

ADHS

Aufmerksamkeit – Defizit – Hyperaktivität – Syndrom

19. April 2018 - Kestenholz

Dr. med. Cyrill Jeger, Olten und Balsthal

-
- seit 1982 führe ich eine psychosomatische Hausarzt Praxis in Olten
 - seit 2013 auch in Balsthal (freitags)
 - Anfang der 80er Jahre war ADH-Syndrom noch kaum bekannt in der Schweiz

Elemente meiner psychosomatischen – psychosozialen Grundversorger Hausarzt - Praxis

- Drogen- bzw Sucht- Medizin
- Manuelle Medizin
- Akupunktur / Tuina – chinesische Medizin
- Medizinische Hypnose
- Eisenmedizin
- ...
- und dann auch ADHS

-
- ADHS und Sucht – Krankheiten
 - ADHS ... sucht

-
- Drei Söhne
 - keiner hat ADHS
 - bei mir bestanden in der Mittelschule ev gewisse Elemente von ADHS

Acht Elemente einer Persönlichkeits – Entwicklung - Folie I mit und ohne ADH Syndrom

- 1. Motivation
- 2. Kognition
- 3. Emotionen
- 4. Bewegungsverhalten

Acht Elemente einer Persönlichkeits – Entwicklung Folie 2 mit und ohne ADH Syndrom

- 5. Konzentration
- 6. Selbstregulation
- 7. Zugriff auf eigene Ressourcen / Informationen
- 8. Handlungsplanung

