

# ADHS des Erwachsenenalters

## Zerstreut, gereizt, impulsiv und leicht ablenkbar

ADHS wird oft bei Kindern diagnostiziert. Es kann aber auch im Erwachsenenalter auftreten und zu spürbaren Einschränkungen in verschiedenen Lebensbereichen führen. ADHS-Betroffene leiden häufig unter weiteren psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Abhängigkeitsstörungen oder Angststörungen.

### Was ist ADHS?

Die Ursachen des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sind nicht restlos geklärt. Einig ist sich die Wissenschaft aber darin, dass es sich um eine angeborene, neurobiologische Funktionsstörung handelt, an der genetische und umweltbedingte Faktoren beteiligt sind. Untersuchungen weisen darauf hin, dass bei ADHS die Transmittersysteme im Gehirn gestört sind. Dadurch können bestimmte Informationen nur unzureichend verarbeitet werden. Hinzu kommen Umweltfaktoren, die ein ADHS begünstigen.

- meist sind mehrere Familienmitglieder betroffen (hohe genetische Komponente)
- Rauchen, Alkohol- oder Drogenkonsum oder Infektionskrankheiten während der Schwangerschaft, Frühgeburt
- gestörtes Gleichgewicht der Botenstoffe (Neurotransmitter) Dopamin, Noradrenalin und Serotonin

### Welche Symptome sind typisch für ADHS?

ADHS ist gekennzeichnet durch die Symptome Unaufmerksamkeit (leicht ablenkbar, Verzettlung), Hyperaktivität (zappelig, ruhelos, innere Anspannung) und Impulsivität (unüberlegte Handlungen, Ungeduld). Diese Symptome sind bereits vor dem 7. Altersjahr vorhanden und nicht nur zeitweise präsent. Von Person zu Person variieren diese Symptome sowohl in der Art als auch in der Ausprägung. Häufig kommen rasche Stimmungsschwankungen und Organisationsprobleme in verschiedenen Lebensbereichen hinzu.

### Leitsymptome des ADHS bei Erwachsenen:

- Aufmerksamkeitsstörung: Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Tagträumen
- Motorische Hyperaktivität: Nervosität, Spannungsschwierigkeiten, Zappelig, schnell gelangweilt
- Affektlabilität: Starke Stimmungsschwankungen, launisch
- Desorganisation in Verhalten und Aktivitäten: Probleme mit Zeiteinteilung, Aufschieben, Erledigen in letzter Minute, chaotisch
- Mangelnde Affektkontrolle: Stressintoleranz, Reizbarkeit, Ungeduld
- Impulsivität: Unüberlegte Handlungen, Dreinreden, Spontankäufe, impulsives Verkehrsverhalten
- Emotionale Überreaktionen: Geringe Frustrationstoleranz, ängstlich und konfus unter Belastung, Hypersensibilität

## Wie wird die Diagnose gestellt?

Für eine seriöse ADHS-Diagnose müssen verschiedene Punkte abgeklärt werden:

- Wie viele Symptome sind in welchem Ausmass und über welche Dauer vorhanden?
- Können die Symptome bis in die Kindheit zurückverfolgt werden?
- Führen die Symptome zu einer deutlichen Beeinträchtigung in mehreren Lebensbereichen? (Arbeit, Alltag)
- Sind die Symptome nicht durch eine andere psychische Störung erklärbar?

Neben einer umfassenden Untersuchung durch eine Fachperson werden auch eine neuropsychologische Untersuchung sowie verschiedene Selbst- und Fremdbeurteilungsverfahren durchgeführt.

## Wie wird ADHS behandelt?

Ziel der Behandlung sind eine Symptomreduktion, die Erhöhung der Lebensqualität sowie eine Verbesserung des Selbstwertgefühls. Dazu gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, die einzeln oder kombiniert angewandt werden können. Je nach Schweregrad der Symptomatik und den Einschränkungen im Alltag und verschiedenen Lebensbereichen muss ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet werden. In der Psychotherapie lernen Betroffene, die Emotionen zu regulieren, sich zu organisieren (Zeitmanagement), das Selbstwertgefühl zu stabilisieren und mit der Ablenkbarkeit umzugehen. Bei stark ausgeprägten Symptomen und erheblichen Beeinträchtigungen in mehreren Lebensbereichen, kann eine medikamentöse Behandlung (Pharmakotherapie) hilfreich sein. Dafür stehen verschiedene Präparate zur Verfügung.

### Psychotherapie

Psychotherapie ist das wichtigste Behandlungsverfahren in der Psychiatrie und nimmt bei allen Erkrankungen eine tragende Rolle ein. Für einige der häufigsten Erkrankungen ist die Psychotherapie das wirksamste Mittel.

---

### Psychopharmakotherapie

Bei psychiatrischen Erkrankungen liegen Stoffwechselstörungen im Gehirn vor, die Aufmerksamkeit, Konzentration, Emotionen oder logische und abstrahierende Gedankengänge beeinträchtigen. Spezifische Medikamente

dienen dazu diese Störungen auszugleichen, um wieder im normalen und gesunden Rahmen handlungsfähig zu sein und Emotionen weitgehend kontrolliert einzusetzen.

---

## Wo wird ADHS behandelt?

Für die ADHS-Abklärung ist eine ärztliche Zuweisung nötig. ADHS behandeln wir an allen vier Standorten:



### Wil

+41 71 913 11 11  
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

→ Mehr erfahren



### St.Gallen

+41 71 227 12 12  
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26  
9000 St.Gallen

→ Mehr erfahren



### Rorschach

+41 71 845 16 55  
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19  
9400 Rorschach

→ Mehr erfahren



### Wattwil

+41 58 228 67 77  
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22  
9630 Wattwil

→ Mehr erfahren

---

## Kontakt & Anmeldung



### Dr. med. Andreas Fuchs

Leitender Arzt  
Ambulante Dienste Wil,  
Konsiliar- und  
Liaisonpsychiatrie Wil

Leiter Bildung Medizin

+41 71 913 12 18  
E-Mail  
vCard (Download)



### Marcel Koller

Stv. Leiter  
Psychodiagnostik

+41 71 913 12 82  
E-Mail  
vCard (Download)

### Zentrale Anmeldung und Information ZAI:

+41 71 913 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

### Öffnungszeiten ZAI

### Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30  
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53  
anmeldung@psgn.ch

→ Google Maps Route

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt