

## Hochbegabung und ADHS

*Hochbegabung und ADHS können sich ähnlich äußern und nebeneinander bestehen. Jedoch wird es öfter vorkommen, dass jemand zuerst mit ADHS diagnostiziert wird, weil es bekannter ist, und dann wird alle Aufmerksamkeit darauf gerichtet und außer Acht gelassen, dass eine frühe Diagnose der Hochbegabung für einzelne hilfreicher gewesen wäre.*

### ADHS

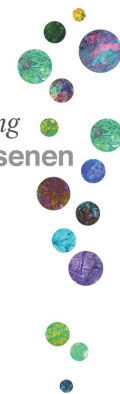
Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität treten oft zusammen auf und können die Ursache für verschiedene Probleme im Leben sein, wie eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für Schulversagen, Anfälligkeit für Unfälle, Drogen- und Alkohol-Missbrauch und Probleme auf der Arbeit und in Beziehungen. ADHS hat eine starke genetische Komponente und tritt bei Männern und Frauen aller Altersstufen auf. ADHS kann nur von ausgewiesenen ADHS-Experten diagnostiziert werden, der die einschlägigen ADHS-Checklisten (z.B. nach DSM-5) nutzt und andere potenzielle Ursachen für die Symptome ausschließt. Andere Diagnosen wie Autismus, motorische Dysfunktion, Angststörung oder Lernschwierigkeiten können parallel bestehen. Das sind alles sogenannte „dimensionale“ Diagnosen; man kann mehr oder weniger daran leiden. Bei ADHS sind die Fähigkeiten für die sogenannten Exekutivfunktionen nicht optimal entwickelt, die Menschen helfen, problemlos in der Gesellschaft zu funktionieren. Planen, organisieren und bei der Sache bleiben sind ein paar solcher Funktionen. Menschen mit ADHS haben oft Probleme damit, sowohl Aktivitäten und Gefühle zu starten als auch zu beenden. Positive Aspekte von ADHS sind unter anderem eine schnelle und originelle Auffassungsgabe, Fleiß, Humor und Kreativität. Ob diese Eigenschaften eher der ADHS oder der Hochbegabung zuzuordnen sind, ist unklar.

### Hochbegabung

Hochbegabung ist mehr als eine hohe Intelligenz zu haben, die immer Teil der vielen Definitionen und Modelle für Hochbegabung ist. Bei der Stiftung für hochbegabte Erwachsene benutzen wir eine breite Beschreibung, die von einem Gremium von 20 niederländischen Experten 2008 entworfen wurde: Ein schneller und kluger Denker, der sich gern mit komplexen Themen beschäftigt. Autonom, leidenschaftlich und wissbegierig. Ein empfindsames und emotional reiches und lebhaftes Individuum. Er oder sie liebt es, kreativ zu sein. *Kooijman-van Thiel, M. (red.), 2008*

### Hochbegabung und/oder ADHS

Hochbegabung und ADHS haben manches gemeinsam. Es ist schwierig, eine Grenze dazwischen zu ziehen. Die meisten Hochbegabten zeigen ein paar ADHS-Symptome, und Menschen mit ADHS können sehr schlau wirken aufgrund ihrer Reaktionsgeschwindigkeit. Neurophysiologische Untersuchungen zeigen einen Unterschied bei der Verarbeitung von Stimuli zwischen Hochbegabten und Menschen mit ADHS, verglichen mit der Normalbevölkerung. Jedoch scheinen auch Unterschiede zwischen diesen beiden zu bestehen. Hochbegabte mit ADHS scheinen mehr Probleme zu haben mit überhöhter Konzentration, wie Dr. Deirdre Lovecky feststellte. Sie haben die Tendenz zu hyperfokussieren und Schwierigkeiten, sich von ihren Aktivitäten wieder zu lösen. ADHS und Hochbegabung können einander maskieren. Ein Konzentrationsproblem kann Leistungsprobleme verursachen, und Überreizung kann das Arbeitsgedächtnis überfordern. Zum Beispiel schweift die Aufmerksamkeit schon ab, bevor Informationen aufgenommen werden. Im Gegenzug kann die Intelligenz auch helfen, eine ADHS zu verhindern oder zu kompensieren.



### Ist ADHS heilbar?

ADHS kann nicht geheilt werden, aber es gibt Therapien gegen die Symptome. Trainings für Arbeits- und Kommunikationsfähigkeiten sollten Teil jeder Therapie sein. Manche empfehlen Gedächtnistraining oder Neurofeedback (NFB). Die Wirkung ist bei beiden nicht wissenschaftlich erwiesen. Stimulierende Medikamente wie Methylphenidat erhöhen die Konzentration und das Wohlbefinden bei über 80% der Menschen mit ADHS. Normal beeinflusst diese Medikation nicht eine normale Entwicklung oder verändert den Charakter, und macht auch nicht süchtig.

### Referenzen

- APA (2013) Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th Edition, DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association.
- IHBV Leaflets: „Hochbegabt und mehr“; „Einen passenden Behandler auswählen“ und „Zu viel hören, sehen und fühlen?“
- Kooijman-van Thiel, M.B.G.M. (red.) 2008. Hoogbegaafd. Dat zie je zó! Over zelfbeeld en imago van hoogbegaafden. (Hochbegabt - das siehst du sofort! Zu Identität und Selbstbild von Hochbegabten) Ede: OYA Productions, 2008. [Buch in Niederländisch]
- Lovecky, D. (2014) Misperceptions About Giftedness Diagnosis of ADHD & Other Disorders; <http://www.grcne.com/articles.html>
- Leitlinie „ADHS bei Erwachsenen“: <http://www.awmf.org/leitlinien/detail/anmeldung/1/II/028-045.html>
- Webb, J. T. u.a. (2015). Doppeldiagnosen und Fehldiagnosen bei Hochbegabung. Bern: Verlag Hans Huber

### Empfehlungen

- Betrachte deine ADHS und Hochbegabung; wo sind deine Stärken und Schwächen?
- Es gibt keinen Grund, sich auf eine Diagnose zu beschränken; ein Symptom kann Teil von beiden sein. Ein Schild daran zu kleben ist nur sinnvoll, wenn es dir hilft, ein besseres Leben zu führen!
- Bleib fit und übe dich in gesunden Gewohnheiten.
- Vermeide Überreizung. Schütze dich vor schädlichen Reizen. Such dir eine ruhige Arbeitsumgebung und nutze Hilfen wie Ohrstöpsel zur Bewältigung. Kenne deine Grenzen.
- Versuche eine Aufgabe zu finden, die genug Abwechslung und Herausforderung für dich bereithält. Wenn du mehr Gelegenheit hast für deine positiven Eigenarten, werden dich die negativen nicht mehr so stören.
- Besprich deine Eigenarten mit deinem Partner und den Arbeitskollegen, und äußere klar, was du brauchst, um gut zu funktionieren.
- Erwäge professionelle Unterstützung, wenn du viele Schwierigkeiten im Alltag hast.
- Informiere dich gut über Nutzen und Nebenwirkungen deiner Medikamente und besprich die richtige Dosierung mit deinem Arzt oder Therapeuten.