

elpost

Das weibliche ADHS

Mitgliedermagazin der
ADHS-Organisation elpos

Editorial → 5

Erwachsenwerden mit ADS
Erfahrungsberichte zweier junger Frauen → 6

Frauen mit ADHS und ihre Probleme
bei der Gefühlsregulation
Renate Kleinsmide → 11

Les femmes souffrant de TDAH et leurs
problèmes de régulation des émotions
Renate Kleinsmide → 14

Menopause und Wechseljahre
Prof. Dr. med. Petra Stute → 19

«Die Sexualität ist – wie alles – intensiver»
Interview mit Diana → 22

Männer sind anders, Frauen auch
Ursula Davatz → 24

Carte Blanche → 29

Frauengeschichten → 30

In eigener Sache → 32

Literaturtipps → 34

Aus der Beratungsstelle → 36

Agenda und Kontakte → 37



Editorial

Eine elpost von Frauen geschrieben, zu Themen, die Frauen betreffen. Frauen sind gefragt. Es wird beklagt, dass zu wenige in Gremien oder Chefetagen sind, einerseits – andererseits sollen Frauen selbstverständlich Haushalt, Kinder, Familie und Job unter einen Hut bringen.

Diese elpost gibt Frauen mit ADHS/ADS das Wort – jungen, reiferen, die ganze Bandbreite. Lesen Sie von persönlichen Herausforderungen und von den verschiedenen ups and downs.

ADHS/ADS sind genetisch geprägt, aber eben auch sozial und biologisch. Die Herausforderungen durch das Aufmerksamkeitsdefizit und die persönliche Impulsivität werden beschrieben, aber auch die hormonellen Einflüsse in Pubertät, Wechseljahren und Menopause. Die Auswirkungen der Hormone auf die Gefühlslage und das Verhalten spielen eine wichtige Rolle. Ebenso sind Sexualität und ADHS/ADS ein ernstzunehmendes Thema, wie im Interview aufgezeigt wird.

Noch immer erhalten Frauen viel zu spät eine Diagnose. «Aus der Beratung» beschreibt, wie eine Mutter in ihrer Tochter ihr Spiegelbild entdeckt und beschliesst, etwas zu ändern. Die Traurigkeit aus dem eigenen Leben aktiv zu durchbrechen und einen neuen Weg zu gehen für die Tochter sowie letztlich auch für sich selbst.

Dazu passend berichten zwei junge Frauen, wie sie trotz Hindernissen ihren Berufsweg fanden und heute gefestigt im Leben stehen.

Es ist nie zu spät, das bezeugt auch Tina Esther Wagner, ein persönliches Glück zu suchen und zu finden. Sei mutig und folge deinen Begeisterungen und Stärken. ☺

Rosa Bischof, Ressort Kommunikation
Monique Zurbrügg, Präsidentin

Une elpost écrit par des femmes sur des sujets qui concernent les femmes. Les femmes sont très sollicitées.

On déplore qu'elles ne soient pas assez représentées dans les comités ou à la tête d'entreprises d'une part et d'autre part les femmes doivent tout naturellement concilier vie professionnelle, éducation des enfants et les tâches ménagères.

Cette elpost donne la parole aux femmes souffrant de TDAH/TDA de toutes tranches d'âge, des plus jeunes jusqu'aux séniors. Vous y découvrirez les défis personnels et les bons et mauvais moments.

Le TDAH/TDA a une origine génétique mais aussi sociale et biologique.

Les défis découlant du déficit d'attention et de l'impulsivité y sont décrits ainsi que l'influence des hormones de la puberté à la vieillesse en passant par la ménopause.

Les effets des hormones sur l'état émotionnel et le comportement jouent un grand rôle, de même le TDHA/TDA et la sexualité sont des sujets à prendre au sérieux comme le montre l'interview.

Les femmes sont encore diagnostiquées bien trop tardivement, «Aus der Beratung» décrit comment une mère se reconnaît plus jeune au travers de sa fille et décide d'agir, de briser activement la tristesse de sa propre existence et suivre une nouvelle voie pour sa fille ainsi que pour elle-même. Deux jeunes femmes racontent comment elles ont trouvé leur voie professionnelle malgré les obstacles et comment elles sont aujourd'hui épanouies.

Il n'est jamais trop tard, comme en témoigne Tina Esther Wagner, pour chercher et trouver son bonheur personnel.

Sois courageuse et poursuis tes passions et tes points forts. ☺

Rosa Bischof, département de la communication
Monique Zurbrügg, Présidente

Erwachsenwerden mit ADS

Bericht zweier junger Frauen, die mit der Diagnose ADS erfolgreich ihren Berufs- und Lebensweg gefunden haben.

Elena

Ich heisse Elena, bin 21 Jahre alt und habe die Eidgenössische Berufsattest Lehre als Assistentin Gesundheit und Soziales erfolgreich abgeschlossen.

Als Primarschulkind wurde ich auf das ADS abgeklärt und diagnostiziert. Schon früh musste ich mich abfinden, dass ich nicht wie die meisten Mitschüler/-innen in einem bestimmten Tempo etwas verstehen oder lernen kann. Ich musste mich mit meinem Hirn auseinandersetzen und lernen zu verstehen, wie es funktioniert.

Die Stolpersteine in meiner Berufsausbildung gab es immer wieder. So bin ich im ersten Lehrjahr in einer Institution mit schwer beeinträchtigten Menschen an meine Grenzen gekommen. Es wurde ein zügiges Arbeitstempo verlangt. Die physische und psychische

Belastung in diesem Umfeld war für mich zu gross. Heute staune ich, dass ich den Mut hatte und das Risiko einging den Lehrvertrag in diesem Ausbildungsort aufzulösen. Es fiel mir schwer mit dieser Situation umzugehen, weil ich in diesem Moment den Boden unter meinen Füßen verlor. Ich war komplett auf mich gestellt und wusste nicht, ob ich meine Berufsausbildung weiter machen könnte. Dank meinem starken Willen und dem starken inneren Antrieb ging es weiter und ich verstand, was es heisst sich sicher zu fühlen.

Sicherheit bedeutet, zu wissen was die nächsten Schritte sind. Etwas in der Hand haben, das sich weiter entwickeln kann. Menschen im Umfeld zu wissen, die sich um mich sorgen. Sicherheit gibt Perspektive, festigt das Ziel, wie z.B. ich bin jetzt in einer Lehre und ich will diese Lehre beenden.

Diese Veränderung zeigte mir, wenn ich mutig bin und etwas riskiere, dann wird sich ein neuer Weg oder eine Lösung finden.

Ich sehe auch jetzt noch sehr viel Schwarz oder Weiss, bei mir gibt es kein Mittelmass, entweder kann es nur schrecklich und negativ oder es kann wunderschön und positiv sein. Warum das so ist, weiss ich auch nicht. Es würde mir viel leichter fallen, könnte ich das Leben allgemein mehr von der positiven Seite betrachten. Wenn ich ins Hadern komme, versuche ich an meine besonderen Fähigkeiten und an das, was ich schon erreicht habe, zu denken.

Mit Unterstützung durch das Coaching über die IV fand ich einen anderen Lehrbetrieb. Dort wurde ich wohlwollend angenommen und ich konnte meine Lehre zu Ende führen. Ich weiss, dass ich mich in Aufgaben ins Unendliche verlieren kann. Das Wesentliche ist dann nicht erfasst. So musste ich Strategien lernen, damit ich den Gesamtüberblick erfassen konnte. Es waren unzählige Mind-Maps in allen Farben. Und beim Lernen nur Stück für Stück, repetieren und wieder Neues dazu nehmen. Der Lehrabschluss war eine riesengrosse Arbeit.

Ein Wochenplan, überhaupt jeder Tag ist bei mir durchgeplant mit vielen Einzelheiten, die ich dann im Laufe des Tages abarbeite. Ich habe die Erfahrung gemacht, wenn mir jemand mit Ungeduld und Unverständnis entgegenkommt und ich es im ersten Versuch nicht kann und nachfragen muss, dann ist mein ganzes Körpersystem blockiert. Dann gilt es durch die erlernte Atemtechnik und andere Tools mich wieder zu lösen.

In meiner Freizeit tanze ich schon seit 14 Jahren. Tanzen aktiviert mein Denken, befreit und lässt meine Bewegungen fließen. Das Zusammenspiel von einzelnen Tanzschritten bis hin zu einem Tanz in einer Choreographie ist ein wunderbares gutes Training für Kopf und Geist. Dies gibt mir Freude, Kraft und ein Gefühl der Freiheit, was mein Selbstbewusstsein enorm stärkt.

Mein ADS begleitet mich das ganze Leben und ich werde mich immer mit dem ADS in verschiedenen Lebenssituationen konfrontieren und dazu neue Erfahrungen sammeln.



↑ Sich an seine Stärken und Erfolge zu erinnern gibt Sicherheit und hilft für weitere Schritte

Fiona

Ich bin Fiona und als Kind schenkte ich oft den kleinsten Sachen meine grösste Aufmerksamkeit. So kann ich mich auch heute noch an ganz viele Einzelheiten erinnern. In der Schule bemalte ich die Arbeitsblätter sehr fantasievoll und der Kreativität waren keine Grenzen gesetzt. Doch da gab es einmal eine Lehrperson, die engstirnig und sehr streng war. Ich schuftete und machte die Hausaufgaben, so dass ich kaum noch Freizeit hatte. Doch ich wollte dem Lehrer gefallen.

Ich zweifelte immer mehr an mir und ich wollte wie die Anderen sein, schaffte es aber nicht. Ich musste in die Realschule, was mich noch mehr entmutigte und ich fühlte mich dumm. Aber im Grunde war dies eine gute Erfahrung, denn mein neuer Lehrer war äusserst emphatisch und gestaltete den Unterricht spannend. Ich fühlte mich plötzlich nicht mehr «dumm», konnte anderen Schülern helfen und teilte mich gern im Unterricht mit. Zu dieser Zeit versuchte ich den medikamentösen Einsatz von Ritalin, doch eine merkliche Besserung der Aufmerksamkeit wurde von mir und der Lehrperson nicht festgestellt. Somit setzte ich sie wieder ab.

Ich schaffte es mit viel Wille und Fleiss nach einem Jahr in die Sekundarschule. Für meinen Traumberuf «Fachfrau Betreuung Kind» zu erlernen, konnte ich nach zwei Jahren Praktikum die Ausbildung beginnen. Allerdings fingen dort schon die nächsten Schwierigkeiten an. Ich schaffte es nicht meine praktischen Lehrziele nach Plan zu erfüllen. Chronische Kopfschmerzen, depressive Verstimmungen und ständige Müdigkeit störten während und nach der Arbeit.

Meine Mutter bat elpos um Rat. Durch das schnell aufgegleiste Coaching konnte ich neue Perspektive gewinnen. Durch die Gespräche mit der Ausbilderin und dem späteren Wechsel des Ausbildungsplatzes fühlte ich mich nicht mehr so alleine und so unverstanden. Fortan besprach ich meine praktischen Lernziele und das Zeitmanagement mit meinem Coach, wodurch ich viel handlungsfähiger und selbstsicherer wurde.

