

Ist die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) eine psychische Störung oder doch nur eine Laune der Natur im Spektrum der Neurodiversität? Viele Menschen mit neurobiologischen Besonderheiten fragen sich, wie sie eine Gebrauchsanweisung für sich selbst finden können.

Von Ulrike Hinrichs

Probleme bereiten Betroffenen mit ADHS und anderen Menschen mit neurobiologischen Besonderheiten (siehe auch [Neurodiversität – nichts für die Ohren](#)) die an sie gestellten Anforderungen des vermeintlich normalen Umfeldes in Schule, Familie, Beruf.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) gehört zur Gruppe der Verhaltens- und emotionalen Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend. Dass die Auffälligkeiten mit dem 18. Lebensjahr nicht einfach verschwinden, wurde lange nicht beachtet. Bisher gab es im europäischen Klassifikationssystem ICD-10 (anders als im amerikanischen Diagnosesystem DSM-5) kein Störungsbild für ADHS im Erwachsenenalter. Dies wird sich zukünftig im ICD-11 ändern, das ab Januar 2022 in Kraft tritt. Von Borderline bis Manie, Erwachsene mit ADHS, die keine Diagnose in der Kindheit erhalten hatten, bekommen häufig ein breites Spektrum an fehlerhaften Diagnosen.

ADHS kennen die meisten vor allem durch Hyperaktivität und ein Aufmerksamkeitsdefizit, woher das Störungsbild auch seinen Namen hat. Menschen mit ADHS können sich schwer fokussieren. Sie zeichnet eine emotionale Labilität aus, so dass Betroffene sehr explosiv sein können. Eine erhöhte Reizbarkeit gepaart mit hoher Sensibilität führen in Beziehungen zu Konflikten. Ambivalenzen sind für ADHS-Betroffene ebenso schwer auszuhalten wie Ungerechtigkeit. Menschen mit ADHS brauchen Orientierung, Kontrolle und Verlässlichkeit.

Die zahlreichen **Stärken von ADHS** werden in der Öffentlichkeit selten besprochen. Menschen mit ADHS zeigen beispielsweise ein hohes Maß an Kreativität und Neugier. Sie sind besonders gut darin, innovative Konzepte zu entwickeln und neue Lösungen zu finden. Sie verlieren sich nicht in Details, behalten den Überblick für das größere Ganze. Sie stellen sich großen Herausforderungen, sind abenteuerlustig und ambitioniert. Vor Chaos fürchten sie sich nicht, eher vor zu starren Regeln. Daher sind sie gute Krisenmanager. Durch ihre Sensibilität sind sie sehr empathisch. Ebenso sind sie gute Geschichtenerzähler,

Künstler, Kreative.

Für mich stellt sich daher immer wieder die Frage: wie können wir Menschen in ihrer Einzigartigkeit unterstützen und stärken. Ein Fokus in meiner Arbeit ist daher auch das Thema Neurodiversität.

