

# Die Feiertage werden zum Stresstest

Für ADHS-Patienten ist die Coronazeit besonders belastend, sagt die Ehrendinger Psychotherapeutin Ruth Huggenberger.

Ursula Burgherr

«Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, betrifft längst nicht nur Kinder, sondern auch Menschen im Erwachsenenalter», erklärt Psychologin und Psychotherapeutin Ruth Huggenberger aus Ehrendingen. Sie hat sich in ihrer Gemeinschaftspraxis in Baden auf ADHS-Patienten und deren Folgeerscheinungen spezialisiert. Was bei Kindern im Volksmund als «Zappelphilipp-Syndrom» bezeichnet wird, kann sich im Erwachsenenalter vor allem bei nicht diagnostizierter ADHS zu Depressionen, Angstzuständen, Suchtproblemen, Delinquenz, Zwängen und Persönlichkeitsstörungen entwickeln.

Huggenberger präsentiert in ihrem Buch «ADHS in der Familie» zahlreiche Fallbeispiele, wie sich die Störung bis ins reife Erwachsenenalter auswirken kann und empfiehlt entsprechende Lösungsansätze. «Bei ADHS-Kindern ist ein liebevoller, aber konsequenter Umgang essenziell, und auch im Erwachsenenalter sind Regeln und Strukturen wichtig», meint die Expertin. Um eine eindeutige Diagnose zu stellen, braucht es eine fundierte Abklärung mit einer ausführlichen Anamnese und spezifischen Tests (Wahrnehmung, Konzentration, Interviews und so weiter).



Die Psychologin Ruth Huggenberger hat sich auf ADHS-Patienten spezialisiert.

Bild: Ursula Burgherr

Seit der zweiten Coronawelle wird sie mehr frequentiert denn je. «Wir sitzen zwar alle im selben Boot, aber Menschen mit ADHS leiden besonders unter der momentanen Situation», sagt die 55-Jährige. «Viele Betroffene wurden in ihrer Kindheit eingeschränkt. Jetzt fühlen sie sich erneut fremdbestimmt, je länger die Bestimmungen und Vorschriften andauern.» Ängste und Überforderung im beruflichen und/oder privaten Umfeld können die Folge davon sein. Zum Beispiel vermehrte Strei-

tigkeiten in der Partnerschaft und Familie. «Auch der Alkohol- und Cannabiskonsum erhöhten sich während der Coronazeit. Zwei Patienten sind gar in die Alkoholsucht abgerutscht», sagt Huggenberger. Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene seien mit dem Homeschooling überfordert. Denn: «Menschen mit ADHS brauchen ein Gegenüber und können sich auf einer rein virtuellen Plattform schlecht konzentrieren.»

Jeder Fall ist individuell. Erleichterung bringen laut der Psy-

chologin manchmal frappant einfache, aber nicht immer sofort umsetzbare Dinge. Beispielsweise mehr Zeitfenster für sich selber kreieren zur Entschleunigung oder Sport machen, um die Hyperaktivität zu minimieren. «Zudem sind ADHS-Patienten oft Nachteulen. Wenn sie deswegen tagsüber nicht mehr funktionieren können, muss etwas am Tagesablauf geändert werden.»

Die meisten Betroffenen kommen durch Mundpropaganda oder nach Konsultation ihrer

Website zu ihr. «Aber auch aufgrund der Beispiele in meinem Buch haben sich ganz viele Leserinnen und Leser wiedererkannt. Sie hatten plötzlich Verständnis für Reaktionen und Prozesse in ihrem Umfeld. Vor allem wurde ihnen bewusst: Sie sind mit ihrer Problematik nicht alleine», sagt Huggenberger. Aufgrund der positiven Feedbacks schreibt sie bereits ein zweites Buch zum Thema ADHS.

## Die Furcht vor steigenden Fallzahlen

Wegen Corona gibt auch sie seit März 2020 sämtliche ihrer Weiterbildungskurse online und plant, diese auch im Frühjahr 2021 weiterzuführen. «Ich bin keine Prophetin, befürchte aber, dass sich nach Weihnachten und Silvester die Fallzahlen noch erhöhen werden», bekundet sie und hofft auf einen Impfstoff bis im Sommer. «Gehen diese dann zurück, kommt es darauf an, wie wir uns als Gesellschaft verhalten und die Verantwortung für das Kollektiv übernehmen.»



Das Buch «ADHS in der Familie» von Dr. phil. Ruth Huggenberger ist im Hogrefe-Verlag erschienen. ISBN-Nr. 978-3-456-85798-5.

