

ADHS

„Ihr Schwätzen und ihr Dazwischenrufen störte in der Berufsschule und lenkte ihre KollegInnen ab!“

„Amid wirkte nicht bei der Sache, er tagträumte oft und nahm nur selten an den Übungen in der Fahrschule teil!!

„Amira konnte sich bei Stillarbeit nur sehr kurz konzentrieren, stand immer wieder auf oder holte ihr Handy aus dem Rucksack. Sie zeigte sich unruhig und machte auch ihre MitschülerInnen nervös!“

Das sind mögliche Einträge von LehrerInnen, AusbilderInnen und Vorgesetzten über Menschen mit einem ganz bestimmten mentalen Syndrom: dem Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätssyndrom (kurz ADHS).

Amid kannte den Namen und die Diagnose nicht. Seine große Schwester meinte, die Erkrankung gebe es gar nicht und Freunde von ihm bemerkten, dass doch nur Kinder ADHS haben könnten. Seine Mutter hatte gelesen, dass Menschen mit ADHS mit Medikamenten ruhiggestellt würden. Amids Gedanken rasten bei so vielen Meinungen.

Über kaum eine andere Erkrankung gibt es so viel Halbwissen und so viele Vorurteile wie bei ADHS. Und das nicht nur in den arabischen Communities, sondern auch in Deutschland. Mit diesem Text wollen wir erklären, was ADHS ist, wie man es erkennt und behandelt und was vielleicht besonders daran ist, in einer arabischen Community ADHS zu haben:

1. ADHS gibt es wirklich

Vielleicht kennt ihr es, ihr verlegt den Schlüssel, wisst nicht mehr, ob ihr den Herd angelassen habt oder wisst noch, wie ihr als Kind einfach nicht ruhig vor euren Hausaufgaben sitzen konntet und ständig aufstehen musstet. Bei Menschen mit ADHS ist das der Normalzustand. Vergessen, tagträumen, sich langweilen, ganz in einer Aufgabe versinken und alles drumherum vergessen, „mach ich morgen, das hier ist gerade spannender“ „ah, was ist das für eine interessante neue App“ – Was bleibt, ist meistens Unordnung und Chaos im Kopf und im Terminkalender.

Wenn wir uns vorstellen, wie wir unsere Energie und Aufmerksamkeit als Menschen von 1 (sehr offene Aufmerksamkeit) bis 10 (totaler Fokus) je nach Wichtigkeit der Aufgabe und Situation anpassen können. Zum Beispiel für Kochen von Nudeln eine Aufmerksamkeit von 4 und Energie von 3 und für einen wichtigen Text eine Aufmerksamkeit von 9 und Energie von 5 benutzen, dann sprechen Experten von der Fähigkeit zur Regulation der Aufmerksamkeit. Das heißt, wir nutzen unser endliches Vorkommen an Aufmerksamkeit und Energie mehr oder weniger effizient und nachhaltig.

Menschen mit ADHS fehlt diese Regulationsfähigkeit. Bei ihnen gibt es nur 0 (weit verteilte Aufmerksamkeit) und 15 (totaler Laserfokus und alles andere ist vergessen). Mit nur zwei verfügbaren Möglichkeiten gibt es Schwierigkeiten bei alltäglichen Aufgaben wie Schule, Arbeit, Haushalt oder auch in Beziehungen. Zudem kommt manchmal noch eine starke Impulsivität hinzu. Das heißt Betroffene reagieren besonders neugierig auf neue Dinge. Neue Menschen, neue Tätigkeiten, neue Reize. Sie haben Schwierigkeiten damit, ihre Impulse zu

kontrollieren, unterbrechen eine Tätigkeit für die andere, bringen angefangene Aufgaben nicht zu Ende oder reagieren laut, auffallend aktiv, sind körperlich unruhig und „stören“ Erwachsene und den Unterricht. Das macht es für Betroffene zur Herausforderung für längere Zeit einer Arbeit nachzugehen oder langfristige Beziehungen zu pflegen. Forschungen zeigen, dass Menschen mit ADHS im globalen Süden (besonders unbehandelt) ein höheres Risiko für Arbeitsplatzverlust, Scheidungen, Autounfälle oder Suchterkrankungen oder andere psychische Beeinträchtigungen wie Depression oder Angsterkrankungen haben.

Warum ist das so? Das liegt an den Gehirnen der Betroffenen, besser gesagt, an den Botenstoffen des Gehirns. Besonders das sogenannte „Belohnungshormon“ Dopamin funktioniert nicht so wie es soll. Dopamin hilft uns, Verhalten und Tätigkeiten zu strukturieren und zu priorisieren. Hausaufgaben nerven, aber wenn sie fertig sind, wird Dopamin ausgeschüttet und wir werden „belohnt“. Das gleiche gilt für Müll rausbringen, eine Ausbildung machen, einen Partner/ eine Partnerin finden, aufstehen, Essen kochen, pünktlich sein oder verlässlich zu arbeiten. Aber in der modernen Zeit ist es mit der unendlichen Verfügbarkeit von Ablenkung für uns alle schwierig geworden, die Aufmerksamkeit auf einer Tätigkeit zu halten.. Alles ist interessant und belohnt uns sofort mit einer Dosis Dopamin. Für Menschen mit ADHS besteht die Welt aus einer endlosen Anzahl von Ablenkungen, durch die sie im Alltag navigieren müssen. Das ist anstrengend, das macht Angst und fühlt sich oft überfordernd an.

