

# SIE SIND ANDERS ANDERS

**Auch Mädchen leiden an der Aufmerksamkeits- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Während die Buben zappeln und stören, bleiben sie ruhig und unauffällig. Umso schwieriger ist es, die Ursache ihrer Probleme im Alltag zu erkennen.**

— Text **Ginette Wiget** Illustrationen **Aliaa Abou Khaddour**

Als sie noch zur Schule ging, fiel Claudia Jenni höchstens mit guten Noten auf. Sie begriff schnell, und das Lernen fiel ihr leicht. Im Unterricht war sie mit ihren Gedanken aber oft woanders. Sie sass relativ ruhig auf ihrem Stuhl, nur ihr wippendes Bein verriet ihre Unruhe. Kaum sichtbar war auch ihre Zerstreuung. Vergessene Hausaufgaben erledigte sie kurz vor dem Unterrichtsbeginn. Und den zu Hause liegen gelassenen Turnbeutel holte sie heimlich in der grossen Pause.

«Ich hatte schon damals den Eindruck, anders zu sein», erinnert sich die heute 45-Jährige. «Und ich hatte oft Angst, etwas falsch zu machen und nicht den Erwartungen zu entsprechen.» Nur zu Hause bei ihren Eltern und Geschwistern konnte sie ganz sie selbst sein: «Wild, chaotisch, redselig, mitreissend und voller Ideen.»

Jahrzehnte später, mit 42 Jahren, fand Claudia Jenni einen Namen für dieses Anderssein: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Diese galt lange Zeit als Entwicklungsstörung, die vorwiegend Buben betrifft und sich mit der Zeit auswächst. Beide Annahmen sind inzwi-



**CLAUDIA JENNI, 45,**  
ist Coach  
für Erwachsene  
mit ADHS in  
Zürich-Oerlikon.  
[adhspositiv.ch](http://adhspositiv.ch)

