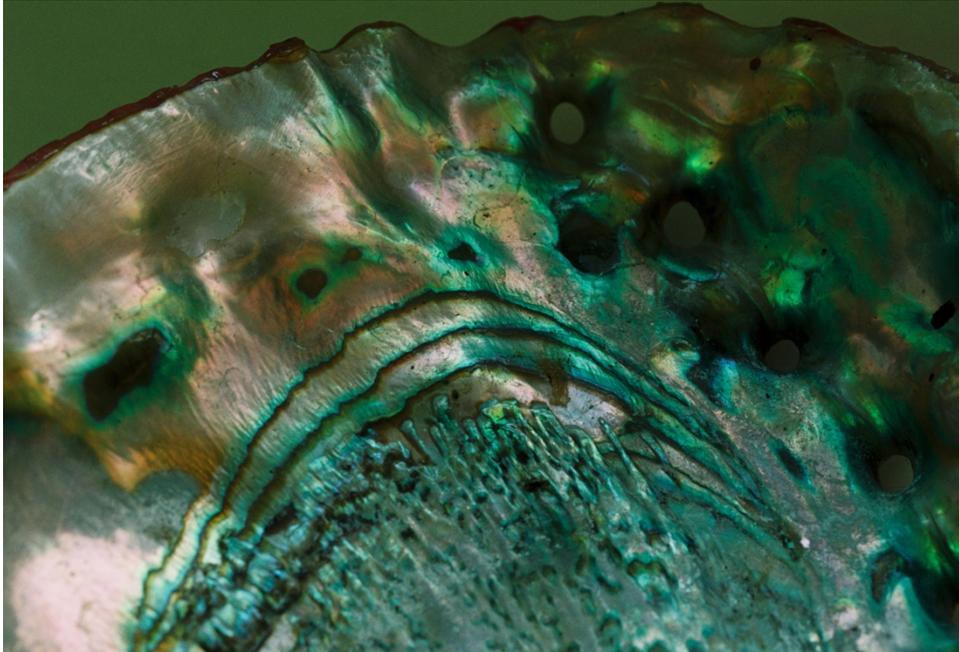




## ADHS-Sprechstunde für Erwachsene



Aufmerksamkeit, Impulskontrolle sowie die Fähigkeit, sich selbst zu beruhigen haben eine neurobiologische Grundlage. Dazu gehören bestimmte Botenstoffe und Regulationskreisläufe im Gehirn, v.a. im sogenannten Frontallappen. Diese Fähigkeiten entwickeln sich normalerweise im Kindesalter. Eine günstige Umgebung mit genügend Bewegungsfreiheit, Kreativitätsförderung und ausreichend Pausen ermöglicht auch Kindern mit Aufmerksamkeitschwächen oder leichter Ablenkbarkeit eine gute Entwicklung.

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) zeigen sich in ihren unterschiedlichen Ausprägungsformen bereits bei Kindern. Die typischen Symptome sind Unaufmerksamkeit und Impulsivität sowie teilweise Hyperaktivität. Beeinträchtigungen der schulischen Leistungsfähigkeit, Verhaltensauffälligkeiten und Schwierigkeiten im Umgang mit Alltagsanforderungen können die Folge sein. Bei mindestens der Hälfte der betroffenen Kinder besteht die Symptomatik in veränderter oder verringerter Ausprägung bis ins Erwachsenenalter fort. Oftmals werden v.a. Aufmerksamkeitsdefizite im Kindesalter nicht erkannt, können aber im Erwachsenenalter Schwierigkeiten bei Ausbildung, Studium und Beruf mit sich bringen. Ausserdem haben ADHS-Betroffene ein erhöhtes Risiko für stressbedingte Erkrankungen, Schlafstörungen oder andere psychische Störungen.

Das Angebot der ADHS-Sprechstunde richtet sich an erwachsene Frauen und Männer, bei welchen ein Verdacht auf ADHS besteht oder, die bereits eine entsprechende Diagnose erhalten haben.

## Diagnostik und Behandlung

Die klinische Abklärung umfasst neben der ausführlichen Anamnese mit spezifischen klinischen Interviews eine Fremdanamnese, Fragebogenerhebungen und den Ausschluss körperlicher Erkrankungen, die die Beschwerden erklären könnten. Je nachdem gehören dazu Laboruntersuche, eine klinisch-neurologische Untersuchung, eine cerebrale Bildgebung oder eine neuropsychologische Testung.

Neben den typischen Symptomen von **Aufmerksamkeitsdefiziten und Konzentrationsstörungen** sowie **Hyperaktivität oder Rastlosigkeit** haben ADHS-Betroffene im Erwachsenenalter oft Probleme mit Impulsivität, Affektlabilität, emotionaler Überreagibilität und Desorganisation. Die Kompensation dieser Probleme kostet sehr viel Energie und führt dazu, dass z.B. zusätzlich eine Erschöpfungsdepression, Angsterkrankungen oder Abhängigkeitserkrankungen auftreten können. Auf der anderen Seite verfügen ADHS-Betroffene oft auch über viele Ressourcen und besondere Fähigkeiten wie Kreativität, Energie, Phantasie, Flexibilität, hohe Anpassungsfähigkeit oder die Fähigkeit zum Multi-Tasking.

Nach der Auswertung aller Befunde und gegebenenfalls Diagnosestellung werde ich mit Ihnen gemeinsam besprechen, wie eine optimale Behandlung für Sie aussehen kann. Manchmal reicht bereits die Diagnosestellung und eine ausführliche Beratung über hilfreiche Kompensationsstrategien aus, ohne dass eine weiterführende medikamentöse oder psychotherapeutische Behandlung erforderlich ist. Eine medikamentöse Behandlung werde ich erforderlichenfalls einleiten und auch nach den üblichen Richtlinien überwachen. Bei der störungsspezifischen Psychotherapie werden wir einen individuellen Behandlungsplan zusammenstellen und allfällige zusätzliche Einschränkungen zum Beispiel durch eine Depression oder eine Angststörung mitbehandeln. Ausserdem arbeite ich mit verschiedenen Fachkolleg\*innen (Ergotherapie, Neurofeedback oder Gruppenpsychotherapie) zusammen.

Wenn Sie nach dem Hausarztmodell krankenversichert sind, ist eine Zuweisung durch den Hausarzt oder die Hausärztin erforderlich. Gerne nehme ich Anmeldungen per Mail an [apoepel@hin.ch](mailto:apoepel@hin.ch) oder telefonisch entgegen.

Die Praxis ist gut mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Die nächsten Tramhaltestellen sind: «Kantonsschule» oder «Platte».

Für Pkws stehen in der Plattenstrasse und den angrenzenden Strassen Parkplätze in den blauen Zonen zur Verfügung. Die Parkhäuser «Rämibühl» oder «Careum» befinden sich in 5 Minuten Gehdistanz.



Plattenstr. 46, 8032 Zürich, mail: [apoepel@hin.ch](mailto:apoepel@hin.ch), phone: 076 – 757 46 31