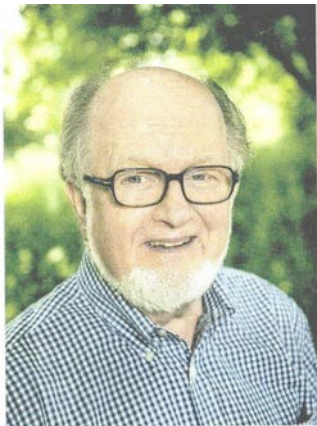


Anlässlich des Workshops der Praxis psy-bern mit Prof. Thomas E. Brown vom 10. Juni 2016 hat die Zeitung NZZ am Sonntag mit ihm das nachfolgende Interview geführt und es am 14. August 2016 veröffentlicht.



Thomas E. Brown, Psychologe.

Thomas E. Brown

Sein Spezialgebiet sind Patienten mit hohem IQ

Thomas E. Brown ist klinischer Psychologe und seit über 20 Jahren an der Yale School of Medicine tätig. Er versteht ADHS als Entwicklungsstörung, bei der die exekutiven Funktionen beeinträchtigt sind. Dazu zählen u.a. die Fähigkeit zu organisieren, Prioritäten zu setzen, zu fokussieren, Emotionen

zu regulieren sowie Gedächtnisinhalte sinnvoll zu nutzen. Der profilierte ADHS-Experte ist Autor mehrerer Bücher, 2014 erschien «Smart but Stuck: Emotions in Teens and Adults with ADHD». Sein Spezialgebiet ist die Behandlung von Kindern, Teenagern und Erwachsenen mit hohem IQ. (tlw.)

Wissen



Jeder ADHS-Patient, den ich jemals gesehen habe, kennt einige Tätigkeiten, bei denen die Konzentration absolut kein Problem darstellt.



Mehr als nur zappelig

Warum die späten Teenager-Jahre oft die schwierigste Phase im Leben von ADHS-Patienten sind

ADHS assoziiert man gemeinhin mit zappeligen Kindern. Die Störung wirkt sich aber auch auf Hirnfunktionen wie Gedächtnis und Emotionen aus. Der amerikanische Psychologe Thomas E. Brown erklärt, warum die späten Teenagerjahre oft die schwierigste Phase im Leben von Personen mit ADHS sind. Von Theres Lüthi

NZZ am Sonntag: Zu Ihnen kommen sowohl 3-Jährige als auch 70-Jährige mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Handelt es sich bei diesen verschiedenen Altersgruppen um die gleiche Störung?

Thomas E. Brown: Das Syndrom wurde 1902 in der medizinischen Literatur beschrieben, aber bis 1980 drehte sich alles nur um kleine Kinder, meistens Jungs, die nicht still sitzen konnten, ständig redeten und alle verrückt machten. Der Glaube war, die Probleme würden sich im Alter von etwa 14 Jahren legen. Doch die Ärzte schauten nur auf die Hyperaktivität, und die bessert sich tatsächlich bei vielen. Erst 1980 war im DSM - dem Handbuch für psychische Störungen - auch von Aufmerksamkeitsproblemen die Rede. ADHS ist unterdessen neu definiert worden und wird nicht mehr nur als Verhaltensstörung verstanden. Heute weiss man, dass sie in 7 von 10 Fällen bis in die Adoleszenz und manchmal bis ins Erwachsenenalter bestehen bleibt.

Und in diesen Altersgruppen ist vor allem die Aufmerksamkeit das Problem?

Auch bei Vorschulkindern sieht man zuweilen Aufmerksamkeitsdefizite. Mit zunehmendem Alter wird die Aufmerksamkeit aber stärker gefordert. Also machen sich diese Probleme erst später bemerkbar.

Inwiefern wird die Aufmerksamkeit wichtiger?

Wir leben in einer Welt mit steigenden Anforderungen an die Lese- und Schreibfähigkeit. Wollte man früher Automechaniker werden, schaute man dem Lehrmeister über die Schulter und eignete sich so Kompetenzen an, heute müssen Lehrlinge dicke Handbücher durchackern, die im Detail beschreiben, wie man die Computer im Auto bedient, etc. Die meisten Jobs stellen heute hohe Anforderungen an die Schriftlichkeit. Viele haben deshalb in ihren späten Teenagerjahren oder mit Anfang 20 zunehmende Probleme. Der Grund ist, dass bei ADHS eine Entwicklungsstörung der exekutiven Funktionen des Gehirns vorliegt.