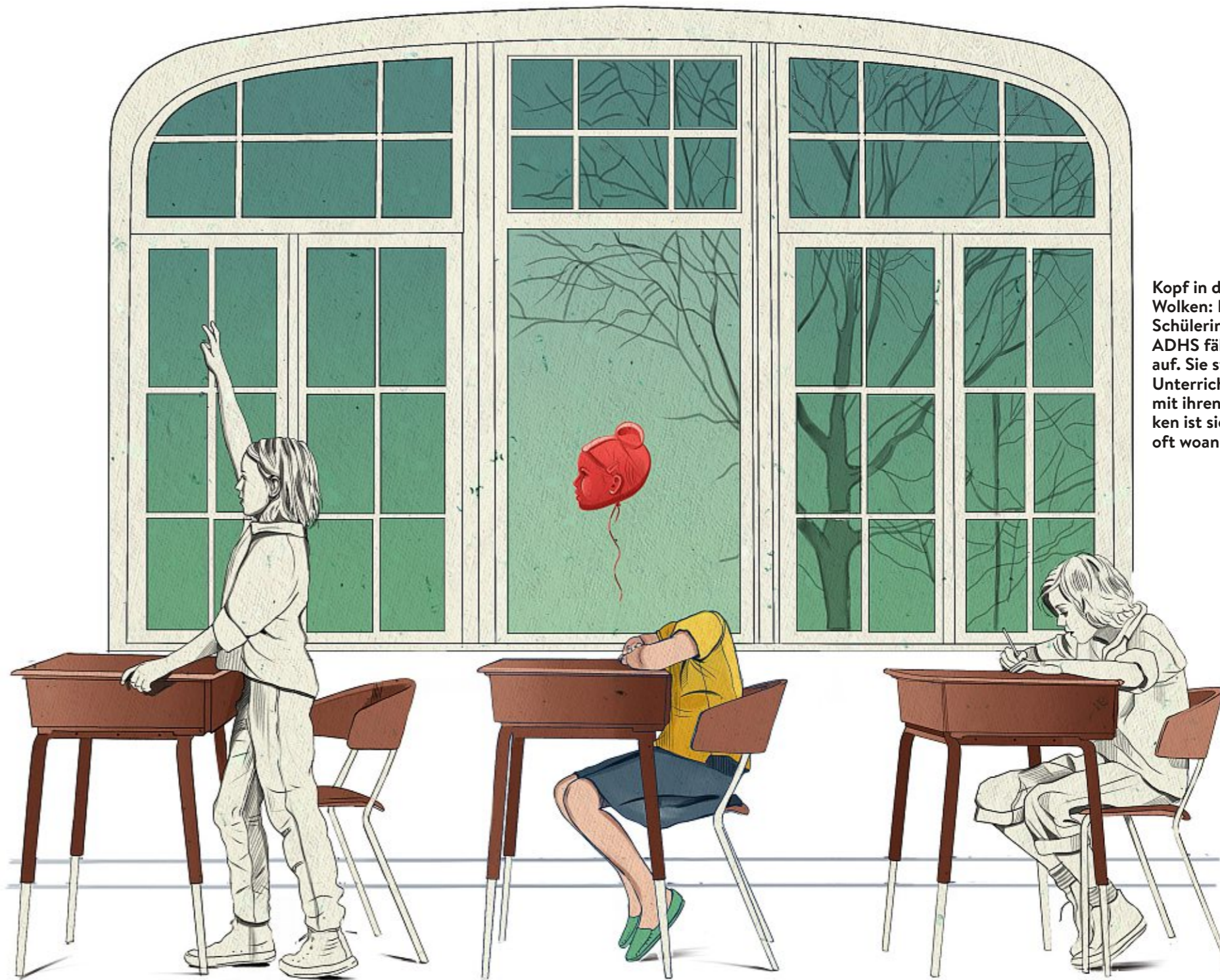
schen überholt. Mindestens 5 Prozent aller Kinder sind von ADHS betroffen, viele Fachleute gehen heute davon aus, dass fast genauso viele Mädchen wie Buben darunter sind. Und rund 80 Prozent von ihnen haben auch noch als Erwachsene Symptome.

Galt ADHS bis in die 1980er-Jahre als Folge schlechter Erziehung, so geht die Fachwelt heute davon aus, dass ADHS meist vererbt wird. Forschungen haben gezeigt, dass Betroffene oft eine leicht veränderte Gehirnstruktur haben. Diese ist mit einem Ungleichgewicht an Botenstoffen wie Dopamin und Noradrenalin verbunden, die für Funktionen wie Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Planung zuständig sind.

Als vor vier Jahren eines ihrer Kinder eine ADHS-Diagnose erhielt, dachte Claudia Jenni zuerst nicht daran, dass auch sie ADHS haben könnte. «Ich bin ganz anders als mein Kind, das es nicht lange auf einem Stuhl aushält.» Doch dann las sie in einer Zeitschrift einen Artikel über Frauen mit ADHS. «Während ich den Text las, liefen mir die Tränen runter», erzählt sie. «Denn ich erkannte mich in diesen Frauen.» Die Psychiaterin, die sie da-

nach aufsuchte, bestätigte nach einer gründlichen Abklärung den Verdacht.

Dass Frauen erst spät von ihrer ADHS erfahren, ist keine Seltenheit. «Mädchen und Frauen erhalten, wenn überhaupt, die Diagnose meist deutlich später als Jungs oder Männer, häufig erst im Erwachsenenalter», sagt die deutsche Psychotherapeutin Christine Carl, die mit drei Freiburger Fachkolleginnen ein Buch über die Welt der Mädchen und Frauen mit ADHS geschrieben hat.



**Kopf in den Wolken:** Die Schülerin mit ADHS fällt nicht auf. Sie stört den Unterricht nicht, mit ihren Gedanken ist sie aber oft woanders.

