

Pressemeldung

Eine tägliche Achterbahn der Gefühle - AD(H)S bei erwachsenen Frauen

Frau J. aus Wesel hat AD(H)S, aber den unaufmerksamen Typ der AD(H)S.

Diese Form der AD(H)S tritt bei Frauen häufiger auf. Da aber dieser hypoaktive Typus weniger auffällt, wird es seltener oder nicht direkt erkannt.

Häufig kommt es zu Fehldiagnosen und durch Nicht-Diagnose zu Ängsten und Depressionen. Während das hyperaktive AD(H)S laut und ungestüm ist, zu heftig, zu schnell und ungesteuert reagiert, ist das hypoaktive AD(H)S genau das Gegenteil:

Zu leise, zu langsam, abwesend, verdrängend.

Die Frauen haben Symptome wie mangelnde Aufmerksamkeit, Reizoffenheit und erhöhte Ablenkbarkeit. Betroffene sind oft sehr langsam und umständlich. Es fällt ihnen schwer, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Zudem gelingt es Betroffenen oft nur schwer, Aufgaben rechtzeitig anzufangen und sie zu Ende zu bringen.

Frau J. beschreibt es so, Frauen mit AD(H)S des unaufmerksamen Typs verlieren schnell das Interesse an Tätigkeiten, sind überwältigt von Ihren Gefühlen, grübeln viel. Haben Scham und Selbstzweifel und dadurch Schwierigkeiten in Beziehungen und auch im Beruf. Haben Probleme Kontakte zu pflegen und das Gefühl nicht mithalten zu können. AD(H)S Frauen sind oft verträumt und irgendwie abwesend. Es ist, als liefe das Leben ohne sie neben ihnen her. Auch die noch so kleine Ablenkung kann sie in einen verträumten und abwesenden Zustand versetzen. Oft sind schon Alltägliche Dinge eine Herausforderung und kosten viel Kraft. Viele Frauen beschreiben das so, als würden sie permanent in einem grauen Nebel stehen, in dem sie keine Orientierung und keinen Durchblick haben. Sie reagieren oft zu langsam. Ihr Gefühl des Dauernebels mit nur geringer Sichtweite lässt sie ständig an sich selbst zweifeln. Es fehlt ihnen der klare Blick, die Präsenz im aktuellen Augenblick, um handlungsfähig zu sein und angemessen reagieren zu können. Der Versuch eine Struktur aufrecht zu erhalten; sich von der Reizüberflutung nicht übermannen zu lassen und alle Termine zu schaffen bedeutet Stress und führt zu einer geringeren Belastbarkeit. - Da sind die vielen kleinen Versuchungen abgelenkt zu werden und dabei Prioritäten zu vergessen, aber auch spontan alles umzukrempeln.

AD(H)S bei erwachsenen Frauen ist immer alles gleichzeitig:
Fluch und Segen, Stärke und Beeinträchtigung, Vor- und Nachteil.

Damit die positiven Seiten überwiegen, braucht es vor allem drei Dinge:

- Know-How über sich selbst
- die Kompetenz und Übung dieses Wissen anzuwenden – und fast am wichtigsten –
- das passende freundliche Umfeld

Diese Dinge, sowie der Kontakt und Austausch Gleichgesinnter haben Frau J. dazu bewegt eine Selbsthilfegruppe AD(H)S bei erwachsenen Frauen zu gründen.

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle möchten betroffenen Frauen Mut machen und im Rahmen einer Selbsthilfegruppe die Gelegenheit geben, sich über ihre Situation auszutauschen
Das erste Treffen soll im Januar 2024 in Wesel stattfinden.

Fühlen Sie sich auch betroffen?
Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Weitere Informationen über die geplante Neugründung dieser Selbsthilfegruppe erhalten Sie bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle, Telefon: 02841 90 00 16 oder unter selbsthilfe-wesel@paritaet-nrw.org