

# Hacking your ADHD

CW: Mental Health, ADHS, Medikamente / Stimulanzen

# Übersicht

Was ist ADHS?

Diagnostik

Behandlung

Alltag

ADHS-Hacks

Quellen & Buchempfehlungen

# Was ist ADHS?

Expectation



<https://giphy.com/gifs/disney-pixar-animation-disney-pixar-TVNgrL0b53bLq>

Reality

Trying to summon the dopamine  
to get started on a task:



<https://t.me/ADHDthing/4945>

# Subtypen

ADHS-I (Inattentive)

31% - 37%



<https://giphy.com/gifs/cat-watching-window-VfieODJryAde8>

ADHS-C (Combined)

56% - 62%



ADHS-HI (Hyperactive)

2% - 7%



<https://giphy.com/gifs/viralhog-viral-hog-n5CHDD8c4sW18Dqz3z>

# Diagnosekriterien

Nach ICD-10 / Wender-Utah-Rating-Scale

## **Aufmerksamkeitsstörung**

Unaufmerksamkeit bei Details, macht Fehler  
Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten  
Hört oft nicht zu  
Erfüllt Aufgaben/Pflichten oft nicht  
Probleme bei der Organisation  
Vermeidet anstrengende Aufgaben  
Verliert oft wichtige Dinge  
Leicht ablenkbar  
Vergesslich im Alltag  
Unvermögen, Gesprächen aufmerksam zu folgen

## **Desorganisiertes Verhalten**

Unzureichende Planung und Organisation von Aktivitäten  
Aufgaben werden nicht zu Ende gebracht

## **Motorische Hyperaktivität und Unruhe**

Zappelt mit Händen/Füßen, unruhig  
Verlässt Platz in unpassenden Situationen  
Läuft/klettert exzessiv in unpassenden Momenten  
Ist laut beim Spielen, Schwierigkeiten mit leisen Aktivitäten  
Exzessive motorische Aktivität, nicht durch soziale Normen kontrollierbar  
Innere Unruhe, Unfähigkeit, sich zu entspannen  
Unfähigkeit, sitzende Tätigkeiten durchzuführen  
Dysphorie bei Inaktivität

## **Emotionale Überreagibilität**

Unfähigkeit, adäquat mit alltäglichen Stressoren umzugehen  
Reizüberflutung, Black-Outs

## **Affektkontrolle**

Andauernde Reizbarkeit, auch aus geringem Anlass  
Verminderte Frustrationstoleranz und kurze Wutausbrüche

## **Impulsivität**

Unterbrechen anderer im Gespräch  
Ungeduld  
Impulsiv ablaufende Einkäufe  
Unvermögen, Handlungen im Verlauf zu verzögern

## **Affektlabilität**

Wechsel zwischen neutraler und niedergeschlagener Stimmung  
Dauer von einigen Stunden bis maximal einigen Tagen

# ADHS oder „normal“?

- Fortlaufend Vorhanden (seit vor dem 12. Lebensjahr)
- Auswirkungen auf mehr als einen Lebensbereich (z.B. Schule, zu Hause, Arbeit)
- „Differentialdiagnose“
- **„Verursachen deutliches Leiden oder Beeinträchtigung der sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsfähigkeit“<sup>1</sup>**

# Diagnosekriterien F90

Nach ICD 10

## **Aufmerksamkeitsstörung (tl;dr)**

- Unaufmerksamkeit bei Details, macht Fehler
- Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten
- Hört oft nicht zu
- Erfüllt Aufgaben/Pflichten oft nicht
- Probleme bei der Organisation
- Vermeidet anstrengende Aufgaben
- Verliert oft wichtige Dinge
- Leicht ablenkbar
- Vergesslich im Alltag

**mind. 6 von 9**

## **Überaktivität (tl;dr)**

- Zappelt mit Händen/Füßen, unruhig
- Verlässt Platz in unpassenden Situationen
- Läuft/klettert exzessiv in unpassenden Momenten
- Ist laut beim Spielen, Schwierigkeiten mit leisen Aktivitäten
- Exzessive motorische Aktivität, nicht durch soziale Normen kontrollierbar