«Mädchen und Frauen mit ADHS sind immer noch unterdiagnostiziert», bestätigt die Psychiaterin Ursula Davatz von der Beratungsstelle ADHS20plus in Zürich. Das liege daran, dass Mädchen ihre Symptome mehr unterdrücken oder verbergen würden, weil sie die Erwartungen anderer erfüllen möchten. Die Gründe dafür seien biologischer wie gesellschaftlicher Natur. «Weibliche Hormone führen dazu, dass Mädchen und Frauen sich eher anpassen», sagt Ursula Davatz. «Zudem

fördern auch weibliche Rollenbilder diese Anpassung.» Von Mädchen werde eher erwartet, dass sie brav und ruhig sind, als von Jungen.

## Ein Chaos im Kopf

Zeigen Mädchen Auffälligkeiten, sehen diese oft anders aus als bei Jungen. «Betroffene Buben fallen häufig als Zappelphilippe auf, sie sind wild, laut, reden dazwischen und stören in der Schule», erklärt die Freiburger Psychiaterin Swantje

Matthies, Mitautorin des Buches. «Mädchen und Frauen leiden hingegen oft eher unter einem Chaos im Kopf, einer inneren Anspannung und Unruhe sowie einer Reizüberflutung.»

Die Reizüberflutung bei ADHS entsteht, weil das Gehirn nicht zwischen unwichtigen und wichtigen Eindrücken unterscheidet und viele Informationen gleichzeitig verarbeiten muss. «Menschen mit ADHS nehmen mehr wahr als andere», sagt Ursula Davatz, die sich schon →

## «Frauen mit ADHS möchten jemandem ins Wort fallen, weil es ihnen nicht schnell genug geht und sie innerlich unruhig werden.»

Christa Koentges, Psychologische Psychotherapeutin

früh auf ADHS spezialisierte und mehr als 40 Jahre Erfahrung auf diesem Gebiet hat. Weil so viele Reize ungefiltert auf die Betroffenen einwirken, sei die Ablenkbarkeit entsprechend hoch.

Ein weiteres Merkmal der ADHS ist Impulsivität. Sie zeigt sich dadurch, dass jemand spontan und unüberlegt handelt, also Mühe hat, seine Impulse zu kontrollieren. Bei Frauen mit ADHS sei die Impulsivität oft weniger ausgeprägt oder weniger sichtbar, sagt die Freiburger Psychotherapeutin Christa Koentges, ebenfalls Mitautorin des Buches «Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S». «Diese Frauen möchten am liebsten jemandem ins Wort fallen, weil es ihnen nicht schnell genug geht und sie innerlich unruhig werden. Sie haben aber schon früh gelernt, diese Impulse zu unterdrücken.»

Das ständige Anpassen an die Erwartungen anderer kostet viel Energie. «Die betroffenen Frauen sind sehr gut darin, zu erspüren, was andere brauchen, und stellen oft ihre eigenen Bedürfnisse zurück», sagt Ursula Davatz. Denn Menschen mit ADHS seien sensibel und empathisch.

All dies fordere mit der Zeit seinen Tribut, erklärt die Psychiaterin. So komme es spätestens im Erwachsenenalter oft zu Folgeerkrankungen wie einer Erschöpfungsdpression oder Angststörungen. «Wenn die Anforderungen nochmals steigen, sei es im Beruf oder in einer neuen Rolle als Mutter, suchen Frauen oft professionelle Hilfe auf. Im besten Fall erkennt die Fachperson dann, dass hinter der Depression eine ADHS steckt.»



### DAS TEAM

Die AD(H)S-Expertinnen Ismene Ditrich, Christine Carl, Swantje Matthies und Christa Koentges (v.l.) verfassten gemeinsam ein Sachbuch zu Frauen und Mädchen mit AD(H)S.