Ich lernte an mich zu glauben, mich an meine Stärken und Erfolge zu erinnern, mir Mut und Hoffnung zu machen, meine Erfolge als persönliche Leistung zu bewerten und mich zu loben. Darauf zu achten, dass ich mit mir unterstützend und wertschätzend umgehe, auf mich selber höre und mich akzeptieren so wie ich bin. Ich vertraue, dass ich meinen eigenen Weg finde und glücklich sein kann.

Ich höre jetzt Komplimente für meine kreative Ideen, für meine offene Art gegenüber Andersartigkeiten und die Bereitschaft für andere Herangehensweisen.

Gerade habe ich vier Monate temporär in einem Spital an der Reception gearbeitet. Vor ein paar Jahren hätte ich mir niemals gedacht, dass ich die Fähigkeit habe ausserhalb meines Berufes zu arbeiten und dabei auch noch Erfolg zu haben.

Vielleicht bin ich manchmal immer noch ein wenig chaotisch und unstrukturiert im Privaten, aber das geht für mich in Ordnung.

Ich bin überaus dankbar für alle Begleitpersonen, die sich Zeit für mich genommen haben. ↵

Frauen mit ADHS und ihre Probleme bei der Gefühlsregulation

Hormone beeinflussen Mädchen und Frauen mit ADHS stark – Gefühlsschwankungen innerhalb des weiblichen Zyklus können ausgeprägter sein und müssten eingehender erforscht werden. Eine Einschätzung der Psychotherapeutin Renate Kleinsmide.

«ADHS bei Frauen: Den Gefühlen ausgeliefert» lautet der Titel eines Buches von Doris Ryffel-Ravak, welches unterdessen bereits in der 4. Auflage gedruckt vorliegt. Immer wieder finden Frauen und Mädchen für eine Abklärung oder eine Therapie den Weg in meine Praxis. Ihre Erzählungen lassen mich an die Geschichten im Buch von Doris Ryffel-Ravak denken, denn meiner Meinung nach handelt es sich um ein noch viel zu wenig bekanntes Thema, welches dringend der Kenntnisnahme bedarf.

Ich hoffe, dass sich die eine oder andere Person von meinen Erzählungen angesprochen fühlt und diese weitererzählt.

Zu Beginn 2 Aussagen von Frauen, wie es ihnen emotional geht:

Frau J.W.: Ich bin bereits als Teenager mit meinen Gefühlen nicht mehr klargekommen, habe viel gekifft und oft die Schuld für meine Fehler bei anderen gesucht. Heute, nach Differentialdiagnose und entsprechend angepasster Medikation nebst Psychotherapie inklusive Hirnfunktionstraining habe ich ein Leben, wie ich es mir nie habe zu träumen gewagt. Dennoch, jeden Monat gibt es Tage, wo es mir nicht so gut geht. Plötzlich ist dann alles wieder gut.

Frau B.M.: Während der Pubertät hat sich bei mir vieles verändert: Schwarz – weiss, alle – niemand, immer – nie, etc. waren meine Gefühlsschwankungen. Bei Angst bin ich ausgeflippt, habe herumgeschrien oder Sachen zerstört. Dank Differentialdiagnose habe ich kurz Medikamente genommen, dann sehr viel Hirnfunktionstraining

und Coaching absolviert. Heute gibt es zwar alle Wochen mal Einbrüche, ansonsten bin ich stabil.

Das sagt die Wissenschaft

Die Region der Amygdala ist für emotionale Reaktionen und die Entscheidungsfindung zuständig. Kommt eine Flut von Wut oder Angst, veranlasst die Amygdala, dass eine Nachricht an den Kortex übermittelt wird. Dieser hemmt dann die emotionale Reaktion, so dass man tief durchatmen und die Dinge überdenken oder sie besprechen kann. Bei einer Person mit ADHS ist diese Verbindung schwach ausgeprägt, weshalb Betroffene häufig emotionale Reaktionen zeigen, welche in keiner Relation zur Ursache stehen. Die betroffene Person ist völlig verzweifelt und kann sich nur schlecht beruhigen. Zugleich besteht die Gefahr, dass sie die Emotionen anderer Menschen weniger gut verstehen und rational einordnen können.

Warum ist dies so? Aus der Hirnforschung ist bekannt, dass bei von ADHS Betroffenen die Verbindungen zwischen dem präfrontalen Kortex und dem Belohnungssystem weniger aktiv sind, insbesondere im dorsalen Teil des präfrontalen Kortex. So entstehen auf neurophysiologischer Ebene Übererregung, Frustration, Wut und die Unfähigkeit, auf eine Belohnung etwas länger warten zu können.

Die Betroffenen haben auch häufig ein nicht gut funktionierendes Arbeitsgedächtnis und verfügen daher über eine eingeschränkte Fähigkeit, sich mehrere emotionsgeladene Informationen gleichzeitig zu merken und zu verarbeiten. Wird eine momentane Emotion zu stark, so wird die Person regelrecht von ihren Emotionen überflutet und ist nicht in der Lage, sich um andere Emotionen, um Fakten und Erinnerungen zu kümmern. Sie ist dann den Gefühlen hilflos ausgeliefert, was zur Chronifizierung von erlebtem Stress und



↑ Gefühlschwankungen während dem Zyklus können für ADHS-Betroffene intensiver ausfallen.

Das weibliche ADHS

zu ständigen Schwierigkeiten in den sozialen Beziehungen führt.

Eine saubere Diagnose als Schlüssel

Gemäss Shaw et al, 2014, haben 24 – 50% der Kinder mit ADHS eine emotionale Dysregulation, Erwachsene mit ADHS sogar ungefähr 70%! Es erstaunt nicht, dass Littman, 2021, aufgrund neuer Forschungsergebnisse bei einer fachlich sauberen Diagnose von ADHS Symptomen bei Frauen und Mädchen dazu rät, hormonelle Schwankungen, Traumata, Familiendynamik, Selbstwertgefühl und Essgewohnheiten mit zu berücksichtigen.

Warum? Das Gehirn eines Teenagers verändert sich im Vergleich zum Gehirn eines Kindes rasch. Der Spiegel an Dopamin und Noradrenalin (zwei wichtigen Neurotransmittern im Gehirn) steigt. Bei Teenagern mit ADHS ist der Spiegel dieser Botenstoffen in der Regel niedriger, weshalb eine gute Informationsübertragung nicht gewährleistet ist.

Und dann ist da noch der Zyklus...

Während sich bei Knaben mit ADHS die typischen Symptome in der Regel in der Pubertät verringern und/oder verändern, besteht bei betroffenen Mädchen die Gefahr, dass sie weitere, starke Symptome entwickeln, da der Östrogenspiegel während der Pubertät ansteigt. Östrogen, das wichtigste weibliche Hormon, beeinflusst den Dopamin- und Noradrenalin Spiegel im Gehirn.

Der Östrogen- und Progesteronspiegel schwankt während der monatlichen Menstruationszyklen und die ADHS-Symptome ändern sich in der Folge mit dem Anstieg und Abfall des Hormonspiegels: Zu Beginn erhöhtes Wohlbefinden, während des Eisprungs gesteigerte Reizbarkeit und sinkende Energie und gegen Ende des Zyklus wieder mehr Ruhe. Die Veränderungen im

Gehirn während der Pubertät wirken sich ausserdem direkt auf ADHS-Symptome aus: Bei ADHS handelt es sich um eine hirnbasierte Störung, welche zusätzlich durch hormonelle Schwankungen stark beeinflusst wird.

Mehr Wissen ist nötig

Neben den unterdessen recht bekannten Problemen der Informationsübertragung im Gehirn haben insbesondere Mädchen und Frauen auch noch mit ihren Hormonen zu kämpfen, welche zusätzliche Probleme verursachen, den Betroffenen Leiden verursachen und sie häufig ungerechtfertigter Kritik aussetzen.

Es braucht künftig in der Diagnostik und Therapie die Berücksichtigung neuer Erkenntnisse aus der Forschung. Neben dem in der Schweiz noch recht unbekanntem, jedoch sehr aussagekräftigen quantitativen EEG braucht es eine erweiterte Anamnese, angepasste Fragebogen und neben der medikamentösen Therapie zusätzlich die Unterstützung durch Therapie, Coaching und Bio-/Neurofeedback. [K](#)

Renate Kleinsmide ist Psychotherapeutin mit Praxen in Biel und Fribourg

Les femmes souffrant de TDAH et leurs problèmes de régulation des émotions

Les hormones influencent considérablement les filles et les femmes souffrant de TDAH – les fluctuations émotionnelles au sein du cycle féminin peuvent être plus prononcées et devraient faire l'objet de recherches plus approfondies. Une évaluation de la psychothérapeute Renate Kleinsmide.

« Le TDAH chez les femmes : Livré aux émotions » est le titre d'un livre de Doris Ryffel-Ravak, qui est déjà à sa 4e édition.

Des femmes et des jeunes filles viennent régulièrement dans mon cabinet pour un bilan psychologique ou une thérapie. Leurs racontes me font toujours penser aux histoires dans le livre de Doris Ryffel-Ravak, car il s'agit à mon avis d'un sujet encore trop peu connu et qui a besoin d'être porté à la connaissance de tous, surtout des professionnels.

C'est pourquoi j'étais très heureuse de recevoir l'invitation d'écrire cet article et j'espère que l'une ou l'autre personne se sentira concernée et en parlera aux autres personnes.

Pour commencer, voici 2 témoignages des femmes sur ce qu'elles ressentent sur le plan émotionnel :

Mme J.W. : Dès l'adolescence, je n'arrivais plus à gérer mes émotions, je fumais beaucoup de joints et j'accusais souvent les autres de mes erreurs. Aujourd'hui, après un diagnostic différentiel et une médication adaptée, ainsi qu'une psychothérapie incluant un entraînement des fonctions cérébrales, j'ai une vie comme je n'aurais jamais osé en rêver. Pourtant, chaque mois, il y a des jours où je ne me sens pas très bien. Soudain, tout va à nouveau bien.

Mme B.M. : Pendant la puberté, beaucoup de choses ont changé chez moi : Noir – blanc, tout le monde – personne, toujours – jamais, etc. étaient mes fluctuations émotionnelles. En cas de peur, je devenais folle, je criais ou je détruisais des choses. Grâce à un diagnostic différentiel, j'ai pris brièvement des médicaments, puis j'ai suivi un entraînement cérébral et un coaching très poussé. Aujourd'hui, j'ai certes des baisses de régime toutes les semaines, mais sinon je suis stable.

Quelques extraits d'interviews de mon cabinet m'encouragent d'explorer ce que la science nous apprend sur ce sujet :

La région de l'amygdale est responsable des réactions émotionnelles et de la prise de décision. En cas d'afflux de colère ou de peur, l'amygdale envoie un message au cortex. Celui-ci inhibe la réaction émotionnelle, ce qui permet de prendre une respiration profonde et de réfléchir ou de discuter des choses. Chez une personne souffrant de TDAH, cette connexion est faible, ce qui explique pourquoi elles ont souvent des réactions émotionnelles qui n'ont aucun rapport avec la cause. Elles sont complètement désespérées et ont du mal à se calmer. Parallèlement, ces personnes risquent de moins bien comprendre les émotions d'autrui et de les classer de manière rationnelle.