Neurotransmitter

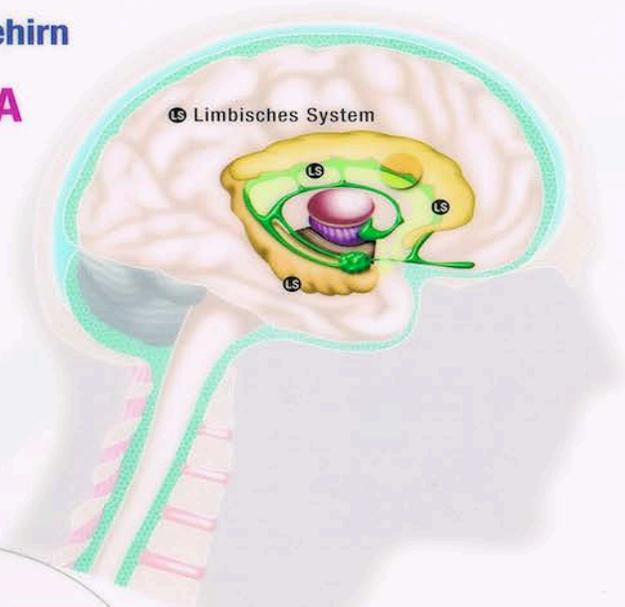
- Dopamin
- Noradrenalin
- Serotonin

Depression – Rolle der Botenstoffe

Das Gehirn

A

LS Limbisches System



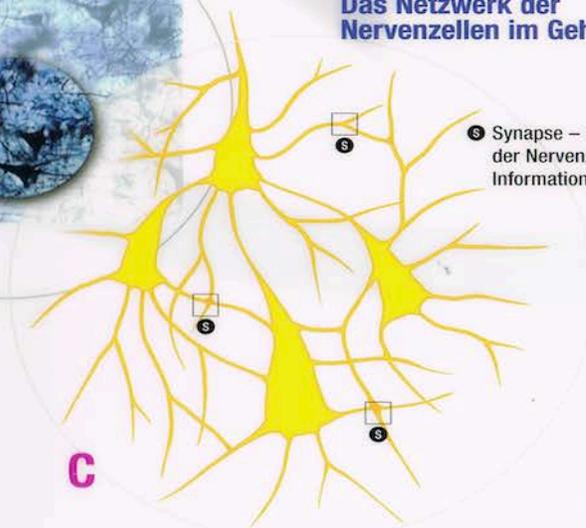
B



Das Netzwerk der Nervenzellen im Gehirn

S Synapse – Kontaktstelle der Nervenzellen und Ort der Informations-Übertragung

C

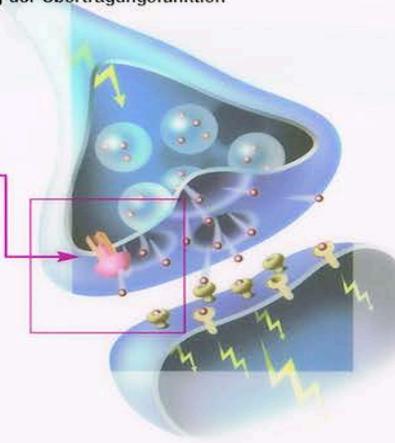


Wirkung moderner Antidepressiva: Wiederherstellung der Übertragungsfunktion

Zoloft

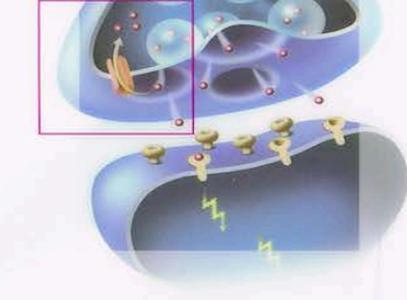
Sertralin blockiert die Wiederaufnahme von Serotonin