**mind. 3 von 5**

# Diagnostik

- Psychiater/Neurologe eures Vertrauens
- Psychotherapeut

# Ablauf der Diagnose

- Ganz viele Fragebögen :)
  - zum selbst ausfüllen
  - Für Eltern / andere Personsn
- Interviews
- Tests
- Grundschulzeugnisse

# Fragebogen

Vermeiden Sie oft Aufgaben, die eine längere Aufmerksamkeitsspanne erfordern, oder haben Sie eine Abneigung dagegen? War dies auch schon in Ihrer Kindheit der Fall?

## Erwachsenenalter

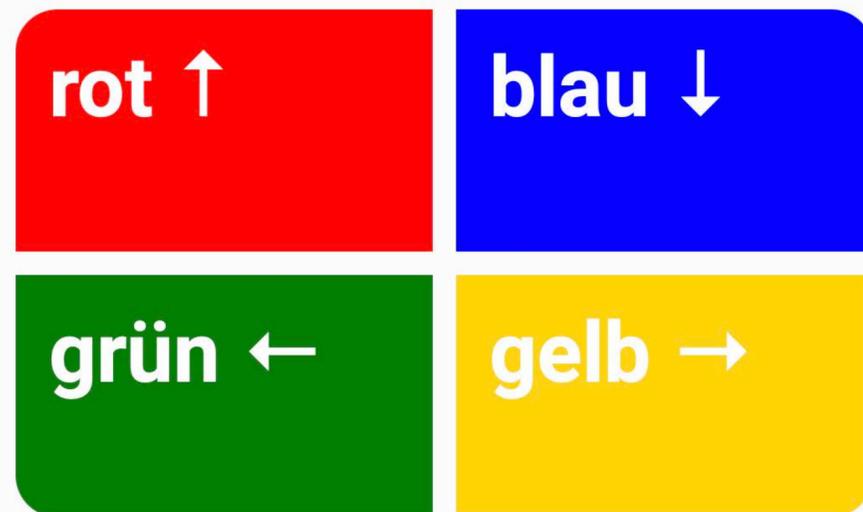
- Beginnt mit den einfachsten oder angenehmsten Aufgaben
- Schiebt langweilige oder unangenehme Aufgaben auf
- Verzögert Aufgaben, wodurch Fristen verpasst werden
- Meidet monotone Arbeiten wie Verwaltungsaufgaben
- Liest ungern, da es geistig anstrengend ist
- Vermeidet Tätigkeiten, die hohe Konzentration erfordern

## Kindesalter

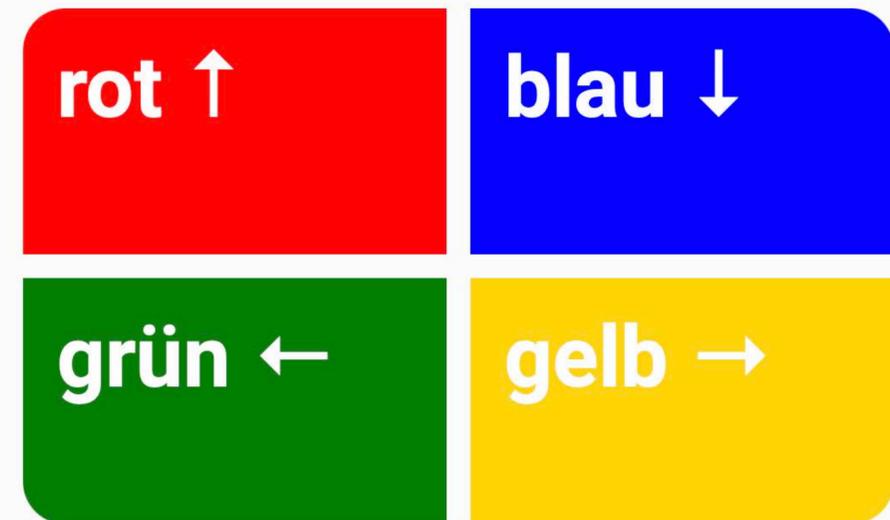
- Hat eine Abneigung gegen Hausaufgaben
- Liest selten Bücher oder liest ungern, weil es geistig anstrengend ist
- Meidet alle Aufgaben, die viel Konzentration erfordern
- Hat eine Abneigung gegen Schulfächer, die viel Konzentration erfordern
- Schiebt oft langweilige oder schwierige Tätigkeiten auf