Pourquoi en est-il ainsi ? La recherche sur le cerveau a montré que les connexions entre le cortex préfrontal et le système de récompense sont moins activées chez les personnes souffrant de TDAH, en particulier dans la partie dorsale du cortex préfrontal. Il en résulte au niveau neurophysiologique une surexcitation,

de la frustration, de la colère et l'incapacité d'attendre un peu plus longtemps une récompense.

Les personnes concernées ont également souvent une mémoire de travail qui ne fonctionne pas bien et disposent donc d'une capacité limitée à mémoriser et à traiter simultanément plusieurs informations chargées d'émotions. Ainsi, une émotion momentanée devient trop forte, la personne est littéralement submergée par ses émotions et n'est pas en mesure de s'occuper d'autres émotions, de faits et de souvenirs. Elle est alors impuissante face à ses émotions, ce qui conduit à une chronicisation du stress vécu et à des difficultés permanentes dans les relations sociales.

Selon Shaw et al, 2014, 24 à 50% des enfants atteints de TDAH présentent une dysrégulation émotionnelle, et même environ 70% des adultes atteints de TDAH ! Il n'est pas étonnant que Littman, 2021, conseille, sur la base des nouveaux résultats de recherche, de prendre en compte les variations hormonales, les traumatismes,



↑ Pour les personnes souffrant du TDAH les fluctuations émotionnelles au cours du cycle peuvent être plus intenses.

la dynamique familiale, l'estime de soi et les habitudes alimentaires pour un diagnostic correct des symptômes du TDAH chez les femmes et les filles.

Pourquoi? Le cerveau d'un adolescent évolue rapidement par rapport à celui d'un enfant. Le taux de dopamine et de noradrénaline (deux neurotransmetteurs importants dans le cerveau) augmente. Chez les adolescents souffrant de TDAH, le taux de ces neurotransmetteurs est généralement plus faible, ce qui ne garantit pas une bonne transmission des informations.

Et puis, les hormones entrent également en jeu chez les filles et les femmes : Alors que chez les garçons atteints de TDAH, les symptômes typiques s'atténuent et/ou se modifient généralement à la puberté, les filles concernées présentent un risque de développer d'autres symptômes importants, car le taux d'œstrogènes augmente pendant la puberté. L'œstrogène, la principale hormone féminine, influence en effet le taux de dopamine et de noradrénaline dans le cerveau.

Le taux d'œstrogène et de progestérone varie au cours des cycles menstruels mensuels et les symptômes du TDAH évoluent ensuite en fonction de l'augmentation et de la diminution du taux d'hormones : Au début, augmentation du bien-être, pendant l'ovulation augmentation de l'irritabilité et baisse de l'énergie et vers la fin du cycle, retour au calme. Ces changements ont un impact direct sur les symptômes du TDAH : Le TDAH est un trouble cérébral qui est en outre fortement influencé par les variations hormonales.

Conclusion : En plus des problèmes de transmission d'informations dans le cerveau, qui sont aujourd'hui bien connus, les jeunes filles et les femmes en particulier doivent également lutter contre leurs hormones, qui causent des problèmes supplémentaires, font souffrir les personnes concernées et les exposent souvent à des critiques injustes.

A l'avenir, le diagnostic et le traitement devront tenir compte des nouvelles connaissances issues de la recherche. Outre l'EEG quantitatif, encore très peu connu en Suisse mais très pertinent, il faut une anamnèse élargie, des questionnaires adaptés et, en plus d'un traitement médical, de la psychothérapie, coaching et bio-/neuro-feedback. ↵

Renate Kleinsmide, Psychothérapeute à Fribourg et Bienne

Menopause und Wechseljahre

Zum Leben einer Frau gehört die Menopause irgendwann dazu. Und jede Frau erlebt die Menopause anders. Macht ADHS dabei einen zusätzlichen Unterschied? Wir wissen es (noch) nicht, sagt Prof. Dr. Petra Stute von der Frauenklinik Bern und teilt erste Erkenntnisse aus der Literatur.

Die Menopause ist ein normales, natürliches Ereignis im Leben einer Frau. Sie ist definiert als die letzte, spontane Regelblutung und wird zumeist retrospektiv als solche erkannt, nämlich dann, wenn in einem Zeitraum von 12 Monaten keine Regelblutung mehr aufgetreten ist und es hierfür keine anderen Gründe gibt. Die Menopause ist mit einer verminderten Funktionsfähigkeit der Eierstöcke verbunden. Dies führt zu einer Abnahme des Östrogenspiegels im Blut. Die Menopause stellt das endgültige Ende der Fruchtbarkeit dar, d.h. Schwangerschaften sind nicht mehr möglich. Das Durchschnittsalter der Menopause beträgt 51 Jahre.

Während der Übergangsphase (Wechseljahre) von den fruchtbaren Jahren über die Menopause hinweg (Perimenopause) treten zahlreiche körperliche Veränderungen auf. Die meisten mit wechselnder Intensität auftretenden Symptome sind vorübergehender Natur. Die erloschene Eierstockfunktion mit daraus folgendem Hormonmangel kann jedoch unbehandelt langfristige Konsequenzen mit Krankheitswert wie z.B. Osteoporose nach sich ziehen. Zu den wichtigsten akuten und chronischen Begleiterscheinungen der Menopause zählen Hitzewallungen und Schweissausbrüche, Blutungsstörungen, Schlafstörungen, urogenitale Beschwerden (z.B. Scheidentrockenheit, Inkontinenz und häufige Harnwegsinfekte), zentralnervöse Symptome (z.B. Stimmungsschwankungen, Depression, Kopfschmerzen und Gedächtnisstörungen), sexuelle

Funktionsstörungen, Beeinträchtigung des Knochen- und Gelenkapparates (Osteoporose und Gelenkschmerzen), Herzgefässerkrankungen, Gewichtszunahme sowie Haut- und Haarveränderungen. Jede Frau hat ihr individuelles Profil klimakterischer Beschwerden, das im Kontext von (Menopausen-)Alter, Beschwerdeintensität, Komorbiditäten, familiärer Krankheitsbelastung, Therapieziele und -wünsche der Patientin etc. zu sehen ist.

Für die Behandlung von menopausalen Beschwerden stehen die konventionelle Hormonersatztherapie, Alternativ- und Komplementärmedizin (z.B. Phytotherapie, Akupunktur) sowie die nicht-hormonelle Pharmakotherapie (Antidepressiva, Antikonvulsiva) zur Verfügung. Die Entscheidung für oder gegen eine Hormonersatztherapie basiert auf der Intensität der individuellen Beschwerden, individuellem Risiko für bestimmte Erkrankungen und die persönliche Einstellung zur Menopause und zur Therapie menopausenbedingter Symptome.

Frauen mit ADHS in den Wechseljahren

Die Prävalenz der erwachsenen Form des ADHS wird in der Altersgruppe 18–44-Jähriger mit 3.4% angegeben (1); genaue Angaben für Frauen in den Wechseljahren liegen nicht vor. Bei an ADHS erkrankten Erwachsenen treten einige psychiatrische Erkrankungen signifikant häufiger auf, z.B. Affektstörungen, Angststörung, Substanzabusus (1). Die Rate komorbider psychiatrischer Störungen bei Erwachsenen mit ADHS nimmt mit dem Alter tendenziell zu (2). Zudem wurden kleine geschlechtsspezifische Unterschiede festgestellt: Heranwachsende Mädchen mit ADHS haben eine geringere Selbstwirksamkeit und schlechtere Bewältigungsstrategien als heranwachsende Jungen mit ADHS; die Raten von Depressionen und Ängsten können höher sein, und körperliche Aggression und andere externalisierende Verhaltensweisen sind bei Mädchen und Frauen mit ADHS geringer (3).



↑ Es wird vermutet, dass ADHS-Betroffene in den Wechseljahren eine Zunahme der Symptome erleben.

Das weibliche ADHS

Die dem klimakterischen Syndrom zugeordneten psycho-kognitiven Symptome ähneln den Symptomen von Frauen mit ADHS. Da sowohl dem ADHS als auch den zentralnervösen Symptomen der Wechseljahre eine Veränderung der Neurotransmitter zugeschrieben wird, ist die Frage naheliegend, inwiefern Sexualhormone, die die Neurotransmitter verändern können, einen günstigen Einfluss nicht nur auf Wechseljahresbeschwerden, sondern auch auf das ADHS haben könnten. Diese Frage ist nicht geklärt (4). Es wird vermutet, dass Frauen mit ADHS, wenn sie in die Wechseljahre kommen, einerseits eine Zunahme der ADHS Symptome haben werden und andererseits, dass sie vulnerabler gegenüber den psycho-kognitiven Symptomen der Wechseljahre sind (5).

Die Forschung steht erst am Anfang

Die Prävalenz und Intensität von ADHS Symptomen bei Frauen 40+ ist nicht erforscht. Dementsprechend ist unbekannt, wie häufig die ADHS spezifische Medikation in den Wechseljahren angepasst werden muss. Auch ist unbekannt, inwiefern eine Hormonersatztherapie bei menopausalen Frauen mit ADHS einen günstigen Einfluss auf die ADHS Symptomatik hat. Abgeleitet von Studien zur Depression, Angststörung und Schizophrenie ist jedoch zu erwarten, dass menopausale Frauen mit ADHS von einer Hormonersatztherapie profitieren. ↵

Prof. Dr. med. Petra Stute ist stellvertretende Chefarztin und Leitende Ärztin in der Abteilung für Gynäkologische Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Frauenklinik am Inselspital Bern. Ausserdem ist sie Präsidentin der Schweizerischen Gesellschaft Gynäkologische Endokrinologie und Menopause

- (1) Fayyad J, De Graaf R, Kessler R, Alonso J, Angermeyer M, Demyttenaere K, De Girolamo G, Haro JM, Karam EG, Lara C, Lépine JP, Ormel J, Posada-Villa J, Zaslavsky AM, Jin R. Cross-national prevalence and correlates of adult attention-deficit hyperactivity disorder. *Br J Psychiatry*. 2007;190:402.
- (2) Cumyn L, French L, Hechtman L. Comorbidity in adults with attention-deficit hyperactivity disorder. *Can J Psychiatry*. 2009 Oct;54(10):673-83.
- (3) Rucklidge JJ. Gender differences in attention-deficit/hyperactivity disorder. *Psychiatr Clin North Am*. 2010 Jun;33(2):357-73. doi: 10.1016/j.psc.2010.01.006. PMID: 20385342.
- (4) Camara B, Padoin C, Bolea B. Relationship between sex hormones, reproductive stages and ADHD: a systematic review. *Arch Womens Ment Health*. 2021 Sep 6. doi: 10.1007/s00737-021-01181-w. Epub ahead of print. PMID: 34487213.
- (5) Antoniou E, Rigas N, Orovou E, Papatrechas A, Sarella A. ADHD Symptoms in Females of Childhood, Adolescent, Reproductive and Menopause Period. *Mater Sociomed*. 2021 Jun;33(2):114-118. doi: 10.5455/msm.2021.33.114-118. PMID: 34483739; PMCID: PMC8385721.