ADHS haben nicht nur Kinder

Amid erkennt sich und auch seinen kleinen Cousin wieder. Er ist 13 und kaum zu bändigen. Er wackelt mit dem Stuhl, stört den Unterricht, ruft laut dazwischen. Amid ist eher ruhiger, meist eher verträumt. Er ist neugierig geworden und zu einer Ärztin gegangen, die hat ihm wichtige Dinge erklärt.

Die Symptome von ADHS können unterschiedlich stark ausgeprägt sein, etwa 10 % der Bevölkerung zeigt Symptome und diese treten in drei Arten auf:

- vorwiegend hyperaktiv-impulsiv: "Zappelphilipp"
- vorwiegend aufmerksamkeitsgestört: "Hans-guck-in-die-Luft" oder "Träumsuse" (Aufmerksamkeits-Defizit-Typ, ADS))
- Mischtyp: aufmerksamkeitsgestört und hyperaktiv

Interessant! Und Amid fragte die Ärztin dann schließlich, was ihm unter den Nägeln gebrannt hatte. Können auch Erwachsene ADHS haben? Die Antwort: Ja, sehr viele Erwachsene haben ADHS und wissen es gar nicht. Bis in die 1990er dachten die WissenschaftlerInnen auch noch, dass nur Kinder ADHS haben können. Das ist aber nicht wahr. ADHS fängt zwar immer im Kindesalter an, die Symptome bleiben aber meist bis ins Erwachsenenalter bestehen. Es gibt viele Vorurteile über die Erkrankung. Oft werden die Eltern verantwortlich gemacht. Sie hätten etwas in der Erziehung falsch getan. Dabei ist der

genetische Anteil von ADHS sehr hoch. Das heißt es wird schon vor der Erziehung von Eltern und Großeltern weitergegeben.

Amid ist ein wenig erleichtert, aber auch traurig. Er erinnert sich, wie er immer schon Schwierigkeiten hatte, sich zu konzentrieren und Freunde zu finden. Er weint und die Ärztin zeigt Mitgefühl. Dann, aber fragt sie etwas Entscheidendes: Amid, was können Sie denn besonders gut?

Darüber hat er noch nicht so wirklich nachgedacht. Aber nach und nach fallen ihm Dinge ein. Er ist sehr neugierig, wenn ihn Sachen interessieren. Er malt gerne und spielt Gitarre. Er denkt anders als die anderen, meistens fallen ihm sehr kreative Lösungen für Probleme ein und ja, er liebt komplexe Probleme, kann sich richtig hineinbeißen und dann ist er auch sehr kreativ. Die Ärztin lächelt und sagt: „Ja, in einer Welt, die Ordnung und Zuverlässigkeit fordert, sind Menschen mit ADHS oft überfordert. Aber wenn es um kreative Lösungen und Denken außerhalb der Box geht, dann haben sie ihre Stärken.“

Amid fühlt sich schon etwas besser und traut sich dann zu fragen: „Muss ich jetzt Medikamente nehmen, die mich ruhigstellen?“ Die Ärztin schaut ihn ernst an: „Medikamente wie Retalin oder Medikenet haben einen schlechten Ruf. Dennoch sind sie für viele Menschen eine große Hilfe. Wichtig ist dabei aber die richtige Dosierung und das kann unter Umständen einige Anläufe brauchen. Wichtig ist auch, dass weitere Betreuung wahrgenommen wird. In einer Psychotherapie können hilfreiche Verhaltensweisen zum Managen des Alltags eingeübt werden. Ergo- oder Physiotherapie hilft bei der Fein- und Grobmotorik und ein PsychiaterIn kann zu Medikamenten beraten.“

ADHS in muslimischen Communities

Amid denkt an seine Eltern. Sie haben seine lebhaftige Art nie angesprochen und auch bei seinem Cousin ist das selten ein Problem. „Jungs sind so“ wird dann immer gesagt. Wenn seine Schwester so wild und aufmüpfig wäre, wäre das etwas anderes. Nicht nur in arabischen, auch in deutschen Familien sollen Mädchen eher brav und lieb sein. Das ist ja unfair, denkt Amid, wenn sie dann ADHS haben, ist es ja echt schwer für sie.

Er schaut im Internet nach und sieht, dass der Anteil von ADHS in arabischen Gemeinden in etwa dem Durchschnitt in anderen Bevölkerungsgruppen entspricht. Er recherchiert weiter und entdeckt, dass in seiner Kultur mehr Toleranz für die Lautstärke und stürmische Art von Kindern, zumindest Jungs, besteht. Zudem wird oft nicht an mentale Erkrankungen geglaubt und wenn Kinder dann doch auffällig sind, versteckt man es gerne, weil sonst die Eltern und besonders die Mutter dafür böse Blicke bekommt. Sind das alles Gründe, warum ihm nie jemand gesagt hat, dass er eine Erkrankung mit dem Namen ADHS hat?

Nach einiger Zeit...

Amid hat nach schier endloser Wartezeit (gar nicht so leicht für jemanden mit ADHS) eine Therapie begonnen. Er hat Glück gehabt. Amid versteht jetzt, er kann gleichzeitig der

cleverste, dümmste, motivierteste und gelangweilte junge Mann sein und das alles in einem Moment. Er hat immer noch Schwierigkeiten, seine Aufmerksamkeit zu steuern, aber er nutzt seine Stärken schon viel besser. Zeichnet regelmäßig und hat nach einigen Absprachen in der Berufsschule jetzt einen flexibleren Plan. Das tut ihm gut. Sein Gehirn ist anders verkabelt, die Welt ist nicht immer dafür gemacht, aber er sieht die Schönheit darin, dass es verschiedene Menschen mit verschiedenen Gehirnen und Dopamin-Levels, Stärken und Schwächen gibt.