# Stroop Test

**Kuh**



**gelb**



Der aufgeschlossene, sehr heftige Schüler war jederzeit von sich aus bereit, Schwächeren zu helfen und Mitschüler bei ihrer Arbeit zu unterstützen. Auch kümmerte er sich darum, dass schwache Klassenkameraden ihre Hausaufgaben erhielten. Jedoch hielt er sich nicht immer zuverlässig genug an vereinbarte Regeln und reagierte öfters unangemessen.

kann Aufgaben und Pflichten häufig nicht erfüllen (nicht aufgrund oppositionellen Verhaltens)

Erlebnisse und Anliegen trug Nicolas folgerichtig und wortgewandt vor. Sachverhalte konnte er aufgrund seines umfangreichen Vorkurses erschöpfend erklären. Die erarbeiteten Buchstaben der Vereinfachten Ausgangschrift liest er jetzt meist im richtigen Bewegungsaufbau und recht einheitlich aus. Klare Gesprochen konnte er problemlos in einfachen Sätzen niederschreiben. Geübte lauttreue Wörter konnte nahezu fehlerfrei auswendig aufschreiben, wenn er sich genug Zeit nahm.

vermeidet ungeliebte Aufgaben, die Durchhaltevermögen erfordern

Er folgte dem Unterricht mit Interesse und konnte aufgrund seiner Sprachgewandtheit gezielte, sachgerechte Beiträge einbringen. Neuen Lernstoff nahm er leicht auf und konnte ihn gut anwenden. Er bewies Durchhaltevermögen und führte schriftliche Arbeiten ausgesprochen zügig, selbständig und inwischen ansprechend aus. Die Ergebnisse sollte er noch gründlicher kontrollieren.

ist unaufmerksam gegenüber Aufgabendetails, macht Sorgfaltsfehler bei Aufgaben

fasste die Unterrichtsinhalte sehr schnell auf - brachte aber keine konstruktive Arbeitshaltung zuwege und störte durch völlig chaotisches Verhalten.-/-

hört häufig scheinbar nicht, was ihm/ihr gesagt wird

Nicolas drückte sich sprachlich korrekt und ausdrucksreich aus. Auch schwieriger Sachverhalte stellte er sich verständlich und reflektierender dar. Gedichte trug er flüssig, manchmal jedoch auch hastig und etwas zu leise vor. Er konnte sich bereits um einen individuellen Schreibstil bemühen. In ungenauen Fällen konnte er die Lernblätter sicher anwenden und Fehler selbstständig korrigieren. Sein Schriftbild ist sehr einheitlich geworden. Er entwickelte ein gutes Gespür für Satzzeichen und erlernte Wörterarten. Nicolas zeigte stets großes Interesse an allen Textarten und zog eigene Schlussfolgerungen.-/-