«Die Sexualität ist – wie alles – intensiver»

Diana ist 42 und wohnt mit ihrem Partner und den Kindern auf dem Land. Sexualität hatte für die Sexologin mit ADHS schon immer einen hohen Stellenwert, weshalb sie das Thema auch beruflich zu interessieren begann.

Das Interview führte Stefanie Nussbaumer (SN)

SN Diana, du bist Sexologin. Was macht man da genau?

Diana Eine Sexologin arbeitet eigentlich wie eine Psychologin, aber mit mehr Fokus auf dem Körper. Man gibt dem Klienten Körperübungen, um alles wieder in den Einklang zu bringen, es werden spezifisch Themen besprochen, die mit der Sexualität zusammenhängen.

SN Mit welchen Problemen kommen die Leute zu dir?

Diana Die Frauen klagen meist über Lustlosigkeit, Schwierigkeiten zum Orgasmus zu kommen oder auch Scham. Bei Männern ist es oft umgekehrt: Sie kommen zu früh oder dann haben sie mehr Lust als die Frau. Oder sie haben Erektionsschwierigkeiten.

SN Wie reagiert das Umfeld auf deine Arbeit?

Diana In meinem Umfeld wissen nur wenige Personen davon. Sexualität ist leider immer noch ein Tabu-Thema und es ist noch viel Stigmatisierung vorhanden.

SN Sexualität und ADHS – was ist da anders?

Diana Meiner Erfahrung nach hat Sexualität bei ADHS-Betroffenen einen hohen Stellenwert, Sex kann ja auch ein Ventil sein. Viele ADHS-ler haben ein aktives Sexuelleben, ich vermute es liegt an der Kreativität. Und: häufig ist auch der Zugang zum Körper für ADHS-ler einfacher als jener

zum Hirn, Empfindungen sind einfacher. Der Sex kann dadurch intensiver sein, wie so vieles für ADHS-ler. Ausserdem ist die fehlende Impulskontrolle hier von Vorteil: Man hat weniger Hemmungen, kann klarer kommunizieren, sich im Moment gut spüren. Es gibt aber auch beim Sex Gefahren: Die generell erhöhte Suchtgefahr bei ADHS-lern kann z.B. bei Männern zur Pornosucht führen, vor allem junge Frauen werden eher ungewollt schwanger.

SN Wie erlebst du deine eigene Sexualität mit ADHS?

Diana Ich habe meine Sexualität sehr früh entdeckt und intensiv ausgelebt. Über die Jahre habe ich gelernt, dass es nicht immer auf den Orgasmus ankommt, auf so viele Orgasmen wie möglich mit vielen Partnern, sondern dass es schön ist, mit einem Partner langsamere, sanftere Erfahrungen zu machen. Dieser Drang zum Orgasmus, die Suche nach dem Kick war früher sehr präsent und steht mir manchmal heute noch im Weg. Und (lacht): Ich hatte Glück. Ich konnte meine Sexualität frei ausleben. Ich habe meine Kinder erst spät bekommen – es hätte auch bei mir gut sein können, dass ich früher schwanger geworden wäre.

SN Wie kann eine Sexualtherapie einer ADHS-Betroffenen helfen?

Diana ADHS-ler reagieren häufig gut über Körperübungen. Diese Art Therapie kann deshalb einen grösseren Effekt haben als «nur» Gespräche. Aber natürlich muss das jede Frau mit sich selber ausmachen, selber herausfinden was ihr am besten hilft.

SN Was für einen Einfluss haben Medikamente?

Diana Da kann ich nur sagen, was ich selber herausgefunden habe. Bei mir macht Ritalin tendenziell weniger Lust auf Sex. Und es verzögert den Orgasmus, was für Männer wiederum zum Teil von Vorteil sein kann. Der Sex wird ausserdem weniger intensiv. Da könnte man dann den Sex dann

vielleicht auf den Abend verschieben, wenn die Wirkung etwas nachlässt.

SN Wie erlebst du Sexualität in der Gesellschaft?

Diana Grundsätzlich dachte man, mit besserer Information werde alles freier. Meine Erfahrung zeigt aber: Sexualität ist häufig nicht gut integriert im Leben.

SN Was meinst du damit?

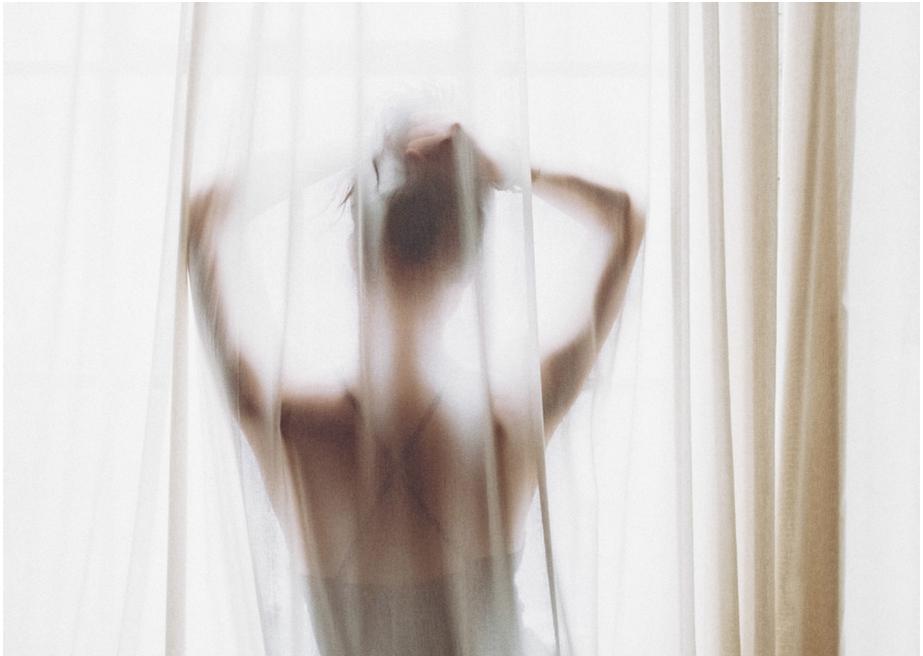
Diana Nehmen wir das absolute Klischee-beispiel. Ein Mann hat zu Hause 2 Kinder, eine Frau und ist glücklich. Sexuell lebt er sich aber bei einer Geliebten oder Prostituierten aus, weil er sich vielleicht nicht traut, seiner Frau von seinen Vorlieben zu erzählen. Oder sie einfach weniger Lust hat als er. Man darf nicht vergessen, Männer brauchen regelmässig Sex, aufgrund ihrer Hormone. Frauen haben diesen «inneren Drang» nicht zwingend, vielleicht einmal im Monat, rund um den Eisprung. Aber, was

auch nicht zu unterschätzen ist: Wenn Frauen häufig guten Sex haben, dann wollen sie immer mehr!

SN Kannst du uns Frauen noch Tipps zu unserer Sexualität geben?

Diana Sexualität beginnt primär bei uns selber, dazu gehört vor allem auch die Selbstliebe und die Kommunikation, um unsere Bedürfnisse dem Gegenüber mit zu teilen. Die Balance macht es aus. Sexualität sollte, wie alles andere auch, achtsam ausgelebt werden. Und wir Frauen sollten uns mehr austauschen, wir könnten so viel voneinander profitieren! Ein Gespräch über Sexualität von Frau zu Frau ist so wertvoll. Ausserdem sollten wir die Sinnlichkeit der Frau mehr zur Geltung kommen lassen, wir müssen bei uns selbst mehr darauf achten.

↪



↑ Eine Sexualtherapie kann helfen, weil ADHS-Betroffene häufig gut über Körperübungen und Empfindungen reagieren.

Männer sind anders, Frauen auch

Frauen mit ADHS reagieren anders auf ihr Umfeld als Männer mit ADHS. Sie haben in ihrem Leben ein höheres Risiko, an Depressionen zu erkranken und begeben sich häufig in die Helferrolle. Eine Erklärung von Dr. med. Ursula Davatz.

ADHS und ADS sind genetisch vererbte Gehirntypen, die sich im Laufe des Lebens zu bestimmten Persönlichkeitstypen entwickeln. Bis Menschen aus der genetischen Veranlagung heraus ihre Persönlichkeit entwickelt haben, finden viele Interaktionen zwischen ihrer genetischen Veranlagung und dem sozialen Umfeld statt. Zudem haben die männlichen und weiblichen Hormone einen wesentlichen Einfluss darauf, wie sich die genetische Veranlagung im Leben dieser Menschen exprimiert.

Gene haben viele Möglichkeiten, sich durch sogenannte epigenetische Prozesse in ihrer Expression zu verändern. So kommt eine ADHS-Veranlagung bei weiblichen Personen auf andere Art und Weise zum Ausdruck als bei männlichen. Ebenso werden Mädchen und Knaben, trotz angestrebter gleichgeschlechtlicher Erziehung, dennoch unterschiedlich erzogen. Erziehungspersonen

haben häufig unterschiedliche Erwartungen an Mädchen und Knaben. Aber auch Mädchen und Knaben gehen von anderen Erwartungen an sich selbst aus. Sie nehmen unbewusst die geschlechtlichen Vorstellungen und Normen ihrer kulturellen Zugehörigkeitsgruppe wahr und richten sich danach aus, was sich für ein Mädchen bzw. eine Frau und für einen Knaben bzw. einen Mann gehört.

Menschen mit der genetischen Veranlagung von ADHS und ADS verfügen bekanntlich über eine hohe Sensibilität und gleichzeitig Impulsivität. Dies führt bei ihnen zu einer leichteren Verletzlichkeit. Sie nehmen emotionale Spannungen und Missstimmung in ihrem Umfeld und bei ihren Bezugspersonen schneller und stärker wahr und reagieren heftiger auf Kritik.

Der Einfluss von Hormonen

Doch was bewirken die weiblichen Hormone bei den Mädchen mit ADHS und ADS?

Bei Mädchen führt diese erhöhte Sensibilität wegen ihrer weiblichen Hormone und dem Ocitocin, dem sogenannten Kuschelhormon, in der Regel zu einer Anpassungsreaktion. Sie übernehmen emotionale und soziale Verantwortung, gehen auf die Bedürfnisse ihres Umfeldes ein, nehmen Rücksicht auf die bestehenden Umstände und stellen ihre eigenen Bedürfnisse zurück, kurz, sie passen sich an die bestehende Situation des sozialen Umfeldes an. Sie verhalten sich schnell schon wie «kleine Mütter».

Die Menschheit hätte nicht überleben können, würden die Frauen als Mütter nicht über diese grosse Anpassungsfähigkeit verfügen, die bei der Aufzucht des Nachwuchses und der Erziehung der Kinder eine existenzielle Notwendigkeit ist. Auch die über Jahrtausende bestehende Anpassung der Frauen an den männlichen Teil der Menschheit im Zusammenleben war eine Überlebensnotwendigkeit für den Homo sapiens. Die soziale Gleichberechtigung von Mann und Frau ist erst im Entstehen begriffen und hat sich noch längst nicht in allen Ländern und Kulturen etabliert.