Gibt es einen Zusammenhang zwischen ADHS und Intelligenz?

ADHS hat nichts mit Intelligenz zu tun. Man kann irgendetwas zwischen minderbegabt und ein Genie sein und immer noch ADHS haben. Ich spezialisiere mich aber auf Leute mit hohem IQ, 120 und höher. Zu mir kommen Professoren der Yale University, Ärzte, Anwälte – und auch viele Studenten. Viele von ihnen waren ausgezeichnete Schüler in der Primarschule. Dann kommen sie in die Oberstufe, wo sie plötzlich mit verschiedenen Lehrern umgehen müssen, es wird komplizierter, und die Anforderungen an die individuelle Selbststeuerung steigen. Einige geraten in echte Schwierigkeiten. Aber es gibt auch Schüler, deren Eltern erfolgreich ein „Gerüst“ um sie herum aufbauen, das ihnen hilft, den Alltag zu bewältigen. Bei diesen Kindern treten die Schwierigkeiten oft erst auf, wenn sie von zuhause ausziehen, um an einer Universität zu studieren und das elterliche «Gerüst» fehlt.

Was passiert mit ihnen?

Sie landen bei mir in der Praxis. Ich habe viele Studenten, die in der High School nicht diagnostiziert worden sind. Sie fliegen von der Uni wegen schlechten Noten. Dann behandelt man sie mit Psychostimulanzien, in einigen Fällen sind vielleicht noch leichte Anpassungen nötig wie verlängerte Prüfungszeiten. Sie kehren an die Uni zurück und erzielen ausgezeichnete Leistungen.

Merken diese Studenten selber, dass sie zum Arzt müssen?

Ja. Sie realisieren plötzlich, dass sie einen Riesenberg Pflichtlektüre haben. Und obschon ihre Lesefähigkeit solide ist, lesen und verstehen sie alles bestens, um nach kurzem zu merken, dass sie keinen blassen Schimmer mehr haben, was sie gerade gelesen haben.

Gibt es ein Problem mit ihrem Gedächtnis?

Eines der Kernprobleme bei ADHS ist das Arbeitsgedächtnis, also nicht das Langzeitgedächtnis, sondern das Kurzzeitgedächtnis. Ein anderes Problem betrifft die Wachsamkeit, dh die Fähigkeit, Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Einmal brachten Eltern ihren 16jährigen Sohn zu mir. Er war Torhüter der Eishockeymannschaft der Schule, sehr erfolgreich. Spielte er Hockey, hatte er alles im Griff. Er war auch ein guter Schüler, er wollte Medizin studieren, aber er hatte immer Ärger mit den Lehrern. Ab und zu sagte er im Unterricht etwas, aus dem man schliessen konnte, dass er sehr begabt war, doch die meiste Zeit war er abwesend, schaute aus dem Fenster, starrte zur Decke, wusste nicht, welche Seite sie in der Stunde gerade durchnahmen. Und alle fragten sich: Wenn Du Dich beim Hockeyspielen so gut konzentrieren kannst, warum kannst Du es nicht im Unterricht?

Wie lautet Ihre Antwort?

Jeder ADHS-Patient, den ich jemals gesehen habe, kennt einige Tätigkeiten, bei denen die Konzentration absolut kein Problem darstellt. Sehr häufig bringen Eltern ihre Kinder zu mir und sagen: «Das Kind kann sich in der Schule einfach nicht konzentrieren, aber es kann problemlos drei Stunden Videogames spielen.»

Das hört sich eher an wie ein verwöhntes Kind.

Beschäftigt man sich mit etwas, für das man ein starkes persönliches Interesse aufweist, oder hat man das Gefühl, jemand halte einem eine Pistole an den Kopf und dabei könnte etwas sehr Unangenehmes passieren, wenn man etwas nicht auf der Stelle erledigt – in diesen beiden Situationen ändert sich die Hirnchemie unverzüglich. Das Problem ist aber, dass man selber keine Kontrolle darüber hat. Für Aussenstehende sieht das Verhalten dieser Kinder deshalb aus wie Faulheit oder mangelnde Willenskraft.

Und das ist nicht der Fall?

