

das Individuum Sinn stiftenden (Lebens-)Zusammenhang gebracht werden können – ein Aspekt, auf dessen Wichtigkeit jeder psychotherapeutisch mit ADHSlern Tätige bereits gestoßen ist oder es – nach Lektüre dieses Beitrags – demnächst wird.

Wenn wir als wichtiges Therapieziel in der Arbeit mit erwachsenen ADHS-Patienten die Verbesserung der Selbststeuerung und die Erhöhung der Verantwortungsübernahme über eigenes Verhalten verfolgen, so arbeiten wir implizit immer am Aufbau eines gesunden und damit funktionalen Selbstwertkonzepts. Wir sollten nicht den Fehler begehen und diese Elemente, quasi der Abwesenheit in psychiatrischen Klassifikationssystemen geschuldet, in der Arbeit mit ADHSlern vernachlässigen. Und diejenigen unter

uns, die mit ADHS in Kindheit und Jugend arbeiten, können in Kenntnis und Achtung kindlicher Grundbedürfnisse einen Beitrag dazu leisten, dass diese Menschen schon frühzeitig Fähigkeiten erwerben, um den *circulus vitiosus* aus Misserfolg, Ausgrenzung und dysfunktionaler Kompensation frühestmöglich zu durchbrechen – damit blieben so manche Sturmschäden überschaubar.

■ Dr. phil. Roy Murphy

Leitender Psychologe der Schön Klinik Bad Bramstedt  
([www.schoen-kliniken.de](http://www.schoen-kliniken.de))

Leitung des Behandlungsschwerpunkts  
„ADHS im Erwachsenenalter“

Literaturangaben beim Autor anzufordern  
([rmurphy@schoen-kliniken.de](mailto:rmurphy@schoen-kliniken.de))

## Erwachsenwerden mit AD(H)S

Jugendliche mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten außergewöhnliche Wege zu gehen. Sie brauchen dazu ein Ziel, das sie motiviert, und einen Coach.



*Dr. Helga Simchen*

### Den Start in die Selbständigkeit erfolgreich meistern

In meiner praktischen Tätigkeit als Kinder- und Jugendpsychiaterin, Neuropädiaterin, Verhaltenstherapeutin und neurobiologisch fundierter Lerntherapeutin habe ich sehr viele Jugendliche über Jahre von der Kindheit über die Pubertät bis in das Erwachsenenalter begleitet. Dabei habe ich viel gelernt und wichtige Erfahrungen gesammelt, die ich vermitteln möchte.

Erfahrungen, wie man die Jugendlichen erreicht und sie immer wieder motiviert, die Therapie erfolgreich zu Ende zu bringen. Denn die Therapie des AD(H)S basiert auf einer intensiven Mitarbeit der Jugendlichen und auf dem Vertrau-

en in die eigenen Fähigkeiten, über die sie bis jetzt nicht uneingeschränkt verfügen konnten.

All den vielen Jugendlichen und Erwachsenen, die nach einem Therapeuten suchen oder sehr lange auf einen Termin zur Diagnostik und Therapie warten, möchte ich helfen, die Zeit bis dahin nicht nutzlos verstreichen zu lassen. Sie sollten sich informieren über die Symptome des AD(H)S, deren Ursache und Behandlung. Denn eine erfolgreiche Behandlung setzt voraus, dass sie ursachenorientiert erfolgt und der Betroffene darüber informiert ist, warum er so ist und wie er das ändern kann. Er muss ein Stück weit selbst zu seinem eigenen Therapeuten werden.

### Was erwarten Jugendliche mit AD(H)S von einer Therapie?

Die meisten Jugendlichen mit AD(H)S kommen erst sehr spät zur Behandlung und mussten in der Vergangenheit viele negative Erfahrungen machen, auch mit Therapien, die nicht hielten, was sie versprochen. Deshalb begegnen sie jedem neuen Therapeuten erst einmal skeptisch und distanziert.

Sie erwarten vom Therapeuten wirksame Hilfen beim Lösen ihrer Probleme. Sie wollen keine Ratschläge, sondern verstanden werden und begreifen, warum sie so sind und gerade diese Probleme haben, die sie trotz Anstren-