F

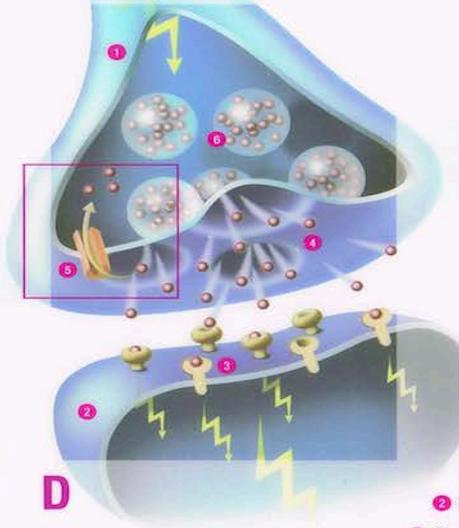


Die Synapse

bei Depression

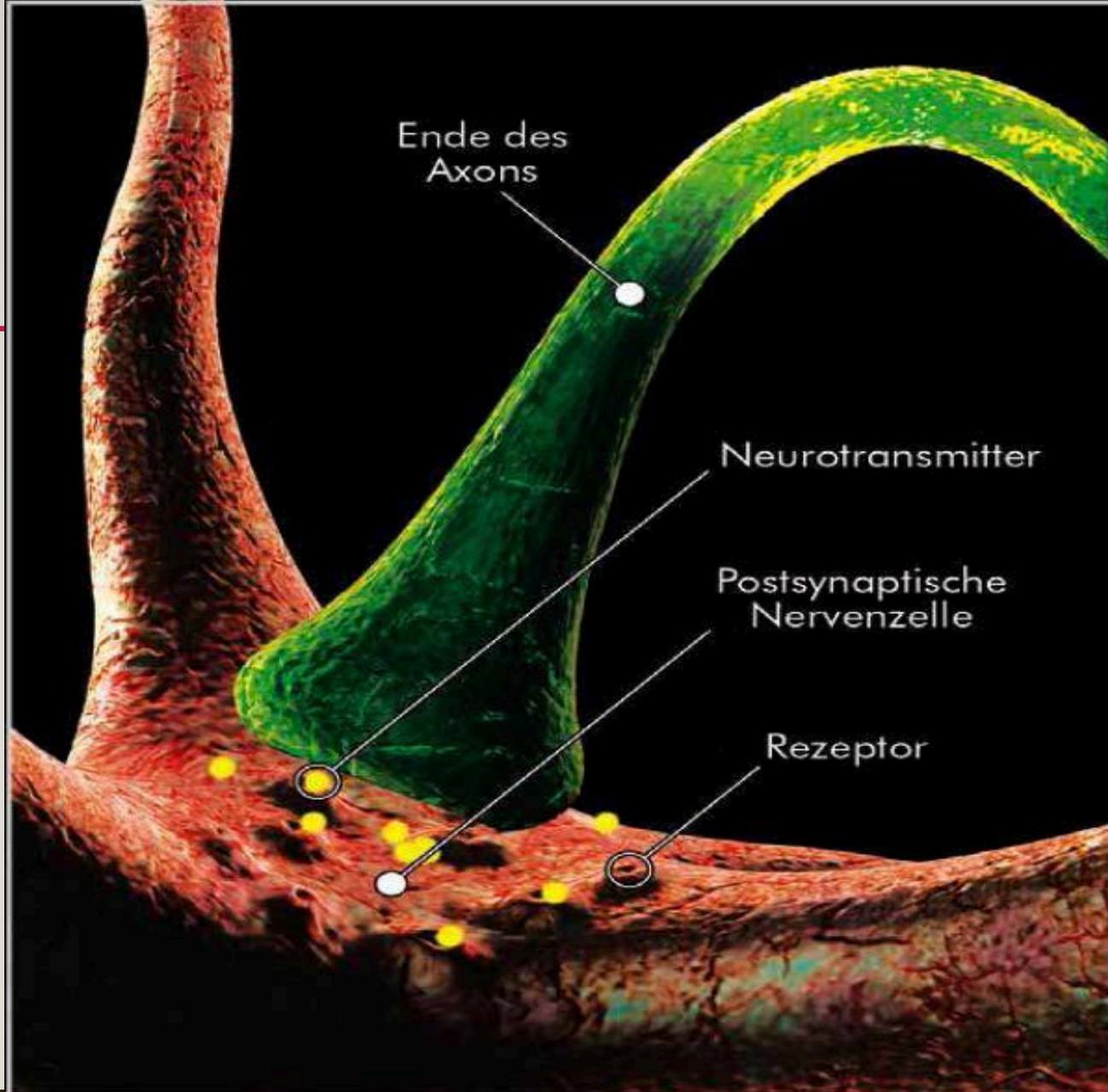


ohne Depression



- 6 Vesikel, gefüllt mit Serotonin
- 5 Transportkanal zur Wiederaufnahme von Serotonin
- 4 Serotonin, ein Botenstoff des Gehirns
- 3 Rezeptor
- 2 Empfängerzelle
- 1 Senderzelle

Impuls, Reiz



Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie 1

- I. Einschränkung des Arbeitsgedächtnisses

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie II

- 2. Beeinträchtigung der Exekutivfunktionen mit mangelnder Hemmungskontrolle (Impulsivität)

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie III

- 3. Aversion gegenüber Aufschub von Belohnung

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie IV

- 4. motorische Überaktivität

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie V

- 5. gestörte Verarbeitung von Reizen

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie VI

- 6. dysfunktionale Regulierung der Anstrengungsbereitschaft
in Hinblick auf zielbezogenes Verhalten (kurzfristige bzw. entfernte Ziele)

Sieben Symptom Gruppen bei ADH Syndrom - Folie VII

- 7. Verändertes Zeitgefühl
und Schwierigkeiten beim Einschätzen von Zeitintervallen

ADH Syndrom

- Ca 10% sind eher hyperaktiv / impulsiv
- Ca 30% - 50% sind eher unaufmerksam
- Der Rest weist kombinierte Merkmale auf

ADH Syndrom In Familien

- Häufigkeit von ADHS in Familien
- Ca 30% bei Geschwistern
- Gegen 60% bei Kindern von ADHS betroffenen Eltern

ADH Syndrom – häufige Symptome im Alltag **«oppositionelles» Verhalten**

- Schnell ärgerlich
- Streitet mit Erwachsenen und Kollegen/innen
- Weigert sich Anweisungen oder Regeln zu befolgen
- Gibt anderen die Schuld für eigene Fehler
- Häufig gereizt oder irritiert

ADH Syndrom – häufige Symptome im Alltag

Sozial - Verhalten

- Ungehorsam, Streiten, Tyrannisieren
- Häufige und schwere Wutausbrüche
- Grausamkeiten gegenüber Menschen oder Tieren
- Destruktivität gegenüber Sachen / Eigentum
- Schule Schwänzen
- Weglaufen