So war es bei Nadine Ruf, 36, die in Wirklichkeit anders heisst und ihre Diagnose nicht öffentlich machen möchte. Die Grafikerin litt jahrelang an einer mittelschweren Depression. Aufgrund eines Ortswechsels suchte sie eine neue Psychotherapeutin auf. Diese empfahl ihr, eine ADHS-Abklärung zu machen. Das tat Nadine Ruf – und erhielt letztes Jahr die Diagnose ADHS vom unaufmerksamen Typ (siehe Box auf Seite 52). Er ist auch unter dem Namen ADS bekannt, ohne das H für Hyperaktivität. Bei dieser Form steht die Unaufmerksamkeit im Vordergrund, «diese Mädchen und Frauen sind verträumt, meist langsam und introvertiert, weil sie über Erlebtes viel nachdenken müssen», sagt die Psychiaterin Ursula Davatz.

### Verloren ohne Agenda

Anfangs war Nadine Ruf skeptisch, «ich dachte, ADHS passe nicht zu mir, denn ich hatte als Kind keine Probleme in der Schule». Doch als sie sich näher damit beschäftigte, ergab vieles Sinn. Weshalb es ihr schwerfällt, bei einer Aufgabe zu bleiben. Wieso sie ohne ihre digitale Agenda verloren ist. Weshalb sie nicht mehr weiss, was andere ihr erzählt haben, obwohl es wichtig war. Und warum es ihr nach Anlässen mit vielen Leuten oft schlecht geht.

Claudia Jenni erging es nach der Diagnose ähnlich. «Plötzlich hatte ich eine Erklärung für Dinge, die mir so viel schwerer fallen als anderen.» So musste sie als Teenager das Gymnasium verlassen, weil sie sich nicht aufrufen konnte,

für verhasste Fächer wie Französisch und Geschichte zu lernen. Sie studierte dann später trotzdem, aber an der Fachhochschule – Betriebswirtschaft, was ihr mehr entsprach. Auch für Hürden im Alltag hatte sie plötzlich eine bessere Erklärung als ihre vermeintliche Faulheit. «Ich kriegen es einfach nicht hin, einen Wochenplan für das Essen zu machen oder die Küche nach dem Znacht immer schön aufzuräumen.»

Die Psychiaterin Ursula Davatz bestätigt, dass die Aufschieberei von langweiligen Aufgaben bei Menschen mit ADHS nichts mit Faulheit zu tun hat. «Ihr Gehirn streikt, wenn sie etwas langweilig finden», erklärt sie. «Erscheint ihnen ein Thema spannend, können sie sich jedoch stundenlang konzentrieren.» Dieses Phänomen nennt sich «Hyperfokus».

Bei ADHS von einem reinen «Aufmerksamkeitsdefizit» zu sprechen, sei deshalb falsch, findet die Psychotherapeutin und Mitautorin



Was du morgen kannst besorgen... Die Frau mit ADHS schiebt Unannehmes auf und lässt den Pendenzberg anwachsen, bis sie ihn nicht mehr bewältigen kann.

### WAS IST NEURODIVERSITÄT?

Der Begriff Neurodiversität bedeutet neurologische Vielfalt. Geprägt hat ihn die australische Sozialwissenschaftlerin und Autistin Judy Singer in den 1990er-Jahren. Inzwischen hat sich eine Neurodiversitäts-Bewegung gebildet, die erreichen will, dass Entwicklungsstörungen wie Autismus, ADHS oder Lernschwächen wie Dyskalkulie und Dyslexie nicht mehr als Krankheiten betrachtet werden. Sie seien vielmehr Ausdruck neurologischer Vielfalt.

Aus dieser Perspektive funktionieren Gehirne von Menschen mit ADHS oder ASS (Autismus-Spektrum-Störung) einfach etwas anders als sogenannte neurotypische Gehirne. Diese Andersartigkeit wird als Neurodivergenz bezeichnet. Kritische Stimmen meinen, der Begriff verharmlose den Leidensdruck und Therapiebedarf vieler Betroffener. Befürwortende sehen darin einen Schritt zu mehr Akzeptanz und Inklusion von Menschen, die nicht der Norm entsprechen.