Ein Patient sagte mir einmal, er könne mit einem sexuellen Beispiel erklären, wie es sich anfühlt, ADHS zu haben: Es ist wie eine erektile Dysfunktion des Gehirns. Wenn du vor einer Aufgabe stehst, die dich antörnt, kriegst Du ihn hoch und kannst den Akt vollziehen. Ist die Aufgabe hingegen intrinsisch uninteressant, kriegst Du ihn nicht hoch und du kannst die Leistung nicht erbringen. In dieser Situation hilft es auch nicht, wenn Du Dir sagst, Du solltest es unbedingt tun. Es ist die allergrösste Barriere, die es zu überwinden gibt, weil es für alle Welt aussieht, als fehle es einfach an Willen.

Kann man das medikamentös behandeln?

8 von 10 Personen mit ADHS helfen Medikamente. Bei den einen haben sie eine grosse Wirkung, anderen helfen sie ein wenig, und bei 2 von 10 Leuten nützen sie gar nichts.

Sollte man eine ADHS zuerst mit Psychostimulanzien behandeln, mit einer Verhaltenstherapie oder besser gleich mit einer Kombinationstherapie?

Es kommt darauf an, was behandelt werden soll. Will man einen Primarschüler dazu bringen, zuerst seine Hand zu heben, bevor er redet, oder dass er auf seinem Stuhl sitzenbleibt – das sind Verhaltensweisen, die man mit Verhaltenstherapien oft gut angehen kann. Im Gegensatz dazu wird sich bei einem High School Schüler, der Schwierigkeiten hat, sich an das zu erinnern, das er für die Schule gerade gelesen hat, mit einer Verhaltenstherapie nichts ändern.

Bei einigen Kindern wächst sich eine ADHS aus, bei anderen wird sie übersehen und erst im Jugendalter diagnostiziert. Kommt es aber auch vor, dass sie sich erst im Erwachsenenalter manifestiert?

Ja, und das ist ganz neue Forschung. Eine Studie fand, dass viele Leute, die als Kind mit ADHS diagnostiziert worden waren, mit 28 Jahren keine Symptome mehr aufwiesen. Es gab aber auch eine Gruppe von Personen, die als Kind keine ADHS gehabt hatten, mit 28 aber eindeutig darunter litten. Und dann gibt es auch hochqualifizierte, gut ausgebildete Frauen im Alter zwischen 45 und 55, die zu mir kommen und sagen: «In letzter Zeit passiert es mir oft, dass ich Dinge vergesse, an die ich mich eigentlich erinnern sollte. Ich habe Mühe mit dem Organisieren und Erledigen von Dingen. Ich mache mir Sorgen, dass ich entweder ADHS oder eine Frühform von Alzheimer habe.»

Und was sagen Sie ihnen?

Östrogen beeinflusst die Freisetzung von Dopamin, dem wichtigsten Neurotransmitter, der exekutive Funktionen reguliert. Dazu gehören etwa das Setzen von Zielen, die strategische Handlungsplanung oder das Abrufen von Gedächtnisinhalten. Mit sinkendem Östrogenspiegel machen sich bei diesen peri- und postmenopausalen Frauen Symptome bemerkbar, die denen von ADHS ähneln.

Wie behandeln Sie diese Frauen?

Wir haben zwei Studien abgeschlossen, eine mit Amphetaminen und eine mit einem Nicht-Stimulanz. Beide Medikamente sind für die Behandlung von ADHS zugelassen. Die meisten Frauen gaben an, dass es ihnen deutlich besser ging.

Haben Personen mit ADHS ein erhöhtes Risiko, an anderen psychiatrischen Störungen zu erkranken?

Vergleicht man eine Gruppe von 44-jährigen Erwachsenen, die eine ADHS-Diagnose haben, mit einer Gruppe ohne ADHS, so werden sie mit einer sechsfach höheren Wahrscheinlichkeit irgendwann im Leben an mindestens einem anderen psychischen Leiden erkranken. Die häufigsten Krankheiten, die auftreten, sind Depressionen, Substanzmissbrauch, Angststörungen und Zwangsstörungen.

Gibt es eine Erklärung dafür?

ADHS ist ein Problem des Selbstmanagementsystems im Gehirn und der exekutiven Funktionen. Haben Sie Microsoft Office auf Ihrem Computer und PowerPoint stürzt

ab, werden Sie immer noch Excel oder Microsoft Word verwenden können. Wenn aber das Microsoft Betriebssystem Windows abstürzt, werden Sie durchs Band Probleme haben. Das gleiche Prinzip gilt für ADHS, es handelt sich nicht um ein Software-Paket, es hat vielmehr mit dem Betriebssystem des Gehirns zu tun. Wenn das zusammenbricht, hat das Auswirkungen auf andere Gebiete. Personen mit ADHS haben zum Beispiel Mühe, Emotionen wie Wut und Angst zu regulieren. Die Symptome, die wir bei ADHS sehen, kommen auch bei anderen psychischen Leiden vor.