ADH Syndrom – häufige Symptome im Alltag

Affektive Störungen

- Niedriges Selbstwertgefühl
- Erfahrung zu versagen
- Ablehnung durch Kollegen/innen und Erwachsenen
- Risiko Depressive Störungen bei ADHS - fünf fach erhöht
- Bei Jungen kombiniert mit Aggressivität
- Bei Mädchen längere Dauer, introvertierter, erhöhte Suizidalität

ADH Syndrom – häufige Symptome im Alltag

Entwicklungsstörungen

- Lesestörung bei 30 % bis 40% bei Kindern mit ADHS
- Rechenstörung bei 10% bei Kindern mit ADHS
- Bis 50% motorische Koordinationsstörungen

ADH Syndrom – ein Blumenstrauss - Vielfältigkeit der Symptome



Ursachen von ADH Syndrom

- Erbliche Konstellation
- Verschiedene Gene
- Schwangerschaft und Geburt
- Umwelt

Umwelt - psychosoziale Situation

- Unvollständige Familie
- (Psychische) Erkrankung eines Elternteils, Traumas
- Familiäre Instabilitäten – Streitereien
- (niedriges) Familieneinkommen
- Inkonsequenzen der Erziehung
- Häufige Kritik und Bestrafungen – wenig Positives – wenig Schranken
- Elektronisches Zeitalter
- Leistungsdruck – zu viel – zu wenig

-
- Und aus all diesem die resultierende Entwicklung
 - Und vice versa Beeinflussungen
 - Und positive – negative Einflüsse

-
- Nochmals:
 - ADH Syndrom ist vielfältig
 - In allen Abstufungen

-
- ADH Syndrom Therapie
 - Ist oft eine Herausforderung
 - Heisst nicht immer sofort Medikamente
 - Und schon gar nicht immer sofort Methylphenidat / Ritalin

Eisenmedizin

- Eisen ist wichtig für für Neurotransmitter
- Ferritin und Vitamine
- Eisen *via* intravenös

ADH Syndrom Diagnostik

- Die Diagnostik ist komplex
- Und muss einer spezifischen Therapie wenn möglich vorausgehen
- Andere relevante Krankheiten müssen erkannt werden (neurologische Defizite)

ADH Syndrom Diagnostik

- Sind ca 2 x 2 Std Befragung, Anamnese, Fremdanamnese, Fragebogen
- Es resultierten nicht JA oder NEIN ...
- Sondern mehr oder weniger deutliche Hinweise

ADH Syndrom Diagnostik

- Es gibt häufig Gender Unterschiede
- Mädchen sind häufig «unauffällig» und «überangepasste» «Träumerinnen»
- Nach klassischer Definition müssen Symptome in der Schulzeit schon vorkommen

ADH Syndrom Diagnostik

- Bei ADH – Syndrom gibt es häufig begleitende psychische Erkrankungen
- Depressionen
- Angststörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Psychosen
- Suchtkrankheiten
- Post traumatische Belastungsstörungen
-

ADH Syndrom Diagnostik

- Je länger die Krankheit / Störung andauert – desto komplexer kann es werden
- Die Menschen haben ihre Erfahrungen gemacht
- ihre Strategien gefunden oder entwickelt
- Ein Teil der ADH Syndrom Menschen «wachsen» im Erwachsenenalter aus

-
- In der Natur und in den Menschen/Patienten liegt eine Suche nach Heilung
 - Daher nochmals ADH Syndrom ... sucht