↑ Mädchen mit ADHS übernehmen in der Familie häufig eine Helferrolle und stellen ihre eigenen Bedürfnisse stark zurück.

Das weibliche ADHS

In der Pubertät können manche ADHS-Mädchen jedoch ebenfalls störrisch werden. Versuchen die Erziehungspersonen dann ihren starken Willen zu brechen und sie weiterhin zur Anpassung zu bringen, werden sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung behindert und ihr Selbstwertgefühl kann langfristig schweren Schaden nehmen. Im Erwachsenenalter entwickeln sie dann häufig Depressionen und Angststörungen, oder brechen in eine Bipolare Störung aus, weil sie sich nicht entfalten konnten, da sie sich stets den Bedürfnissen des Umfeldes anpassen mussten. Im Extremfall können sie auch eine Borderline Persönlichkeit entwickeln. Mädchen mit ADS werden zu Träumerinnen und Leistungsverweigerinnen.

Frauen mit einer psychischen Krankheit, hinter der ein ADHS steckt, muss man viel ermutigen, dass sie aus ihrer depressiven angepassten Haltung herauskommen und zur Tat zu motivieren sind.

Knaben reagieren auf Verletzungen und Kritik durch ihr Umfeld sowie unter emotional fordernder Situation vermehrt mit Aggressionen. Unter dem Einfluss des Testosterons kann es schnell zu aggressiven Ausbrüchen und Jähzorn kommen. Dies wird vom Umfeld häufig nicht verstanden und deswegen meist missbilligt. Im Extremfall entwickeln Knaben mit ADHS eine antisoziale Persönlichkeitsstörung.

Knaben mit ADS reagieren mit Rückzug und gedanklicher Hyperaktivität, sie wenden sich ab und verfolgen nur noch ihre eigenen Interessen. Sie werden bis zu einem gewissen Grad autistisch. Man sagt ihnen dann häufig ein «Asperger-Syndrom» nach oder bezeichnet sie als «Narzissen».

Wachsen Buben wie Mädchen mit ADHS in einem familialen Umfeld auf, das nicht voll funktionstüchtig ist, übernehmen Mädchen meist eine Helferrolle. Sie nehmen sich selbst sowie ihre eigenen Bedürfnisse stark zurück. Knaben mit ADHS hingegen ergreifen eher eine Führungsrolle, was ebenfalls eine Anpassung ist an die mangelnde Struktur, sie bestimmen und handeln nach ihrem Gutdünken und setzen sich mehr oder weniger autoritär durch. Sie zwingen ihrem Umfeld ihr Handlungsschema, ihre Vorstellungen

und ihr moralisches Urteil auf, ohne Rücksicht auf die Bedürfnisse der anderen, alles jedoch immer in gut gemeinter Absicht.

Männer mit einer psychischen Krankheit, hinter welcher ein ADHS steckt, sind auf Empathie und emotionale Zuwendung angewiesen, um ihre eigene Verletzlichkeit wahrnehmen und auch artikulieren zu können, anstatt sofort in die aggressive Verteidigung oder in den autistischen Rückzug zu gehen.

Der Gehirntyp von ADHS und ADS führt bei Frauen und Männern also nicht zum gleichen psychiatrischen Erscheinungsbild. Beide Geschlechter entwickeln andere Störungsbilder, wenn sie in ihrem Umfeld auf kein Verständnis treffen und nicht ihren Bedürfnissen entsprechend behandelt werden. ↵

Dr. med. Ursula Davatz, Kompetenzzentrum für AD(H)S und Schizophrenie in Baden

Carte Blanche

Rückwärts auf Stöckelschuhen die Balance finden

Auf mich konnten keine Normen und Werte angewendet werden, auch erfuhr ich als Kind keine Geborgenheit, das machte mich wohl zur Querdenkerin. Ich fand meine eigene Balance, in dem ich gegen den Strom schwamm und dabei mein Leben selbst und frei zu gestalten begann. Meine Begeisterung und meine Neugier halfen mir, mit Freude das Leben zu entdecken. Auf meinem Weg rückwärts, vertrauensvoll, «unschablonisiert», mit voller Zuversicht lernte ich zu balancieren.

Der rote Faden meines ganzen Lebens war nie eine Siegerin zu sein, viel Geld zu verdienen oder berühmt zu werden, sondern meine grosse Begeisterung galt meinem Wirken und Sein im Hier und Jetzt. Das half mir immer zum Erfolg und machte mich glücklich, trotz allen Hindernissen und Fehlschlägen. Barrieren zu überwinden und zu meistern war mein Sieg.

Später im Leben merkte ich, dass ich viele Talente und Begabungen in meinem Rucksack hatte. Mein Strahlen von innen, die Liebe fürs Schöne, meine Handfertigkeit, das Malen, Nähen usw. so viel Positives! Das merkte ich auch im Vergleich zu meinen Geschwistern. Die getrauten sich gar nicht, etwas Unübliches auszuprobieren. Ich hingegen war immer neugierig und unternehmungslustig. Also fühlte ich mich eben in keiner Art und Weise als Opfer, obwohl mich mein Vater, wie meine Schwestern auch, missbraucht hatte bis zu seinem Tod.

Als Quintessenz der vielen Strafen, des Unverstanden-Seins, der fehlenden Anerkennung stärkte sich meine Eigenwilligkeit und die eigene Strategie zu lernen und beobachten. Das war deshalb eigentlich mein

Glück im Unglück. Ich konnte nicht in ein Schema gepresst werden.

Nun gestalte ich meinen letzten Lebensabschnitt im Alterszentrum! Sodass ich auch diesen nicht dem Schicksal überlasse, dass ich würdevoll, wenn meine Zeit gekommen ist, von dieser Erde Abschied nehmen kann und bis dahin weitere Erkenntnisse gewinnen und an meinen Erfahrungen wachsen kann.

Aufruf an Sie, liebe Leserinnen: Wir sollten die Herausforderungen des Coronavirus nutzen und daraus lernen, dass die Natur sich schnell erholen kann. Also lebt achtsamer, bewusster, ändert euer Konsumverhalten, konsumiert weniger und betrachtet nachhaltiges Verhalten als erstrebenswert. Das wäre eine Chance für eine bessere Zukunft für alle. Die Pandemie sinnvoll zu nutzen, um daraus zu lernen.

Seid mutig und folgt euren Begeisterungen und Stärken, überwindet eure Angst vor Blamage und macht! ♡

Tina Esther Wagner spricht von einer «wunderbaren Fügung», dass ihre Autobiografie «Rückwärts auf Stöckelschuhen, die Balance finden» überhaupt entstand. Angefangen zu schreiben hat sie dank dem Portal Meet my Life der Universität Zürich. Ihre Lebensgeschichte gewann im Jahr 2020 den Autobiografie-Award, zu finden ist sie auf www.meet-my-life.ch

Frauengeschichten

«Es ruckelt, wenn das Leben in den nächsten Gang schaltet»

Andrea war schon immer anders. Nachdem sie alle Warnsignale ignoriert hatte, kam sie in die Klinik und wurde mit ADHS diagnostiziert. Lesen Sie hier, wie das Ruckeln ihr Leben komplett verändert hat.

Ich wusste bis vor kurzem nicht, dass ich ADHS habe. Es wurde auch nie in Betracht gezogen, obwohl Verwandte von mir Betroffene sind. Ich hatte im Herbst einen Zusammenbruch während einer Grippe. Ich habe mich dann gemeinsam mit meinem Mann und Ärzten entschieden, eine Auszeit zu nehmen. Ich bin in eine Klinik in der Hoffnung wieder schlafen zu lernen und um endlich herauszufinden was mir genau fehlt, warum ich so frustriert und wütend bin. Welches Puzzleteil ich einfach nicht finde. Die Klinik hat mich diagnostiziert und seitdem nehme ich Ritalin.

Der lange Weg zur richtigen Diagnose

Bereits vor 15 Jahren war ich in einer ambulanten Reha-Behandlung. Ich war so erschöpft, dass sie mir damals das chronische Müdigkeitssyndrom und Reizdarm diagnostiziert haben. Später kam noch Endometriose dazu. Mein Körper wollte nicht mehr mitmachen, was mein Kopf wollte. Die vielen Warnsignale habe ich komplett ignoriert, habe schon früh gelernt, mich anzupassen. Ich habe sozusagen mein Leben lang meine Bedürfnisse ignoriert, nie gelernt, was ich brauche, die Bedürfnisse der anderen hatten immer mehr Wert und waren wichtiger. Ich tappte viele Jahre im Dunkeln, was mich manchmal sehr traurig stimmt. Aber mittlerweile finde ich meinen Weg spannend und kann die Diagnose annehmen. Sie hilft mir in vielen Momenten und sorgt vor allem für einen entspannten Umgang mit mir selbst und mit meiner Fa-

milie. Ich empfinde fast gar keinen Frust und Wut mehr. Es fühlt sich für mich an, als ob ich jetzt endlich die Erlaubnis habe mich selbst zu sein. Genauso, wie ich bin, richtig bin und dass genau das mich ausmacht. Ich versuche mein Anderssein auch immer mehr zu zeigen. Es ist nicht meine Schuld. Es ist okay nicht alles zu können und es ist ok, dass mir gewisse Dinge schwerer fallen als anderen. Die Diagnose hilft mir, zu verstehen wie mein Körper-Geist-System noch besser funktioniert. Ich darf jetzt einfach loslassen und konzentriere mich auf die Dinge, die ich gut kann. Und nicht wie bisher, so viel Zeit und Energie mit Dingen verschwende, die mir nicht liegen. Auch wenn ich mit Disziplin und Tools sehr viel erreicht habe, ich muss nicht mehr immer zu allem ja sagen.

Zusammen sind wir stärker

Mein Rat an alle: Schliesst euch zusammen, redet über die Herausforderungen. Die Gemeinschaft ist sehr wichtig! Wir waren einige Betroffene in der Klinik und profitieren sehr voneinander. Zwar haben wir viel Ähnlichkeit im Verhalten aber sind trotzdem alle verschieden. Ich hatte nie das Gefühl, dass ich was nicht sagen konnte, oder wenn ich was einfach gesagt habe, mich komisch oder missverstanden gefühlt. Wir hatten so viel Spass und konnten über so viele Dinge endlich auch lachen. Ich habe den Humor wieder zurückgewonnen und richtig Spass an meinem Anderssein. Man wird gesehen und gehört, das wollen doch eigentlich alle Menschen. Wenn man sich gegenseitig austauscht, ist die Möglichkeit grösser gesehen und gehört zu werden. Und wir fühlen uns weniger einsam und hilflos, weil wir merken: Wir sind nicht allein. Ausserdem findet man anhand von Gesprächen sehr viel über sich selbst heraus. Die Herausforderungen sind überall die gleichen. ♣

Das ist eine verkürzte Version von Andreas Geschichte. Das ganze Interview wurde von Christiane Hyvert geführt und Sie finden es auf www.elpos.ch zum Nachlesen. Wollen auch Sie Ihre Geschichte teilen? Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme unter kommunikation@elpos.ch / Stefanie Nussbaumer



↑ «Die Diagnose hilft mir für einen entspannteren Umgang mit mir selbst und mit meiner Familie.»

