

ist abhängig vom Ausprägungsgrad einer AD(H)S und dem dadurch bedingten Leidensdruck im Alltag. Die Behandlung kann psychotherapeutische und/oder individualisierte medikamentöse Elemente umfassen. Dabei werden die sekundär entstandenen Problemfelder wie z.B. Partnerschaftskonflikte, Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, Selbstwertprobleme bis hin zu depressiven Verstimmungen berücksichtigt.

AD(H)S-GRUPPENTHERAPIE

Im Rahmen einer AD(H)S-Gruppentherapie werden kreative Bewältigungsmöglichkeiten zur verbesserten Organisation des Alltags und zum Umgang mit Stress gemeinsam erarbeitet, Wissen über AD(H)S vermittelt und Erfahrungen ausgetauscht. Durch spezifische Unterstützungs- und Therapiemassnahmen kann in vielen Fällen eine deutliche Verbesserung der Symptomatik und dadurch eine Steigerung der Lebensqualität erzielt werden.

ANMELDUNG

Anmeldungen können von Patientinnen und Patienten selbst oder durch Zuweisung des behandelnden Hausarztes, Psychiaters oder Psychologen vorgenommen werden.

Für ambulante Therapien nehmen wir Anmeldungen im Zentrum für Psychosomatik Zürich City entgegen. Anfragen für stationäre Aufenthalte erfolgen über die Zentrale Aufnahme im Sanatorium Kilchberg unter 044 716 42 75 oder per Mail an aufnahme@sanatorium-kilchberg.ch.

WEITERE AUSKÜNFTE

Für weitere Auskünfte stehen unsere Fachexperten im ambulanten und stationären Behandlungsbereich gerne zur Verfügung. Organisatorische Fragen beantwortet unser Praxismangement. Bitte wenden Sie sich an:

Zentrum für Psychosomatik Zürich City

Selnastrasse 6, 8001 Zürich

Telefon 044 716 38 38, zentrum@sanatorium-kilchberg.ch

Sanatorium Kilchberg AG

Zentrum für Psychosomatik | Selnastrasse 6 | CH-8001 Zürich | T +41 44 716 38 38 | F +41 44 716 38 40
www.zentrumfürpsychosomatik.ch | zentrum@sanatorium-kilchberg.ch



Zerstreut, impulsiv und ständig in Aktion

Spezialprechstunde für AD(H)S im Erwachsenenalter am
Zentrum für Psychosomatik Zürich City

sanatoriumKILCHBERG

ZENTRUM FÜR PSYCHOSOMATIK
ZÜRICH CITY

Zerstreut, impulsiv und ständig in Aktion

AD(H)S zeigt sich durch Schwierigkeiten bei Konzentration und Aufmerksamkeit, eine gestörte Impulskontrolle und teilweise auch Hyperaktivität. Heute ist wissenschaftlich belegt, dass mindestens die Hälfte der im Kindesalter betroffenen Personen auch im Erwachsenenalter unter dieser Störung leidet, wobei sich die Symptomatik oft verändert. Eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung kann weitreichende Auswirkungen auf die schulisch-berufliche Entwicklung und die Leistungsfähigkeit haben, zu Problemen in sozialen Beziehungen, Familie und Partnerschaft führen und sich in Defiziten bei der Bewältigung von Alltagsanforderungen zeigen. Aufgrund einer deutlich erhöhten Anfälligkeit gegenüber Stress haben AD(H)S-Betroffene ein erhöhtes Risiko, weitere psychische Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen oder Substanzmittelmissbrauch zu entwickeln.

INDIZIEN FÜR AD(H)S

Hinweise auf eine AD(H)S im Erwachsenenalter können sein:

- **Aufmerksamkeitsdefizite und Konzentrationsstörungen:** Menschen mit AD(H)S erleben sich als unaufmerksam, vergesslich und wirken häufig abwesend. Die Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sich in einer verminderten Aufmerksamkeitsspanne und Schwierigkeiten, monotone Tätigkeiten längerfristig fehlerfrei aufrecht zu erhalten. Wenn ein besonderes Interesse vorliegt, sind viele Menschen mit AD(H)S jedoch in der Lage, sich sehr gut und über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren (sog. hyperfokussieren).
- **Impulsivität:** Betroffene handeln oft spontan und entscheiden voreilig. Später schätzen sie dieses Verhalten häufig als unüberlegt ein.
- **Hyperaktivität:** Die teilweise sichtbare motorische Überaktivität des Kindesalters nimmt im Erwachsenenalter eher ab oder verschwindet ganz. Bei einigen bleibt sie jedoch in Form von Wippen mit den Füßen oder Trommeln mit den Fingern bestehen. Häufiger berichten Betroffene von innerer Unruhe und

chronischer Anspannung. Das Symptom der Hyperaktivität kann auch fehlen (Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität, ADS).

- **Desorganisation:** Das Planen und In-Angriff-Nehmen von Aktivitäten ist häufig mit grossen Schwierigkeiten verbunden. Arbeiten werden oft erst in letzter Minute angefangen, Rechnungen erst nach mehrfacher Mahnung beglichen. Der Arbeitsstil bzw. die häusliche Ordnung wirkt für Aussenstehende häufig chaotisch.
- **Emotionale Überreagibilität:** AD(H)S-Betroffene fühlen sich durch Belastungen und Stress oft stärker beeinträchtigt als Nicht-Betroffene. Sie erleben sich schneller irritiert, beunruhigt oder entmutigt. Dies erschwert die Bewältigung von Alltagssituationen oder Routinearbeiten. Frustrationen und Misserfolge sind häufige Folgen.
- **Affektlabilität:** Betroffene berichten von raschen und unvorhersehbaren Stimmungsschwankungen.

Auf der anderen Seite verfügen Menschen mit einer AD(H)S oft auch über viele Ressourcen und besondere Fähigkeiten wie Kreativität und Phantasie, Energie und Zähigkeit, Flexibilität, Anpassungsfähigkeit und Sensibilität, um nur einige zu nennen.

SPEZIALSPRECHSTUNDE

Das Angebot der Spezialsprechstunde für AD(H)S des Zentrums für Psychosomatik Zürich City richtet sich an erwachsene Frauen und Männer, bei denen ein Verdacht auf AD(H)S besteht oder die bereits eine entsprechende Diagnose erhalten haben. Die Sprechstunde dient der Diagnosestellung oder -überprüfung, der individuellen Beratung und der Therapie der AD(H)S sowie eventueller psychischer Begleiterkrankungen.

Die diagnostische Abklärung umfasst eine ausführliche psychiatrische Anamnese mittels klinischem Interview, den Einsatz von Selbst- und Fremdeinschätzungsfragebögen sowie das Einholen von fremdanamnestischen Angaben. Bei Indikation kann zusätzlich eine neuropsychologische Untersuchung durchgeführt werden.

Aus der Diagnose einer AD(H)S im Erwachsenenalter leitet sich nicht in jedem Fall eine Behandlungsnotwendigkeit ab. Die Entscheidung für eine Behandlung