ist unaufmerksam gegenüber Aufgabendetails, macht Sorgfaltsfehler bei Aufgaben

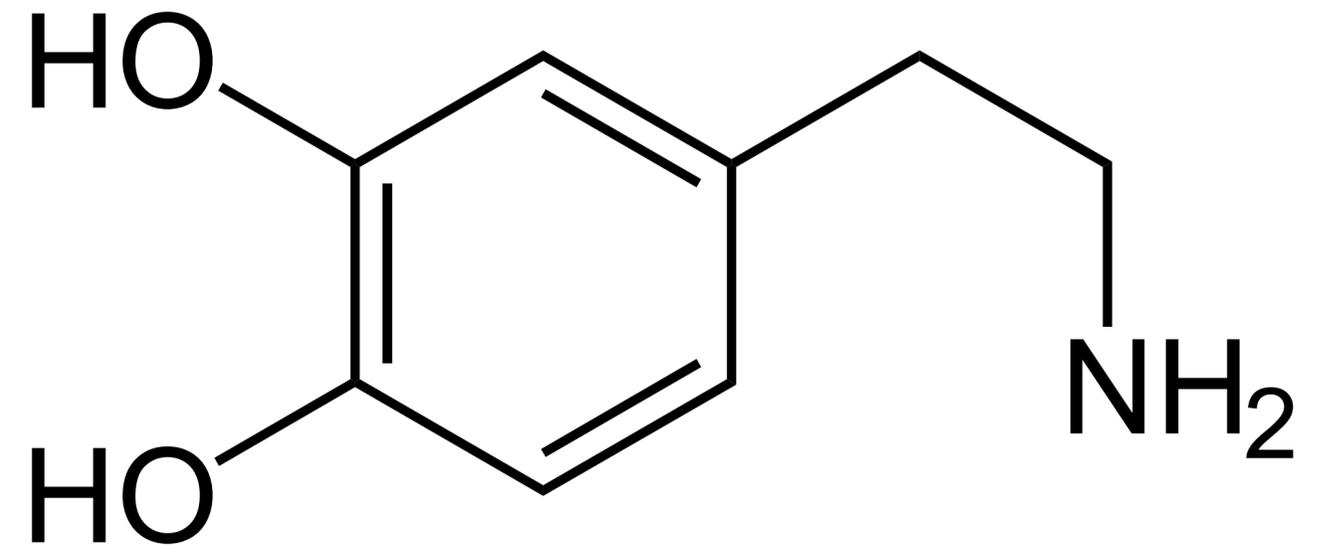
# Side Note: Wird ADHS überdiagnostiziert?

## **Nein**

„Conclusions: Confirming previous findings, variability in ADHD prevalence estimates is mostly explained by methodological characteristics of the studies. In the past three decades, there has been no evidence to suggest an increase in the number of children in the community who meet criteria for ADHD when standardized diagnostic procedures are followed.“<sup>1</sup>