In eigener Sache

Umfrage zur Gesundheit unserer Mitglieder

Wie können wir unser Angebot verbessern? Was brauchen Sie, liebe Mitglieder, damit Sie den Alltag besser bestreiten können? Wir möchten unser Angebot und unsere Aktivitäten nachhaltiger und professioneller gestalten. Deshalb wollen wir wissen: Wo drückt der Schuh? Wie geht es Ihnen?

Scannen Sie den QR-Code und helfen Sie uns. Die Umfrage dauert nur wenige Minuten und ist anonym. Herzlichen Dank! ☞



Mit der ADHS-Organisation elpos
in die Zukunft

Dank dem Internet sind wir nie mehr ratlos.
Oder?

Die Fülle der Informationen auch zu ADHS ist schier unendlich. Doch wem glaube ich, wenn ich auf der Suche nach Fakten bin? Wer unterstützt mich, wenn ich mehr als reine Fakten benötige?

Auch in Zukunft weiter für alle ADHS-Betroffenen da sein, jeden in seiner individuellen Lage beraten und begleiten können ist das Ziel der ADHS-Organisation elpos. Die Anforderungen dafür sind gestiegen, weshalb wir unsere Ressourcen schweizweit stärken wollen. Wir stärken die ADHS-Organisation elpos als verlässlichen und kompetenten Partner im ADHS-Alltag, straffen und verbessern unsere internen Strukturen, Schritt für Schritt.

Sie als Mitglied sind herzlich eingeladen, uns auf diesem Weg zu begleiten. Ohne Ihre Hilfe und Rückmeldungen geht es nicht! Haben Sie Fragen dazu? Haben Sie besondere Fähigkeiten und Motivation, uns zu unterstützen? Gerne können Sie uns kontaktieren unter kommunikation@elpos.ch ☞

Berichtigung

Im Zusammenhang mit dem Artikel «ADHS + IV» von Martin Boltshauser, elpost Nr. 75 hat uns von der Schweizerischen Fachgesellschaft für ADHS (sfg-ADHS) folgende Berichtigung mit der Bitte um Publikation erreicht.

ADHS und IV, Geburtsgebrechen (GG) 404

Wir verweisen auf den medizinischen Leitfaden zum GG 404 (Kreisschreiben über die medizinischen Eingliederungsmassnahmen der IV, KSME Anhang 4) <https://sozialversicherungen.admin.ch/de/d/6419/download> welcher richtungsweisend ist für die Anerkennung eines GG 404. Beim GG 404 handelt es sich um ein versicherungsmedizinisches Konstrukt, welches nicht einfach kompatibel mit einer oder mehrerer ICD-10 oder DSM-IV bzw. DSM-V Diagnosen, wie bspw. mit der Diagnose Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung (ICD-10 F90.0). Das GG 404 ist somit nicht identisch mit ADHS. Um eine Problematik als GG 404 einzuordnen, bedarf es Aufmerksamkeitsstörungen, welche mit spezifischen Teilleistungsstörungen bei normaler Intelligenz (keine Intelligenzminderung) verbunden sind. Daneben müssen Störungen des Verhaltens im Sinne einer krankhaften Beeinträchtigung von Affektivität und/oder Kontaktfähigkeit belegt werden. Die Problematik muss überwiegend kongenital und nicht erworben sein. Zudem kann sie nur als Geburtsgebrechen anerkannt werden, wenn sie vor Vollendung des 9. Lebensjahres diagnostiziert und auch tatsächlich behandelt worden ist.

Die Anerkennungsvoraussetzungen für GG 404 sind definiert im Kreisschreiben über die medizinischen Eingliederungsmassnahmen der IV (KSME). Hinsichtlich der formalen Kriterien muss bis zum vollendeten 9. Lebensjahr die Diagnose eines GG 404 gestellt sein und eine spezifische Therapie begonnen haben, damit das GG 404 bei der

IV angemeldet werden kann. Als spezifische Therapien gelten medikamentöse Behandlung, Ergotherapie, wenn sie auf spezifische Symptome des GG 404 gerichtet ist, und Psychotherapie. Hinsichtlich der inhaltlichen Kriterien können die Voraussetzungen von GG 404 als erfüllt gelten, wenn vor dem 9. Geburtstag mindestens Störungen des Verhaltens im Sinne krankhafter Beeinträchtigung der Affektivität oder Kontaktfähigkeit, des Antriebes, des Erfassens (perzeptive, kognitive oder Wahrnehmungsstörung), der Konzentrationsfähigkeit sowie der Merkfähigkeit ausgewiesen sind. Diese Symptome müssen kumulativ nachgewiesen sein, sie müssen jedoch nicht unbedingt gleichzeitig vorhanden sein, sondern können unter Umständen sukzessive auftreten. Wenn bis zum 9. Geburtstag nur einzelne der erwähnten Symptome ärztlich festgestellt werden, sind die Voraussetzungen für das GG 404 nicht erfüllt. In diesem Fall ist eine mögliche Kostentragung mit der Krankenkasse zu klären.

Winter 2022, Schweizerische Fachgesellschaft ADHS

Anm. d. Red.: Martin Boltshauser bittet zudem darauf hinzuweisen, dass ihm im erwähnten Artikel ein Fehler unterlaufen ist: Er hat fälschlicherweise das relevante Alter mit 11 Jahren angegeben. Korrekt wären 9 Jahre. ☞

Literaturtipps

ADHS bei Frauen – den Gefühlen ausgeliefert Doris Ruffel-Rawak

In der Schule fallen diese verträumten Mädchen nicht weiter auf. Sie stören, anders als ihre männlichen Leidensgenossen, den Unterricht kaum. Sie können sich schlecht konzentrieren, lassen ihre Gedanken schweifen, und ihre Leistungen sind schwach. Die Misserfolge häufen sich, ihr «Aufbruch ins Leben» findet unter erschwerten Umständen statt. Als erwachsene Frauen wirken sie chaotisch und leiden unter starken Stimmungsschwankungen. Andererseits verfügen sie oft über spezielle Begabungen, vor allem im künstlerisch-gestalterischen Bereich, und stecken voller prächtiger Ideen. Je früher die richtige Diagnose gestellt wird, desto grösser ist die Chance, dass die Betroffenen ihr hohes Potenzial doch noch auszuschöpfen lernen und zu einem erfüllten Leben finden. Im Zentrum dieses Buches stehen die Schicksale von sechzehn Frauen, deren Geschichten erzählt und kommentiert werden. ↵

Verlag: Hogrefe
4. aktualisierte Auflage (2017)
ISBN: 9783456858241



↑ **ADHS bei Frauen – den
Gefühlen ausgeliefert**

Neben der Spur, aber auf dem Weg Mina Teichert

Als Mädchen verträumt, chaotisch und tollpatschig und je älter sie wird desto mehr durch die stete Reizüberflutung überfordert. Sie erhält schliesslich die Diagnose ADHS ohne Hyperaktivität und – nun kann ihr geholfen werden.

Mina Teichert, die Autorin, erklärt die Krankheitsbilder ADS und ADHS und weshalb diese Diagnose gerade bei Mädchen spät gestellt wird. Sie stellt Therapieformen vor und wie man mit ADS im Erwachsenenalter klar kommt. Dieses Buch hilft Eltern deren Kinder betroffen sind, kann aber auch ein «Augenöffner» für Frauen sein, die nie abgeklärt wurden und noch heute über die «Nett-Angepasst-bis zum Zusammenbruch-Falle» stolpern. Die wichtigste Erkenntnis: Auch mit ADS und ADHS ist ein erfülltes Leben möglich! ↵

Verlag: Eden Books
1. Auflage (2018)
ISBN: 978-3-95910-175-2



↑ **Neben der Spur aber
auf dem Weg**

Le TDAH au fémininSari Solden/Michelle Frank

Vous santez-vous différent et vous-a-t' on déjà conseillé de vous comporter comme une femme qui gère ses émotions pour être mieux acceptée?

Ce livre s'adresse aux femmes qui ont reçu un diagnostic de TDAH ou qui pensent être touchées par ce syndrome. C'est la norme que le TDAH est diagnostiqué à l'âge adulte chez les femmes. Pour remédier à ce manque flagrant de ressources, ce livre propose des outils pratiques pour : améliorer votre concentration ; communiquer avec assurance ; développer votre estime de soi. En bref, un livre pour vous renforcer et vous donner la valeur que vous méritez. ↵

Verlag: Edition Mortagne

Edition: 2021

ISBN: 9782897921576



↑ Le TDAH au féminin

Mein ADS und ich
chaotic worldLiona Toussaint

Mein ADS und ich (Aufmerksamkeits-Defizit-Störung – chaotic world) Das kleine ADS-Handbuch für grosse ADSler, die am Anfang ihrer Diagnose stehen und sich noch recht verloren fühlen. Lesenswert auch für Familienangehörige, Partner und Freunde von Betroffenen, wie für Pädagogen, Ärzte und Therapeuten. Ebenfalls sehr interessant für Eltern! «Mein ADS und ich» zeigt die eigene Aufmerksamkeits-Defizit-Störung aus der Sicht einer Betroffenen (die Autorin Liona Toussaint selbst), von der Kindheit bis zum heutigen Tag. Die Autorin schildert bis ins kleinste Detail, wie sie mit ihrer Aufmerksamkeitsstörung kämpft, sie aber auch als Geschenk betrachtet. Insgesamt eine Biographie mit fachlichem Hintergrund. ↵

Verlag: BoD – Books on Demand

1. Auflage (2009)

ISBN: 978-3-8370-9298-1



↑ Mein ADS und ich

Aus der Beratungsstelle

Wenn sich Geschichten wiederholen

In der Schule still, langsam, verträumt, in der Pause gerne für sich spielend oder zuschauend – zu Hause traurig, explosiv, sehr lange an den Hausaufgaben, hat oft nicht viel vom Schulstoff erfasst usw. So erlebt Frau M. ihre kleine Tochter Mia, welche jetzt die dritte Klasse besucht und merkt: genau so ging es mir. Ich bekam keine Hilfe, denn ich störte ja nicht und war sonst ein «herziges» Kind.

Die Mutter berichtet traurig, dass sie gerade ein «Déjà-vu» erlebt: Sie habe sich in der Schule auch immer so viel Mühe gegeben, viel geübt, bekam jedoch ganz selten ein Erfolgserlebnis (ausser, wenn es um Pferde ging, denn da habe sie unglaublich viel gewusst.) Auch jetzt in der Familie müsse sie sich so oft zusammennehmen, wenn die drei Kinder laut sind und ein Chaos beim Spielen hinterlassen, wisse sie nicht mehr wo anfangen. Das mache sie müde und antriebslos.

Solche Schilderungen höre ich immer wieder. Oft betreiben Eltern sehr viel Aufwand beim Lernen und Üben für die Schule ihrer Kinder. Meist wurden schon einige Therapien mit dem Kind gemacht, da Motivations- Lese- oder Rechenschwierigkeiten und emotionale Ausbrüche häufige Begleiter sind, wenn ADHS ohne Hyperaktivität Thema ist.