Christa Koentges. Betroffene hätten eher ein Aufmerksamkeitssteuerungsdefizit. «Das Gehirn sucht sich selbst seinen Fokus, und das ist nicht unbedingt das, was gerade bearbeitet werden sollte.» Claudia Jenni kennt diesen Hyperfokus nur zu gut, sie vertieft sich oft stundenlang ohne Unterbruch in ein Thema, das sie interessiert. Nach der Diagnose begann sie, in kürzester Zeit Dutzende von Büchern zum Thema ADHS zu verschlingen.

Der Hyperfokus ist nur eine von vielen Stärken von Menschen mit ADHS. Sie werden als überdurchschnittlich kreativ, neugierig, begeisterungsfähig und einfühlsam beschrieben. Manche Fachleute sind gar der Ansicht, ADHS sei keine Krankheit. So auch Ursula Davatz. Für sie ist ADHS lediglich eine Neurodiversität des Gehirns (siehe Box oben). «ADHS-Gehirne funktionieren einfach anders», erklärt sie. Ein Leidensdruck entstehe →

«In einem passenden Umfeld, in dem ADHS-Betroffene ihren Fokus finden, können sie ihre Stärken ausleben.»

Ursula Davatz, Psychiaterin

dann, wenn das Umfeld Anforderungen stellt, die sie nicht erfüllen können. Und wenn sie dafür Ablehnung erfahren. «In einem passenden Umfeld, in dem ADHS-Betroffene ihren Fokus finden, können sie hingegen ihre Stärken ausleben», sagt Ursula Davatz.

#### Leidensdruck kann gross sein

Auch die Freiburger Expertinnen betonen im Buch die Stärken der Mädchen und Frauen mit ADHS. «Es ist eine positive Entwicklung, dass Anderssein weniger stigmatisiert wird», sagt die Psychiaterin und Mitautorin Ismene Ditrich. Gleichzeitig sei es aber wichtig, ADHS nicht zu verharmlosen. «Es stimmt, dass das Gehirn von ADHS-Betroffenen anders funktioniert. Dies kann jedoch zu Einschränkungen führen, die einen hohen Leidensdruck auslösen.» In ihrem Ar-

beitsalltag würden sie oft auf Frauen treffen, die sich deswegen medizinische und psychotherapeutische Unterstützung wünschen.

Die bekannteste Behandlungsmöglichkeit von ADHS ist das Medikament Ritalin. Es enthält den Wirkstoff Methylphenidat, der die Symptome von ADHS abschwächt. Auch wenn Ritalin und Co. in der Bevölkerung einen schlechten Ruf haben, gelten sie in der Fachwelt als sehr wirksame Mittel.

Claudia Jenni nimmt regelmässig Methylphenidat ein. «Wenn ich die Tablette nehme, schaffe ich es, meine Pendenzen Stück für Stück abzuarbeiten. Nehme ich es nicht, bleibt vieles liegen.» Für sie ist das Mittel eine grosse Unter-