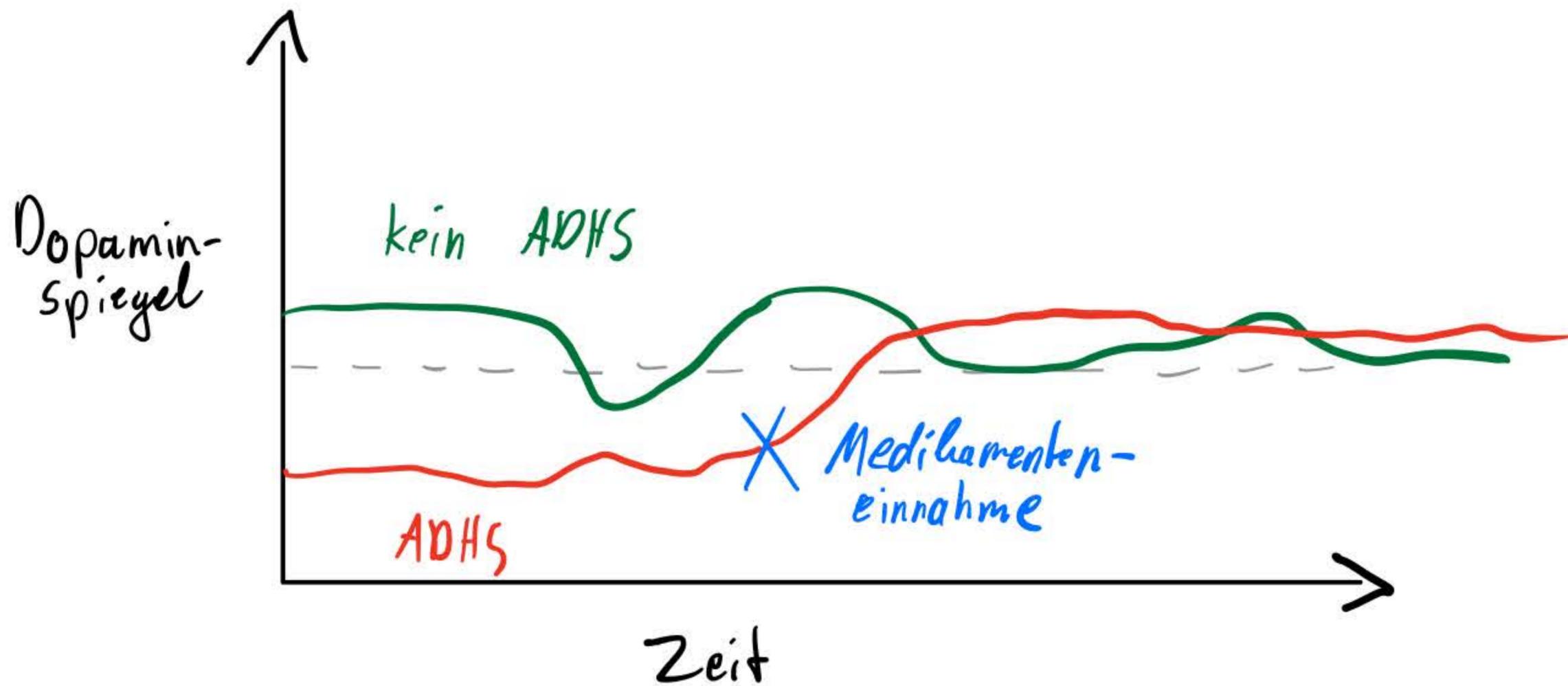
# Neurotransmitter Dopamin

- Antrieb
- Aktivität
- Motivation und Belohnung
- Steuerung der Aufmerksamkeit
- Affektkontrolle