«Ich will meiner Tochter helfen, sie soll eine bessere Unterstützung erhalten, als ich es erfahren durfte»

Die Mutter berichtet, dass der Schulpsychologische Dienst Mia bereits zwei Mal gesehen hat und sagte, es könnte ein ADHS ohne Hyperaktivität sein. Da der Leistungsdruck nicht gross sei, könne mit der Abklärung beim Kinderarzt oder Kinderpsychologischen Dienst noch zugewartet werden...

Die Mutter fragt mich: «Finden sie das auch? Ich sehe doch, dass meine Tochter ihr Potential nicht zeigen kann und wir zu Hause einen riesen Aufwand betreiben, dass sie einigermaßen mitmag?» Sie habe das Buch «ADS. Unkonzentriert, verträumt, zu langsam...» von Helga Simchen gelesen und sowohl Mia wie auch sich darin erkannte. «Ich will meiner Tochter helfen, sie soll eine bessere Unterstützung erhalten, als ich es erfahren durfte. Zu meiner Schulzeit vor dreissig Jahren wurde bei einem stillen Mädchen, welches nicht störte und nicht so gute Leistungen braucht, wenig genau hingeschaut. Ich glaubte, ich sei halt nicht so gescheit wie die anderen. Heute weiss ich, dass ich meine Fähigkeiten habe. In meinem kreativen Beruf ist das sehr gut gelungen, zu Hause mit den Kindern leider weniger. Oft ist mir einfach alles zu viel.»

Diese Mutter hat ihre Situation und jene der Tochter schon sehr genau reflektiert. Sie brauchte nur noch die Bestätigung, dass eine Abklärung jetzt richtig und wertvoll ist, damit zielgerichtet geholfen werden kann. Ich konnte drei passende Adressen für eine Abklärung vermitteln.

Auch die Mutter möchte eine Abklärung machen lassen. Sie hofft, dass sie sich besser versteht und gezielte Strategien für einen gelingenderen Alltag üben kann. In der Beratung wurde ihr bewusst, dass sie sich ja auch Unterstützung holen kann. Über eine Begleitung durch z.B. ein Coaching, kann sie und die Familie den Weg mit fundiertem ADHS-Wissen und hilfreichen Strategien gestärkt gehen.

Die Mutter ist für eine Abklärung und das offene Hinschauen motiviert. Das sind die besten Voraussetzungen, auch wenn verschiedene Ängste mitschwingen. ☺

Lisbeth Furrer-Bircher, ADHS-Coach icp, Leiterin Fach-Beratungsstelle elpos Zentralschweiz

Agenda und Kontakte

Als Mitglied von elpos erhalten Sie in allen Regionen vergünstigte Preise für unsere Anlässe – online und offline. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

ADHS-Organisation elpos Schweiz

Adresse: Geschäftsstelle, Parkstrasse 6,
3084 Wabern

Telefon: 031 352 00 15

Öffnungszeiten: Di 08.30 – 12.00,
Do 08.30 – 12.00

Web: www.elpos.ch

Mail: info@elpos.ch

Was steht mir zu? Webinar zusammen
mit autismus schweiz zum Thema
IV-Leistungen für Erwachsene

Datum	09.03.2022
Zeit	18.30 – 20.30
Format	Webinar
Leitung	Daniel Schilliger, Rechtsanwalt Procap

ADS – verträumte Kinder: Wie können
Eltern unterstützen?

Datum	15.09.2022
Zeit	19.30 – 21.30
Format	Webinar
Leitung	Fabian Grolimund, Psychologe (FSP)

elpos Bern

Region: BE, FR, VS deutschsprachig

Adresse: Parkstrasse 6, 3084 Wabern

Telefon: 031 305 52 55

Öffnungszeiten: Mo und Do, 09.30 – 13.00,
Di 14.00 – 16.00

Web: www.elposbern.ch

Mail: bern@elpos.ch

Tageskurs «Clever lernen» für Kinder mit ADHS

Datum 26.03.2022
Zeit 10.30 – 15.30
Format Tageskurs für Kinder
Ort Schönbühl
Leitung Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach und Dozentin

Resilienz – stark sein in stürmischen Zeiten

Datum 18.02.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format Webinar
Leitung Regula Eugster, Resilienz-Trainerin, Coach, MBSR-Lehrerin

5-teiliger Elternkurs: Einzigartige Kinder brauchen einzigartige Eltern

Datum 29.04. / 13.05. / 27.05. / 10.06. / 24.06.2022
Zeit 19.00 – 20.30
Format 5-teiliger Kurs
Ort Köniz
Leitung Judith Weber, dipl. Entspannungs- und Mentaltrainerin

4-teiliges Webinar: Resilienz und Achtsamkeit

Datum 02./09./16./23.03.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format Webinar
Leitung Regula Eugster, Resilienz-Trainerin, Coach, MBSR-Lehrerin

Elterncoaching: ADHS und Schule

Datum 20.06.2022
Zeit 19.00 – 20.30
Format Elterncoaching
Ort Wabern
Leitung Alice Caduff, schulische Heilpädagogin, ADHS Coach, kreativ-lösungsfokussierte Kinder- & Jugendtherapeutin

3-teiliges Webinar «Wie lernt mein Kind mit ADHS»

Datum 09./16./23.03.2022
Zeit 19.30 – 21.00
Format Webinar
Leitung Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach und Dozentin

Tagesseminar «Wie lernt mein Kind mit ADHS»

Datum 12.03.2022
Zeit 10.00 – 16.00
Format Tageskurs für Eltern
Ort Schönbühl
Leitung Bettina Déneraud, dipl. Lerncoach und Dozentin

elpos Nordwestschweiz

Region: BS, BL, SO, AG

Adresse: Zihlackerstrasse 52,
4153 Reinach

Telefon: 061 302 20 66

Öffnungszeiten: Di 09.00 – 11.30,
Mi und Do 14.00 – 17.00, Fr 09.00 – 11.30

Web: www.elposnordwest.ch

Mail: nordwestschweiz@elpos.ch

Selbst-Regulation und Entspannung

Datum 15.03.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format Webinar
Leitung Jana Landolt,
psychologische Beratung,
ADHS Training

Hochsensibilität bei Kindern und Erwachsenen

Datum 23.03.2022
Zeit 19.30 – 21.00
Format Webinar
Leitung Kathrin Berweger
Konzelmann,
Marte Meo Therapeutin

Sozialkompetenztraining für Mädchen mit AD(H)S

Datum 23.03. / 06.04. / 11.05.2022
Zeit Nachmittag
Ort Rheinach, BL
Leitung Anita Jung Strub, Soz.päd.,
ADHS-und Resilienzcoach

Selbst-Regulation und Entspannung

Datum 29.03.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format Webinar
Leitung Jana Landolt,
psychologische Beratung,
ADHS Training

Lehrer:innen Weiterbildung

Datum 27.04.2022
Zeit abends
Format Webinar
Leitung Jana Landolt,
psychologische Beratung,
ADHS Training

Ein AD(H)S Kind hüten: Was muss ich wissen?

Datum 17.05.2022
Zeit 18.00 – 19.30
Ort Rotes Kreuz Basel Stadt
Leitung Anita Jung Strub, Soz.päd.,
ADHS-und Resilienzcoach

Webinar-Reihe: Familien mit AD(H)S

Datum 18.05. / 01.06. / 15.06.2022
Format Webinar
Zeit 20.00
Leitung Dr. Ruth Huggenberger,
Psychotherapeutin

elpos Ostschweiz

Region: AI, AR, GR, SG, TG,
Fürstentum Liechtenstein
Adresse: Frongartenstrasse 16,
9000 St. Gallen
Telefon: 071 222 30 90
Öffnungszeiten: Di und Do 14.00 – 16.00,
Web: www.elpos-ostschweiz.ch
Mail: ostschweiz@elpos.ch

ADHS und Hochsensibilität / Hypersensibilität

Datum 25.10.2022
Zeit 19.30 – 21.45
Format Webinar
Leitung Ruth Huggenberger,
Psychotherapeutin

Selten einfach – Der Kontakt Elternhaus Schule in Bezug auf ADHS

Datum 02.03.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Webinar
Leitung Urs Eisenbart, Supervisor
und Coach BSO

Neurofeedback zur Therapie bei Konzen- trations- und Lernproblemen

Datum 10.03.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Webinar
Leitung Dr. med. Jessica Tanner

In Beziehung mit ADHS – wie Partner- schaft trotzdem funktioniert

Datum 07.04.2022
Zeit 19.30 – 21.00
Format Referat
Ort Kirchgemeindsaal,
Buchs SG
Leitung Gilles Schmid, Psychologin
und Psychotherapeut

Alltag gestalten trotz ADHS – Eine ergotherapeutische Sichtweise

Datum 28.04.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Webinar
Leitung Beatrice Held, Ergotherapeu-
tin mit Spezialgebiet ADHS

ADHS und Hochbegabung – zwei Probleme auf einmal?

Datum 12.05.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Leitung Dr. Felix Suter, Kinderarzt

elpos Zentralschweiz

Region: LU, NW, OW, SZ, UR, ZG
Adresse: Postfach 127, Werkstrasse 5,
 6102 Malters
Telefon: 041 370 51 01
Öffnungszeiten: Mo 14.00 – 17.00,
 Di und Do 08.30 – 12.00, 14.00 – 17.00
Web: www.elpos-zentralschweiz.ch
Mail: zentralschweiz@elpos.ch

Gesprächsgruppe für Eltern von ADHS betroffenen Kinder

Datum 09.03. / 04.05. / 06.07.2022
 Format Online
 Zeit 09.00 – 10.30

Mit Spiel und Spass die eigenen Emotionen wahrnehmen

Datum 12.03. / 02.04. / 09.04. /
 07.05. / 14.05.2022
 Zeit 13.30 – 15.00
 Format 5-teiliges Training für
 Primarschulkinder mit ADHS
 Ort Landhausstrasse 17, Baar
 Leitung Roger Vogt, Sozialpäd.
 zert. ADHS-Coach icp

Sozialkompetenztraining für Jugendliche

Datum 12.03. / 02.04. / 09.04. /
 07.05. / 14.05.2022
 Zeit 10.00 – 12.00
 Format 5-teiliges Training für
 Jugendliche
 Ort Landhausstrasse 17, Baar
 Leitung Roger Vogt, Sozialpäd.
 zert. ADHS-Coach icp

ADHS – Mit Spielen am Verhalten arbeiten

Datum 23.03.2022
 Zeit 20.00 – 21.30
 Format Webinar
 Leitung Roger Vogt, Sozialpädagoge,
 zert. ADHS-Coach icp

ADHS und Schule – DAS GEHT!

Datum 24. / 31.03.2022
 Zeit 19.00 – 21.00
 Format Zweiteilig, Angebot für
 schulische Fachpersonen
 Leitung Roger Vogt, Sozialpädagoge,
 zert. ADHS-Coach icp

ADHS im Erwachsenenalter – Neu die Diagnose erhalten, was nun?

