

ADHS im Beruf

Herausforderungen mit Stärke(n) begegnen*

17. Februar 2025 - Patienten* mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sehen sich auch im Berufsleben oftmals mit Herausforderungen konfrontiert. Störungen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Merkfähigkeit und Impulskontrolle können die Arbeits- und Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigen. Hier gilt es, die Stärken der Betroffenen zum Vorschein zu bringen und den Arbeitsplatz ADHS-spezifisch anzupassen. Dann steht einem erfolgreichen Erwerbsleben nichts im Wege, waren sich die Experten auf dem von MEDICE – The Health Family initiierten Lunch-Symposium im Rahmen des DGPPN-Kongresses 2024 (Deutsche Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde) sicher.

ADHS ist eine neurobiologische Störung, die durch anhaltende Muster von Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität sowie Beeinträchtigungen der sogenannten exekutiven Funktionen gekennzeichnet ist. 2-5 % der Erwachsenen leiden darunter, wobei sich das Geschlechterverhältnis im Laufe der Zeit angleicht, wie Dr. med. Frank Matthias Rudolph, Boppard, aufzeigte.^{1,2} Im Erwachsenenalter macht sich eine ADHS oft u. a. in Form von Desorganisation, Konzentrationsschwierigkeiten, einer inneren Unruhe, Problemen bei der Teamarbeit sowie Stimmungsschwankungen bemerkbar. „Alle diese Symptome können sich negativ auf das Erwerbsleben auswirken“, berichtete der Experte. Auf der anderen Seite kommen Patienten mit einer ADHS durch ihr offenes Denken auch auf Lösungen, die andere nicht finden und sind zudem nicht selten überdurchschnittlich kreativ und intelligent.

Klinische Diagnose mit Erhebung des psychischen Befundes

Patienten mit einer unbehandelten adulten ADHS fallen teilweise durch exzessive Verhaltensweisen, sei es im Sport oder bei Konsum von Koffein, Tabak oder Schokolade auf. Doch auch ein wiederholtes zu spät kommen, häufige Arbeitsplatzwechsel bzw. anhaltende Probleme auf dem Arbeitsmarkt durch impulshafte Kündigungen oder Kritikempfindlichkeit, sowie chronische Insomnien sind Verdachtsmomente, bei denen man hellhörig werden sollte, so der Experte. Die Diagnose setzt sich dann aus einem ADHS-Screening-Test, Überprüfung der ADHS in der Kindheit, dem Nachweis der ADHS-Kriterien, Feststellung begleitender Erkrankungen, Ausschluss organischer Störungen sowie testpsychologischen Untersuchungen zusammen. Dafür stehen standardisierte Testsysteme zur Verfügung, wie die Homburger ADHS-Skalen für Erwachsene (HASE) sowie die IDA-R, die standardisierten Skalen zur strukturierten Diagnostik der ADHS im Erwachsenenalter.^{3,4} Das Diagnose-Tool IDA-R kann kostenfrei im Internet unter <https://ida-r-digital.de/> abgerufen werden.

Zu den häufigsten Komorbiditäten zählen Angststörungen, Depressionen, bipolare Störungen und Substanzkonsumstörungen.^{5,6,7} Eine Abklärung ist notwendig, da psychiatrische Begleiterkrankungen sowohl Auswirkungen auf die Therapiewahl als auch die Prognose haben können, unterstrich Rudolph.

Optimierte Therapie unterstützt Teilhabe am Berufsleben

Die Auswirkungen der ADHS-Symptome können weitreichend sein - vor allem auch im Berufsleben. Tatsächlich weisen Betroffene im Vergleich zur Allgemeinbevölkerung weniger hohe Bildungsabschlüsse, weniger qualifizierte Berufe sowie ein unabhängig vom Abschluss geringeres Haushaltseinkommen auf, sind seltener Vollzeit angestellt und häufiger arbeitslos.⁸ Einen Grundstein bildet daher die individuelle Beratung, die sich am Betroffenen und seinen Stärken, Schwächen sowie möglichen Komorbiditäten orientieren sollte. Zudem sollte ein multimodales Therapiemanagement eingeleitet werden, denn oftmals ermöglicht erst eine medikamentöse Therapie mit Methylphenidat (z. B. Medikinet® adult) die Teilhabe am Erwerbsleben, so der Experte.