## Was ist ADHS?

Die Palette der Symptome bei der Aufmerksamkeitsdefizitstörung ist vielfältig; sie treten nicht bei allen Betroffenen in gleichem Masse in Erscheinung. Die Kardinalskriterien liegen in den Bereichen «Unaufmerksamkeit», «Impulsivität», «Hyper- oder Hypoaktivität». Im Laufe des Lebens verändern sich die Symptome. Folgeerscheinungen bei Kindern und Jugendlichen treten vor allem in den Bereichen der schulischen, sozialen beziehungsweise emotionalen Funktionsfähigkeit auf. Bei Erwachsenen treffen wir häufig auf Komorbiditäten wie affektive Störungen und Zwänge, Sucht, Delinquenz und Persönlichkeitsstörungen. ADHS ist gemäss dem heutigen Forschungsstand mit hoher Wahrscheinlichkeit eine überwiegend genetisch bedingte Störung (70 bis 80 Prozent). Die Ursachen sind zu einem Grossteil neurophysiologischer Natur (Ungleichgewicht der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin). Dadurch entsteht eine fehlerhafte Informationsübertragung und -verarbeitung zwischen bestimmten Hirnabschnitten, welche unter anderem für Wahrnehmung, Antrieb, Selbststeuerung, Konzentration und Impulskontrolle zuständig sind. (ubu)

## Ansichtssache von Max Dohner



Im Nirgendwo zwischen Bellikon und Widen bewohnte vor einem knappen halben Jahrhundert ein junges Paar diesen Kleinbauernhof, genannt «Kreuzweid». Man sage nicht vorschnell, das Foto sei schlecht; es wurde am Computer nachbehandelt für etwas mehr Effekt in Nostalgie. Warum Nostalgie? Ach, die «Kreuzweid» damals lag allein am Hang. Das Paar wusste beim Zuzug, dass alles Bauzone war. Es hoffte aber auf sanfte Entwicklung, die das «Verhäuseln» der Natur verhinderte. Dann explodierte alles: Der Hügel war im Handumdrehen verkauft, verbaut, die «Kreuzweid» plattgewalzt. Vom Paar ging fortan jedes seiner Wege, nie kehrte ein Teil je zurück. Wohin «zurück»? Hier war die Jugend der beiden zu Ende gegangen. Nicht eine Spur davon war im leblosen Quartier-Chic wiederzufinden. Der Fotofilter also unterstreicht nicht Nostalgie, sondern nur Melancholie.

Bild: mad.

## Leserbrief

### Den eingeschlagenen Weg weitergehen

#### Gemeindeversammlung zum Alterszentrum Würenlos

Das Alterszentrum Würenlos ist überfällig. An Gemeindeversammlungen fielen wichtige Entscheide: Es kommt auf die Zentrumswiese zu stehen und wird durch eine Aktiengesellschaft der Gemeinde realisiert. Seither wurde das Raumprogramm mit Fachleuten überprüft, ein Studienauftrag zur Ermittlung des optimalen Projekts durchgeführt und der Betreiber gewählt. Ein weiterer Meilenstein steht an. An der Gemeindeversammlung vom 8. Dezember ist ein Baurechtsvertrag zwischen Gemeinde und Aktiengesellschaft traktandiert.

Der Verein Alterszentrum unterstützt das Projekt Margerite vorbehaltlos:

- Die Zentrumswiese ist der richtige Standort. Er erlaubt ein Wohnen im «Herzen der Gemeinde» an geschützter, sonniger Lage. Eine Erweiterung ist im Umfeld auf Parzellen der Gemeinde möglich. Die Zentrumswiese wird nicht zubetoniert und es gibt viel Grünraum in Würenlos.

- Das Zentrum ist mit 48 Pflegeplätzen und 32 Wohnungen auf den Bedarf abgestimmt. Dies bestätigten ein Fachgutachten wie auch die

sich für den Betrieb bewerbenden Firmen.

- Die Planung erfolgt korrekt und zielgerichtet. Wer nochmals von vorne beginnen will, sich auf veraltete Unterlagen bezieht oder einen nicht vorgeschriebenen Gestaltungsplan verlangt, will einzig das Alterszentrum verhindern.

Das Alterszentrum kommt voran. Es braucht keinen Marschhalt, sondern die Unterstützung des mit Fachleuten erarbeiteten Projekts. Mit dem Ja zum Baurechtsvertrag wird dieses Signal gegeben und der festgelegte Weg bestätigt. Matthias Rufer, Vorstand Verein Alterszentrum Würenlos

ANZEIGE

## Termin-Aktion

bis 19. Dezember 2020

Machen Sie einen Termin mit uns – auch bei Ihnen zu Hause - und Sie erhalten dafür einen einmaligen

## grossen Spezialrabatt

auf das ganze Möbel- und Bettensortiment!

Sie profitieren zusätzlich:

- persönliche Einzelberatung für Sie alleine
- langjährige Fachberatung in aller Ruhe
- gratis Lieferung und Entsorgung

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Wunschtermin unter:

056 443 26 18

MÖBEL-KINDLER-AG

moebel-kindler-ag.ch / Tel. 056 443 26 18

SCHINZNACH-DORF

Degerfeldstrasse 7 Industrie Dägerfeld