Kennen Sie Personen mit ADHS, die es nach ganz oben geschafft haben?

Ja. Ich hatte einen Vater, CEO einer der grössten Firmen im Land. Er rief mich an und fragte, ob er seinen Sohn zu mir schicken könnte. Er war gerade aus einer sehr kompetitiven Universität geflogen, nachdem er an einer Privatschule zuvor Bestleistungen erzielt hatte. Dort war der Alltag streng geregelt und die Lehrer kümmerten sich sehr um die Studenten. Doch an der Uni erledigte er seinen Aufgaben nicht mehr. Ich führte eine Evaluation durch, er hatte tatsächlich ADHS. Er war einer dieser Kinder, die sich dank der Unterstützung anderer durchwursteln konnten. Wir gaben ihm Medikamente, er kehrte im folgenden Semester an die Uni zurück und erzielte viel bessere Leistungen. Einige Monate später rief mich sein Vater wieder an und sagte: «Hey, könnte ich selber mal bei Ihnen vorbeischauen?»

Was wollte er?

Das fragte ich ihn auch. Ich sagte ihm: «Sie scheinen ziemlich erfolgreich zu sein.» Er antwortete: «Ich hatte viel Glück. Ich bin ein Visionär, ich bin auch ein Trouble Shooter, aber viel wichtiger ist, dass ich gute Mitarbeiter auswähle. Und ich sage Ihnen noch etwas, das die meisten Leute nicht wissen. Mein Sohn flog nach dem ersten Jahr aus der Uni, ich scheiterte nach dem dritten Jahr und habe mein Studium nie abgeschlossen. Ich habe aber einen Job gefunden und mich hochgearbeitet. Ich habe drei gute Assistenten, die mir helfen, die Übersicht über meine Korrespondenzen zu behalten und sicherstellen, dass ich meine Termine einhalte.»

Was wollte der Mann?

Er wollte sich früh pensionieren lassen. Sein Ziel war es, wieder an die Uni zu gehen und sein Studium abzuschliessen. Er hatte aber Angst, dass er es ohne seine Assistenten nicht schaffen würde. Er wollte, dass ich ihn diagnostisch evaluiere. Ich sagte, das sei kein Problem, allerdings müsse er dann vielleicht Medikamente einnehmen. Er sagte: «Ich möchte ehrlich sein mit Ihnen. Ich habe die Medikamente meines Sohnes bereits ausprobiert und sie helfen mir sehr.»

Sie meinen, dass viele Personen mit ADHS nicht scheitern müssten, wenn sie nur die richtige Umwelt hätten.

Die schwierigste Zeit für Menschen mit ADHS ist in der Regel die High School und die ersten Jahre an der Universität. In dieser Zeit sind die Aufgaben, die man bewältigen muss, am breitesten gefächert, gleichzeitig sind die Möglichkeiten, ihnen

zu entfliehen, gering. Man kann sich glücklich schätzen, wenn man es bis zur Mitte des Studiums schafft. Dann kann man sich auf die Sachen konzentrieren, die einen wirklich interessieren. Zwar haben die Leute weiterhin Mühe, ihre Rechnungen rechtzeitig zu bezahlen, aber solche Aufgaben kann ja auch ein Partner oder ein Buchhalter übernehmen.

Zahlen und Fakten zu ADHS

8%

So hoch ist der Anteil der Kinder und Jugendlichen in den USA, die eine ADHS-Diagnose haben. In der Schweiz sind es rund 5%.

60%

der ADHS-Betroffenen haben zusätzlich eine psychiatrische Störung. Die häufigsten sind: Angststörungen (32%), Verhaltensstörungen (20%), Depressionen (14%) und Substanzmissbrauch (11%).

30%

der Kinder mit ADHS weisen eine Lernstörung auf. 27% haben eine Lese- und Schreibstörung, 31% eine Dyskalkulie, und bei 65% ist das Schreiben beeinträchtigt.

1955

In diesem Jahr wurde das Psychostimulans Ritalin von der amerikanischen Arzneimittelbehörde zugelassen. Es ist das am häufigsten verwendete Medikament zur Behandlung von ADHS.