Datum 26.03.2022
 Zeit 09.30 – 15.00
 Format Workshop für Erwachsene
 mit ADHS
 Ort Paulusheim Luzern
 Leitung Sarah Ziswiler,
 Oliver Obrecht, Coach
www.ADHS-luzern.ch

Gesprächsgruppe für Erwachsene

Datum 05.04. / 03.05. / 07.06.2022
 Zeit 19.30 – 21.30
 Format Online

ADHS – Lernen ist mehr als «nur Schule»

Datum 07.04. / 05.05. 2022
 Zeit 19.30 – 21.30
 Format 2-teiliger Workshop für
 Eltern von Primarschulkinder
 Ort Kinderfit,
 Mühlebachstrasse 5, Stans
 Leitung Daniela Alder, Heilpädagogin,
 KLH-Beratung bei Verhal-
 tensstörungen, Mediatorin

ADHS – Hilfreiche Strukturen für Ihren Familienalltag

Datum 05./19.05.2022
 Zeit 19.30 – 21.30
 Format Webinar
 Leitung Roger Vogt, Sozialpäd.
 zert. ADHS-Coach icp

Elterncoaching: Mehr Selbstvertrauen für Sie als Eltern

Datum 03. / 17.05. / 14. /
28.06.2022
Format Webinar
Zeit 19.30 – 21.45
Leitung Rosa Bischof,
Supervision, coach BSO

Kletterkurs für Kinder mit ADHS ab 7 Jahren

Datum 08.08. – 12.08.2022
Zeit 09.00 – 11.00
Format Kurswoche
Ort Kletterhalle Pilatus in Root
Leitung Caro Käser,
IGKA Kletterinstructorin

ADS/ADHS – Auffälliges Verhalten, Abklärung – wie weiter

Datum 02.06.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Referat und Fragrunde
Ort Barfüesser Luzern
Leitung Dr.med. Oliver Bilke-Hentsch,
Chefarzt Kinder- und Jugend-
psychiatrie KJPD Luzern

Erlebniswochenende für Kinder mit ADHS und einem Elternteil

Datum 11.06. – 12.06.2022
Samstag / Sonntag
Format Weekend
Ort In einem Wald im Kanton
Luzern
Leitung Urs Emmenegger, Erlebnis
und Arbeitspädagogik HF

Weekend für Kinder mit und ohne ADHS im Primarschulalter

Datum 14. – 15.06.2022
Samstag / Sonntag
Format Weekend
Ort Reiden
Leitung Rosa Bischof, Supervision,
Coach BSO

ADHS und Umgang mit Medien: Insta, Spotify, TikTok...

Datum 23.06.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Referat und Fragrunde
Ort Paulusheim Luzern
Leitung Guido Dettling,
Präventionsabteilung
Jugendintervention KaPo ZH

elpos Zürich

Region: GL, SH, ZH

Adresse: Affolternstrasse 125, 8050 Zürich

Telefon: 044 311 85 20

Öffnungszeiten: Mo und Di 09.00 – 12.00,
14.00 – 16.00, Do 14.00 – 19.00

Web: www.elposzuerich.ch

Mail: zuerich@elpos.ch

Gesprächsgruppe für Eltern von ADHS betroffenen Kindern

Datum 08.02. / 08.03. / 05.04. /
10.05. / 14.06.2022
Zeit 09.00 – 10.30
Format Online

Gesprächsgruppe für junge Erwachsene

Datum 15.02. / 01.03. / 29.03.2022
Zeit 19.00 – 21.30
Format Online

Geprächsgruppe für Erwachsene

Datum 16.02. / 23.03.2022
Zeit 19.00 – 21.30
Format Online

ADHS und Schule – DAS GEHT!

Datum 02.03. / 09.03.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format 2-teiliges Webinar für
schulische Fachpersonen
Leitung Roger Vogt, Sozialpädagoge,
zert. ADHS-Coach icp

Marte Meo Elterncoaching

Datum 09.03.2022
Zeit 18.30 – 20.30
Format Elterncoaching
Ort elpos Zürich,
Affolternstrasse 125, Zürich
Leitung Leila Sela,
dipl. Heilpädagogin MA,
Marte Meo Therapeutin

Was ist der Unterschied zwischen ASS & ADHS?

Datum 10.03.2022
Zeit 19.00 – 21.00
Format Webinar
Leitung Karin Felder, Fachperson
Autismus & Roger Vogt,
Sozialpädagoge,
zert. ADHS-Coach icp

ADHS – Was tun bei Konzentrations-schwierigkeiten?

Datum 30.03.2022
Zeit 09.30 – 11.00
Format Webinar
Leitung Elisabeth Aliberti,
Lerntherapeutin ILT, psycho-
soziale Beraterin, Marburger
Konzentrationstrainerin

Geschwisterrivalität – den Platz in der Familie finden

Datum 07.04.2022
Zeit 09.00 – 10.30
Format Webinar
Leitung Susanne Hirsig, Heilpädago-
gin MA, zert. Lerntherapeu-
tin & Lerncoach

«Pubertät» Was nun...?

Datum 13.04.2022
Zeit 19.30 – 21.30
Format Webinar
Leitung Rosa Bischof, Supervision,
Coach BSO

Marburger Konzentrationstraining für Kinder 1. bis 3. Klasse

Datum 25. – 30. 04.2022
Zeit 09.00 – 10.15
Format Konzentrationstraining
Ort LernZentrum Zürichsee,
Schlüsselweg 3, 8810 Horgen
Leitung Elisabeth Aliberti,
Lerntherapeutin ILT, psycho-
soziale Beraterin, Marburger
Konzentrationstrainerin

Marburger Konzentrationstraining für Kinder 4. bis 6. Klasse

Datum 25. – 30.04.2022
 Zeit 10.45 – 12.00
 Format Konzentrationstraining
 Ort LernZentrum Zürichsee,
 Schlüsselweg 3, 8810 Horgen
 Leitung Elisabeth Aliberti,
 Lerntherapeutin ILT, psychosoziale Beraterin, Marburger Konzentrationstrainerin

«Medikation – Fluch oder Segen?!»

Datum 05.05.2022
 Zeit 09.00 – 10.30
 Format Webinar
 Leitung Susanne Hirsig, Heilpädagogin MA, zert. Lerntherapeutin & Lerncoach

ADHS Diagnose bei Eltern & Kindern – und jetzt?!

Datum 12.05.2022
 Zeit 19.30 – 21.30
 Format Webinar
 Leitung Roger Vogt, Sozialpädagogin, zert. ADHS-Coach icp

Vorbereitungstag für alle Teilnehmer des Pfingstlagers

Datum 21.05.2022
 Zeit 10.00 – 16.00
 Format Erlebnistag für Kinder
 2. bis 6. Klasse
 Ort Zürich, Uetliberg
 Leitung Cyril Anzelini, Geschäftsführer Erlebnispädagogik, Erlebnispädagogin

«Selbstwertstärkung – ein must!»

Datum 02.06.2022
 Zeit 09.00 – 10.30
 Format Webinar
 Leitung Susanne Hirsig, Heilpädagogin MA, zert. Lerntherapeutin & Lerncoach

Pfingstlager: Abenteuer Mittelalter – Auf den Spuren von Ritter, Drachen und Burgen!

Datum 04.06. – 06.06.2022
 Samstag bis Pfingstmontag
 Format Lager für Kinder
 2. bis 6. Klasse
 Ort Gruppenhaus Rügel in Seengen AG
 Leitung Cyril Anzelini, Geschäftsführer Erlebnispädagogik, Erlebnispädagogin

Was willst du werden? ADHS und Berufswahl!

Datum 06.09. / 20.09. / 27.09.2022
 Zeit 19.00 – 21.00
 Format Elterncoaching
 Ort Zürich
 Leitung Sarah Steiner, Psychologin FH, dipl. Berufs- und Laufbahnberaterin & Susanne Spalinger, Coach IBP/ BSO, dipl. Personalfachfrau

Elterncoaching «Thema Kommunikation»

Datum 01.09.2022
 Zeit 19.30 – 21.30
 Format Webinar
 Leitung Susanne Hirsig, Heilpädagogin MA, zert. Lerntherapeutin & Lerncoach

Elterncoaching «Thema Rituale & Übergänge»

Datum 15.09.2022
 Zeit 09.00 – 10.30
 Format Webinar
 Leitung Susanne Hirsig, Heilpädagogin MA, zert. Lerntherapeutin & Lerncoach

Elterncoaching «Thema Widerstände»

Datum 29.09.2022
 Zeit 09.00 – 10.30
 Format Webinar
 Leitung Susanne Hirsig, Heilpädagogin MA, zert. Lerntherapeutin & Lerncoach

Externe Veranstaltungen

Das andere ADHS

Datum 07.05.2022
 Zeit 08.30 – 17.00
 Format Tagung
 Ort Fachhochschule
 Graubünden, Chur
 Anmeldung www.fhgr.ch/adhs

Online-Tagung und Mitgliederversammlung Schweizerische Fachgesellschaft ADHS

Datum 10.03.2022
 Zeit 14.00 – ca. 17.30 Uhr
 Format Online. Auch Nichtmitglieder sind herzlich willkommen
 Anmeldung www.sfg-adhs.ch

Weitere Kontakte

SFG
 Schweizerische Fachgesellschaft ADHS
Adresse: Gummenweg 13,
 3294 Büren an der Aare
Telefon: 079 622 52 48
Mail: sekretariat@sfg-adhs.ch
Web: www.sfg-adhs.ch

elpos

Ausgabe: Nr.76 – Frühling 2022

Auflage: 3 840

Erscheint 3 x pro Jahr

Einzelpreis: CHF 6.–

Bitte bestellen Sie Einzel Exemplare und Abonnements bei Ihrem Regionalverein.

Herausgeberin: ADHS-Organisation elpos Schweiz,

Parkstrasse 6, CH-3084 Wabern,

www.elpos.ch

Redaktion: Stefanie Nussbaumer,

Kommunikation ADHS-Organisation elpos Schweiz,

kommunikation@elpos.ch

Korrektorat: Monique Zurbrügg,

Vorstand ADHS-Organisation elpos Schweiz

Gestaltung: 7er Studio, Eva Wolf und Basil Linder,

www.7er-studio.ch

Druck: Jordi AG, CH-3123 Belp,

www.jordibelp.ch

Dieses Magazin ist auf Papier gedruckt,
das aus 100% Recyclingfasern hergestellt
und FSC®-zertifiziert ist.

Bildquellen:

Titelbild: Anthony Tran, Unsplash

S. 8: Sam Manns, Unsplash

S. 12: Cristina Gottardi, Unsplash

S. 16: Torsten Dederichs, Unsplash

S. 20: Elijah Hiatt, Unsplash

S. 23: Monika Kozub, Unsplash

S. 26: Yoann Boyer, Unsplash

S. 31: Averie Woodard, Unsplash

S. 34: Orell Füssli, Orell Füssli

S. 35: Payot, Amazon

Alle Rechte vorbehalten.

© ADHS-Organisation elpos Schweiz, Februar 2022

**Profitieren Sie von kostenlosen
Beratungen, informativen
Veranstaltungen und fundierter
Lektüre rund um ADHS.**

**Werden Sie jetzt Mitglied
bei der ADHS-Organisation elpos
in Ihrer Region.**