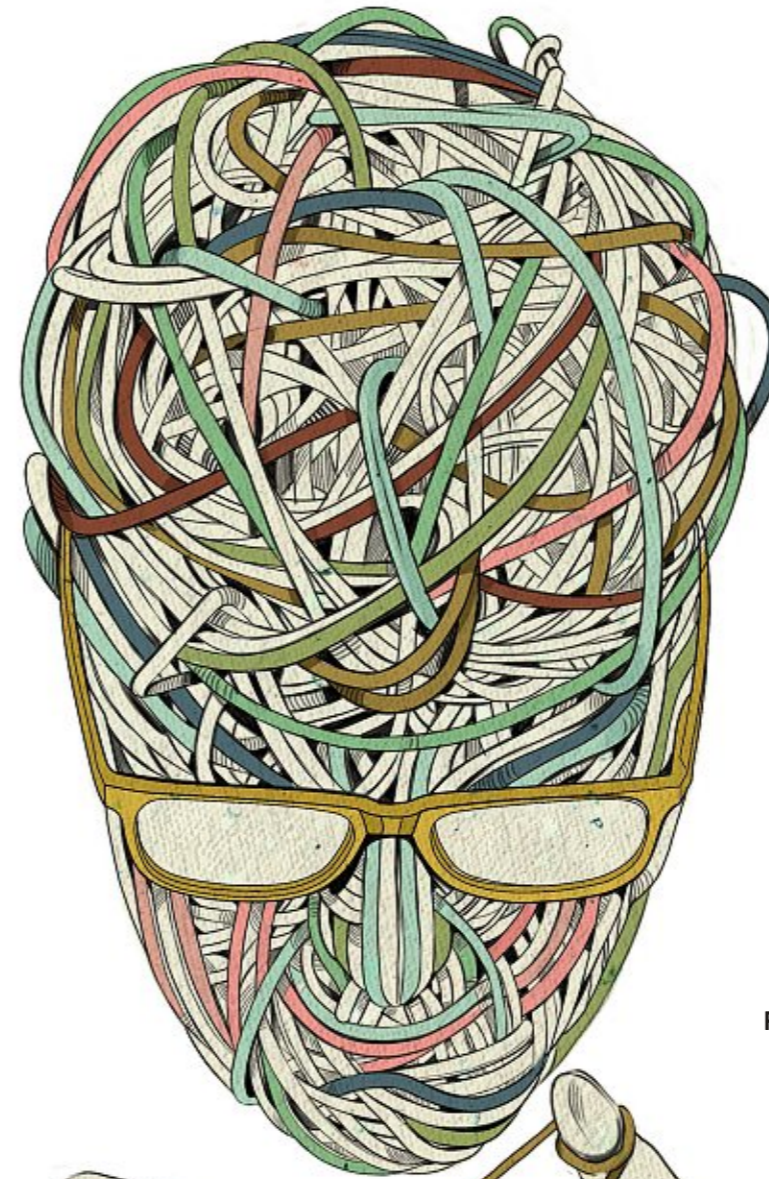
**URSULA DAVATZ** ist Psychiaterin und arbeitet bei einer ADHS-Beratungsstelle.

stützung. «So wie andere eine Brille tragen, um besser zu sehen, schluckte ich ein Medikament gegen meine Ablenkbarkeit.» Auch Nadine Ruf berichtet, wie fokussiert sie bei der Arbeit ist, wenn sie das Mittel einnimmt. Nebenwirkungen wie Appetitverlust, Herzklopfen oder Schlafprobleme traten bei beiden Frauen nur in den ersten zwei Wochen auf.

«Medikamente wie Ritalin helfen Betroffenen, sich besser zu konzentrieren», bestätigt

Ursula Davatz. Sie findet es jedoch wichtig, dass Psychiaterinnen und Psychiater nicht nur eine Diagnose stellen und Medikamente verschreiben. Sie arbeitet mit ihren Patientinnen und Patienten vor allem daran, einen besseren Umgang mit sich und ihrer ADHS zu finden. Ursula Davatz ist auch als Familientherapeutin ausgebildet und bezieht wenn möglich die Angehörigen in die Psychotherapie mit ein.

Neben der Psychotherapie hat sich auch Achtsamkeit bewährt. «Wer Achtsamkeit übt, übt, die Aufmerksamkeit bewusst zu lenken», erklärt die Freiburger Psychotherapeutin und Mitautorin Christa Koentges. Das Trainieren der Achtsamkeit könne ausserdem zu mehr emotionaler Ausgeglichenheit führen. «Dies ist für Menschen mit ADHS besonders hilfreich, da bei ihnen intensive Gefühle schnell wechseln.» Wichtig sei dabei, einen Einstieg in die Achtsamkeit zu finden, der zu



Das Wirrwarr im Kopf auflösen: Dank Medikamenten wie etwa Ritalin können Frauen mit ADHS ihre Gedanken ordnen.



einem passt. Frauen mit ADHS hätten aufgrund ihrer inneren Unruhe häufig Schwierigkeiten, längere Zeit den Atem zu beobachten. «Ihnen liegen häufig aktivere Formen mehr, etwa achtsam wahr-

zunehmen, was man gerade hört, sieht oder riecht.»

