsthilfegruppen, sowie dem ADHS Deutschland e.V.

Sie sind interessiert / fühlen sich angesprochen?

Dann sind Sie **herzlich eingeladen** zu den regelmäßigen Treffen zu kommen. Sind Sie es nicht, kennen aber evtl. jemanden auf den dies zutreffen könnte, würden wir uns freuen, wenn Sie diese Informationen weitergeben.

ADHS -

Lets **DO** it.

Eigenschaften der AD(H)S

- **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsunbeständigkeit**
 - Leichte Ablenkbarkeit
 - Lieber Neues anfangen als Altes zu Ende bringen
 - Schwierigkeiten Prioritäten zu setzen
 - Vergesslichkeit, Verlegen von Dingen
 - Probleme, Ordnung in Wohnung oder Arbeitsplatz zu halten, oder im Gegensatz dazu zwanghafter Ordnungssinn
 - Höchstleistungen bei interessanten Tätigkeiten
- **Impulsivität**
 - Neigung zu spontanen Handlungen.
 - Neigung, Andere zu unterbrechen
 - Erhöhter Mitteilungsbedarf
 - Leiden unter Stimmungsschwankungen und Gefühlsausbrüchen
 - Schwierigkeiten mit Autorität
 - Hohe Begeisterungsfähigkeit
- **Hyper- und Hypoaktivität**
 - Innere oder äußere Unruhe
 - Routine und Wartezeiten sind verhasst
 - Tagträumerei, innere Abwesenheit
- **Weitere Eigenschaften**
 - Hilfsbereitschaft
 - Starker Gerechtigkeitssinn
 - Kreativität, Fähigkeit zu originellen Lösungen
 - Vielseitigst interessiert
 - Ausgeprägte Empathie

AD(H)S - Was ist das? - Und wieso "für Erwachsene"?

AD(H)S steht für die "Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung". Ein Krankheitsbild, das man lange Zeit nur bei Kindern kannte. Erst vor einigen Jahren hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass die Störung auch im Erwachsenenalter weiter besteht.

AD(H)S, alt oder neu?

AD(H)S bei Erwachsenen ist also quasi ein brandaktuelles Thema. Während das Krankheitsbild in Bezug auf das Erwachsenenalter vor wenigen Jahren in der Öffentlichkeit und auch in vielen Arztpraxen noch weitgehend unbekannt war, kann man inzwischen von einer Aufbruchstimmung sprechen. In der Forschung, im Gesundheitswesen und auch in den Medien zieht das Thema immer mehr Aufmerksamkeit auf sich.

AD(H)S in 30 Sekunden

- ca 3-5% der Gesamtbevölkerung
- Zu ca. 60-90% genetisch veranlagt
- Viele weitere Faktoren werden als "Auslöser" vermutet.
- Bei 50% betroffener Kinder bleibt die Störung im Erwachsenenalter.
- Genaue Ursache der Störung weitgehend noch ungeklärt.
- Abweichung im Neurotransmitter-Haushalt (Dopamin, Noradrenalin), verminderte Nervenzell-Aktivität, geringe Volumen-Abweichungen, in verschiedenen Gehirnbereichen Betroffener feststellbar.
- ADHS wird anhand der Symptome in 3 Typen eingeteilt: ADHS mit **Hyperaktivität**, ADHS mit **Hypoaktivität**, und der Mischtyp.

Eine Neurobiologische Minderheit

AD(H)S wird als genetische Variation eines Teils der Weltbevölkerung betrachtet, die von Natur aus auf ein nomadisches Dasein angelegt ist. Daher bringt Sie einerseits Schwächen im Planungsverhalten und der Alltagsroutine, andererseits eine gute Intuition, Begeisterungsfähigkeit, Kreativität und Offenheit gegenüber Neuem mit sich. Erst innerhalb des Rahmens der Anforderungen unserer modernen Gesellschaft bereiten die Eigenschaften der AD(H)S solche Schwierigkeiten, dass sie Krankheitswert entwickeln.

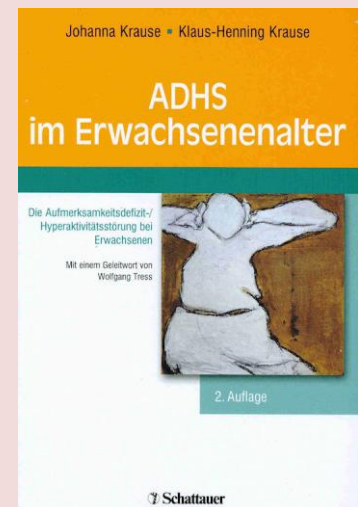
Wie sieht Erwachsenen-ADHS aus?

AD(H)S äußert sich in einer Vielzahl von scheinbar widersprüchlichen Symptomen, welche individuell unterschiedlich ausgeprägt sind, und erstmals im Kindesalter auftreten (siehe Kasten „Eigenschaften“).

Während im Kindesalter die Hyperaktivität oft dominiert, können sich später die Symptome verlagern.

Häufig entwickeln Betroffene begleitende psychische Störungen (Depressionen oder Angststörungen, Substanzmissbrauch, Burn-Out-Syndrom, und anderes mehr)

Ausgewählte Literatur



Die beiden Autoren beleuchten wissenschaftlich fundiert Ursachen, Diagnostik und Therapie der ADHS beim Erwachsenen, gehen aber auch auf Themen wie Prävalenz oder neurobiologische Prozesse bei ADHS ein. Differenziert werden Sekundärstörungen und psychiatrische Komorbiditäten von ADHS abgegrenzt.



Das Buch zeigt allen Menschen mit ADHS, wie sie ihr Berufsleben und ihr Privatleben besser in den Griff bekommen können. Sie bekommen konkrete Hilfen und praktische Tipps, wie Sie ihre Impulse besser steuern, Ihre Kommunikationsfähigkeiten verbessern, mit Ihren Emotionen klarkommen, Ihr Chaos meistern... und vieles mehr

Weitere Informationen, Links, und Literatur...

finden Sie **auf unserer Internetpräsenz**. Dort haben wir einen diesen Artikel begleitende Webseite mit einigen Links, weiterführender Literatur, und einigen Dokumenten zum Download bereitgestellt.

www.ads-dortmund.de/forumartikel