ADHS High-Performer im Fokus

Auf eine Subgruppe der ADHS ging Joachim Graf von Königsmarck, Münster, genauer ein.⁹ Die sogenannten ADHS High-Performer weisen auf der einen Seite eine teilweise ausgeprägte ADHS-Symptomatik auf, die sie allerdings in eine Stärke verwandeln und dadurch eine überdurchschnittliche Leistungsfähigkeit erreichen können. Andere Bereiche können jedoch deutlich beeinträchtigt sein. Auch besteht das Risiko eines Burn-outs, da sie zum Hyperfokus tendieren. In diesem Zustand erhöhter, intensiver Konzentration werden persönliche Bedürfnisse ignoriert und es bestehen Schwierigkeiten, die Aufgabe zu unterbrechen und zu wechseln. Unterstützen können hier Zeitmanagement-Strategien, Achtsamkeit und Stressbewältigung. Zudem sollte der Arbeitsplatz flexibel gestaltet und strukturierte Arbeits-

prozesse sowie klare Ziele implementiert werden, hob der Experte hervor.

Chancen und Risiken neuer Berufsfelder

Mit den Entwicklungen im Arbeitsleben Schritt zu halten, fällt Patienten mit einer ADHS nicht immer leicht. Vor allem bei der Nutzung von Social Media können Herausforderungen aufkommen, wie Dr. med. Christian Konkol, Warstein, ausführte. Mit den richtigen Strategien im Hintergrund, können diese Risiken jedoch ebenso in Chancen verwandelt werden. ADHS-Betroffene sind grundsätzlich anfällig für einen exzessiven Social-Media-Konsum, da sie immer auf der Suche nach Stimulation sind. Der dann den High-Performern eigene Hyperfokus lässt sie gedankenlos durchs Netz scrollen, bis es für wichtige Aufgaben zu spät ist. Allerdings kann Social Media auch eine endlose Quelle an Informationen und Anregungen darstellen, sodass die Plattformen durchaus zum persönlichen Wachstum beitragen können, meinte der Experte. Hierfür ist jedoch ein maßvoller Umgang essenziell. Dieser kann u. a. durch das Setzen von Zeitlimits und Exklusivzeiten erreicht werden. Auch sollten die Inhalte beispielsweise mit professioneller Hilfe im Rahmen des multimodalen Behandlungsmanagements validiert werden.

Fazit für die Praxis: ADHS und beruflicher Erfolg – ein erreichbares Ziel

Auch wenn Menschen mit einer ADHS im Berufsleben oft vor Herausforderungen stehen, ist eine beständige Karriereplanung dennoch realisierbar. Voraussetzung bildet die möglichst frühzeitige Diagnose. Darauf aufbauend sollte ein multimodales Therapiekonzept verfolgt werden. Neben psychosozialen Interventionen kann dies auch eine medikamentöse Therapie mit Methylphenidat (z. B. Medikinet® adult) umfassen. Vielen Betroffenen kann insbesondere auch die medikamentöse Therapie ermöglichen, am Erwerbsleben teilzuhaben und ihr Potenzial voll auszuschöpfen. Grundsätzlich gilt: Erwachsene mit einer diagnostizierten und adäquat behandelten ADHS können nicht nur beruflich bestehen, sondern häufig auch sehr erfolgreich im Berufsleben sein.

[Medikinet® adult](#) Pflichttext

Referenzen

1. Kooij et al. BMC Psychiatry 2010; 10:67.
2. Fayyad et al. Br J Psychiatry 2007; 190:402-9.
3. Rösler M et al. Homburger ADHS-Skalen für Erwachsene (HASE). Hogrefe Verlag Göttingen, 2008.
4. Retz W, Retz Junginger P, Römer K, Rösler M. Standardisierte Skalen zur strukturierten Diagnostik der ADHS im Erwachsenenalter. Fortschr Neurol Psychiatr 2013; 81(7):381-389.
5. S3 Leitlinie ADHS im Kindes Jugend und Erwachsenenalter. https://www.awmf.org/uploads/tx_szleitlinien/028045I_S3_ADHS_2018_06.pdf (Zugriff 09/2024)
6. Miesch M, Deister A. Fortschr Neurol Psychiatr 2019; 87(01):32-38.
7. Philipsen A., Döpfner M. Bundesgesundheitsbl 2020;63:910-915.
8. Hausotter W. Begutachtung der Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung bei Erwachsenen. Nervenarzt 2012; 83:618-629.
9. Hupfeld et al. Validation of the dispositional adult hyperfocus questionnaire (AHQ-D), 08/2024.

* Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Quelle

Lunch-Symposium „Berufliche Herausforderungen bei ADHS: Aktuelle Erkenntnisse und therapeutische Strategien“ veranstaltet von MEDICE – The Health Family im Rahmen des DGPPN-Kongresses in Berlin am 29. November 2024.

+++ MEDIZIN-TELEGRAMM +++