Ebenfalls gute Erfahrungen mit Achtsamkeit hat Claudia Jenni gemacht. Sie benutzt die App Headspace, die viele

#### ZUM WEITERLESEN



Christine Carl, Ismene Ditrich, Christa Koentges und Swantje Matthies, «Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S», Beltz, 29 Fr.



Angelina Boerger, «Kirmes im Kopf. Wie ich als Erwachsene herausfand, dass ich AD(H)S habe», Kiepenheuer & Witsch, 26.10 Fr.

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS: [adhs20plus.ch](http://adhs20plus.ch)

Die ADHS-Organisation Elpos Schweiz bietet Beratung, Veranstaltungen sowie Gesprächsgruppen für Menschen mit ADHS: [elpos.ch](http://elpos.ch)

unterschiedliche Meditationen anbietet. Nadine Ruf geht lieber in der Natur spazieren oder treibt Sport, vor allem, wenn sie sich überreizt fühlt.

#### Strategien für die Akzeptanz

Nebst Psychotherapie und Achtsamkeit gibt es auch Coachings für Menschen mit ADHS. Claudia Jenni hat ein solches online bei einer Trainerin aus den USA absolviert. «In diesem Coaching ging es weniger um Tipps, wie man den Alltag besser organisiert», erklärt sie. «Ich habe dort gelernt, mich und mein ADHS zu akzeptieren und mein Selbstwertgefühl zu stärken.» Sie könne heute besser auf ihre Bedürfnisse achten und setze sich weniger unter Druck: «Es ist okay, dass meine Wohnung nicht so aufgeräumt ist wie bei anderen.» Claudia Jenni war so begeistert vom Kurs, dass sie beschloss, selbst Coach zu werden. Nach einer Ausbildung in diesem Bereich arbeitet sie seit einem Jahr als ADHS-Coach für Erwachsene. Zudem leitet sie eine Online-Gruppe für Betroffene. «Es macht mir eine Riesenfreude, Menschen mit ADHS zu helfen, ihren Weg zu finden und ein leichteres Leben zu führen.» ■

#### ADHS: URSACHEN, FORMEN, DIAGNOSE

Die Ursachen der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sind unklar. Unbestritten ist, dass eine genetische Veranlagung und Umwelteinflüsse bei der Entstehung eine Rolle spielen. So können Rauchen und Alkoholkonsum in der Schwangerschaft, Frühgeburten oder ein geringes Geburtsgewicht das Risiko für ADHS beim Kind erhöhen. Unterschieden werden drei Formen:

**VORWIEGEND HYPERAKTIV UND IMPULSIV**  
Rund 5 Prozent der Betroffenen gehören zu diesem Typ.

**VORWIEGEND UNAUFMERKSAM**  
Rund 20 Prozent der Betroffenen gehören zu diesem Typ.

**KOMBINierter TYP**  
Rund 75 Prozent gehören zu diesem Typ.

Die Diagnose von ADHS im Erwachsenenalter wird meist von spezialisierten Psychiaterinnen oder Psychiatern gestellt. Dafür greifen sie auf Interviews, Verhaltensbeobachtungen und Fragebögen zurück.

Wichtig ist bei der Abklärung auch, andere neurologische Erkrankungen und psychische

Störungen auszuschliessen, die ähnliche Symptome auslösen können.

Neuere Forschungen zeigen, dass bei einem Teil der Menschen mit ADHS auch eine Autismus-Spektrum-Störung vorliegt. So gibt es Überlappungen bei Symptomen wie Unaufmerksamkeit, Reizüberflutung und Impulsivität.

Wie eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und eine Autismus-Spektrum-Störung (ASS) genau zusammenhängen, ist derzeit Gegenstand intensiver Forschungen.