Häufigkeit ADH Syndrom

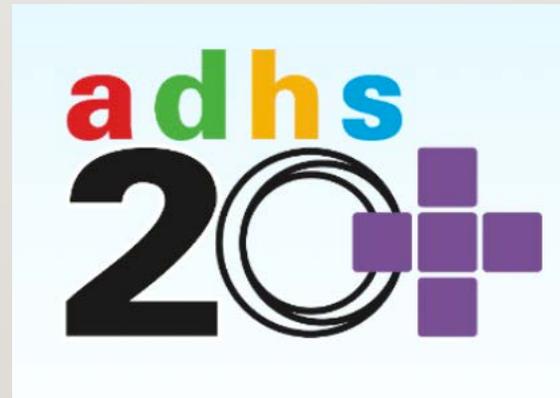
- In der Kinder- und Jugend Psychiatrie
- Ist ADH Syndrom die häufigste Diagnose
- 8 % - 12 %
- Knaben 3 – 4 mal häufiger

Häufigkeit ADH Syndrom

- Von im Kindesalter betroffenen
- Haben im Jugendalter noch 50 % – 60 % Symptome
- Im Erwachsenenalter noch 40 % - 50 % Restsymptome
- Im Erwachsene noch 30 % mit relevanten Restsymptomen
- Im Erwachsenenalter 15 % vollständige ADH Syndrom Kriterien
- Im Erwachsenenalter sind Symptome bei Frauen und Männern gleich häufig
- 2 % bis 4 % Erwachsene leiden unter ADH Syndrom
- Nur 10 % davon sind in Therapie

Erwachsene und ADH Syndrom

www.adhs20plus.ch



Häufigkeit ADH Syndrom

- Menschen mit ADH Syndrom werden 3 mal häufiger straffällig
- Wenn sie nicht behandelt sind
- Menschen (Kinder-Jugendliche) mit ADH Syndrom, die behandelt sind,
- haben ein gleichgrosses Risiko zu Suchtkrankheiten – wie «Normalpersonen»

ADHS und Substanzstörungen

	Alkohol	Kokain	Opiate	Polyval.
N (Studien)	3	3	3	2
N (Personen)	120	450	306	157
% mit ADHS	33-71	10-35	5-22	17-21

Therapie

- Natürlich geht immer eine Diagnose – oder doch eine starke Hypothese voraus
- Bei komplexen Situationen müssen Prioritäten gesetzt werden

Jede Therapie hat drei Beine

- 1. Vertrauen
- 2. nicht medikamentöse Wege
- 3. Medikamente

Jede Therapie hat drei Beine



Jede Therapie hat drei Beine

- Ist leider oft ein Wunschtraum
- Patienten und Therapeuten sind ...
- ... sind Produkt unserer Konsumgesellschaft
- Patienten haben oft ja auch schon einen Leidensweg hinter sich

Therapie ADH Syndrom

- Ein Drittel der Patienten sprechen nicht gut an auf Methylphenidat
- Das ist übrigens bei vielen Krankheiten so
- Oft gibt es Alternativen

Nicht medikamentöse Therapien

- Psychotherapie
- Coaching
- Ergotherapie
- Lerntechniken
- Konkrete Arbeitsbewältigungen
- Paar- und Familien-Gespräche
- Akupunktur – chinesische Medizin
- Hypnose
- Einbezug des Umfelds
- Zeugnisse/Atteste

Nicht medikamentöse Therapien

- Tagesstruktur
- Ernährung
- Sport
- Schlafzeiten
- Arbeit und Pausen
- Soziale Kontakte
- Hilfsmittel wie Agenda und Wecker
- Prioritäten setzen
- Ablenkungen vermeiden
- Positive Rückmeldungen

Vier Beine Therapie



Vier Beine Therapie

- Das vierte Bein stellt die Zeit dar
- Zeit und Geduld
- Es braucht Zeit, dass die Wurzeln eines Baumes stark werden
- Jede Reise – jeder Weg – benötigt viele Schritte

Zum Schluss

- ADH Syndrom Menschen haben oft viele tolle Eigenschaften
- Sie sind feinfühlig - telepathisch
- Sie sind oft intelligent
- Sie sind dankbar, wenn sie ernst und für voll genommen werden
- Sie sind dankbar für all ihre Fortschritte

Zum Schluss

- Besten Dank für Ihr Interesse
- Danke für Ihre Fragen – Anregungen – Einwände

• www.ringpraxis-olten.ch