Dopamin

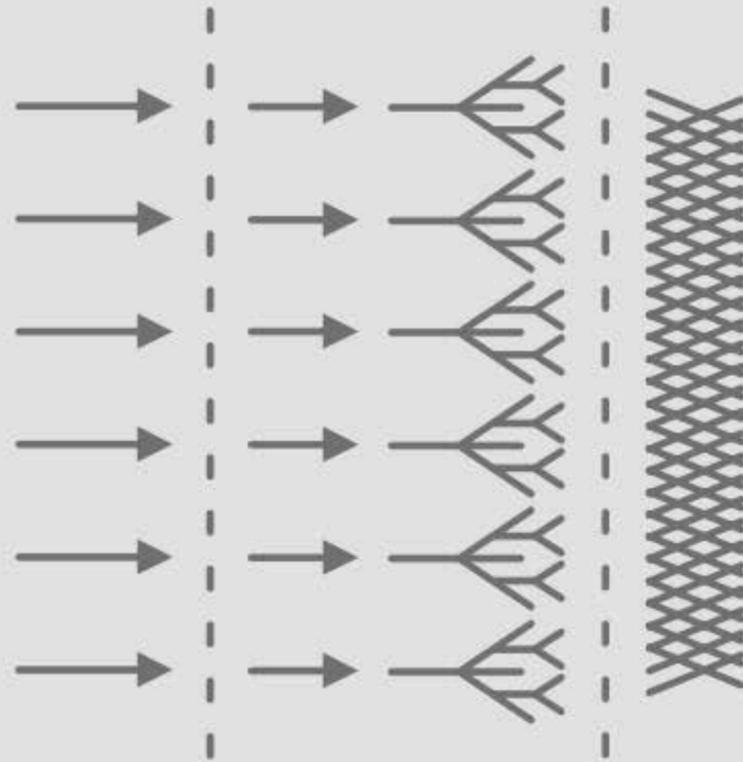
# Dopaminspiegel



# ADHS

Input

denken  
assoziiieren



**zwei reduzierte Filter**

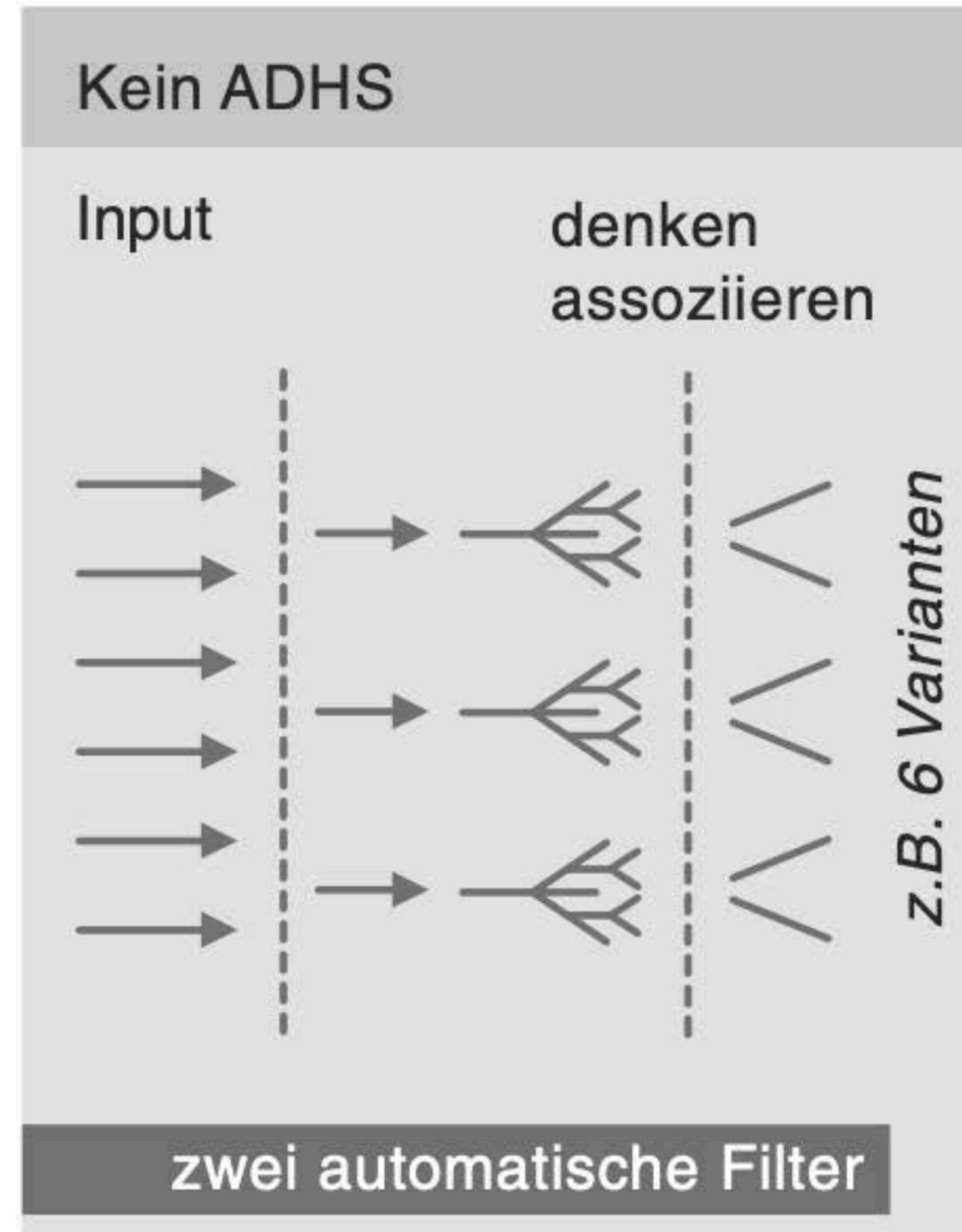
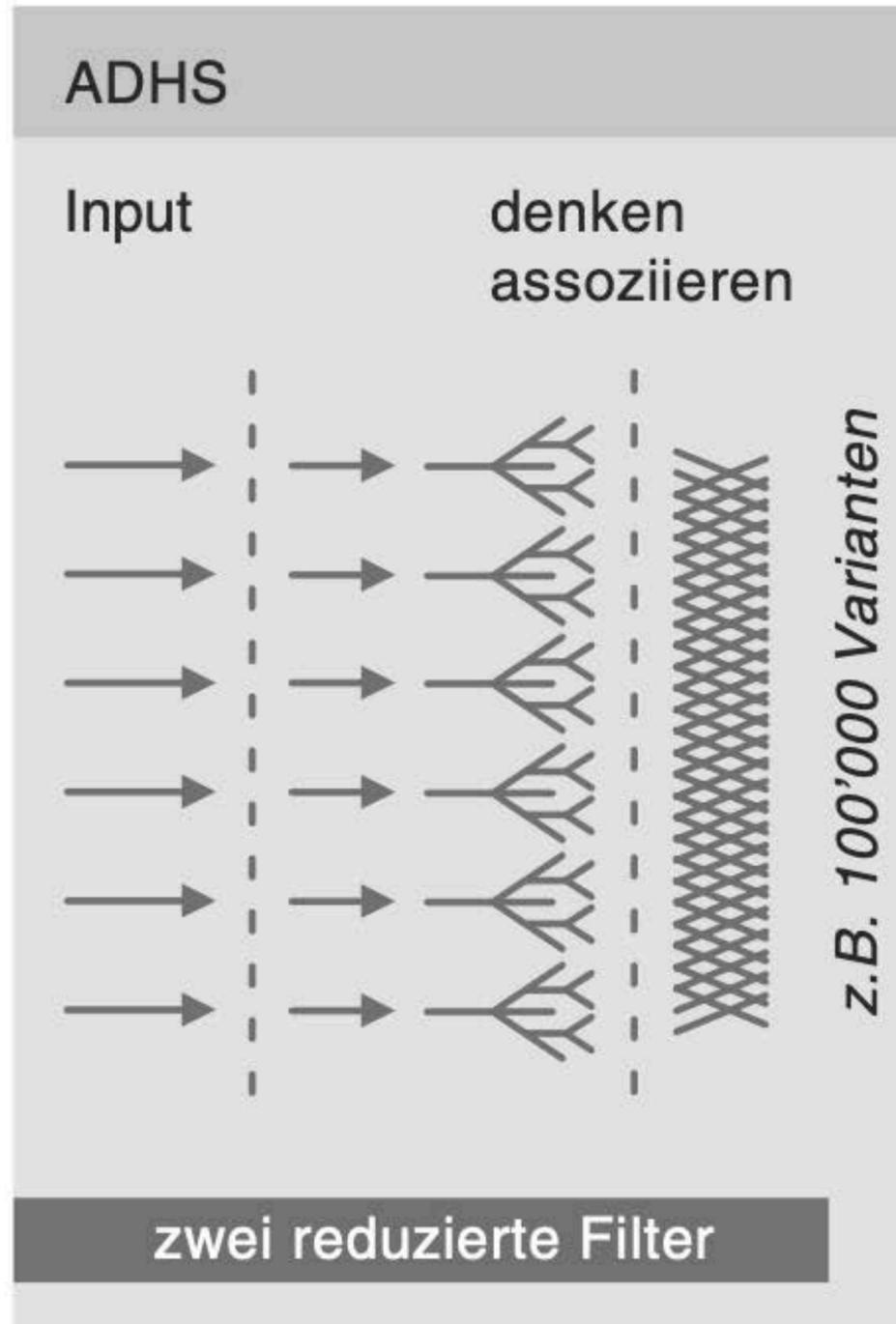
*z.B. 100'000 Varianten*

- ▶ lange bis Überblick / Orientierung erreicht  
**kognitive Überlastung**
- ▶ bis Überblick gefunden  
Unsicherheit (= Angst)  
**emotionale Überlastung**
- ▶ ohne Überblick Mühe  
zu entscheiden (= logisch)  
**hindert Handlungsfähigkeit**
- ▶ großer Energieverbrauch  
**Energieverlust**

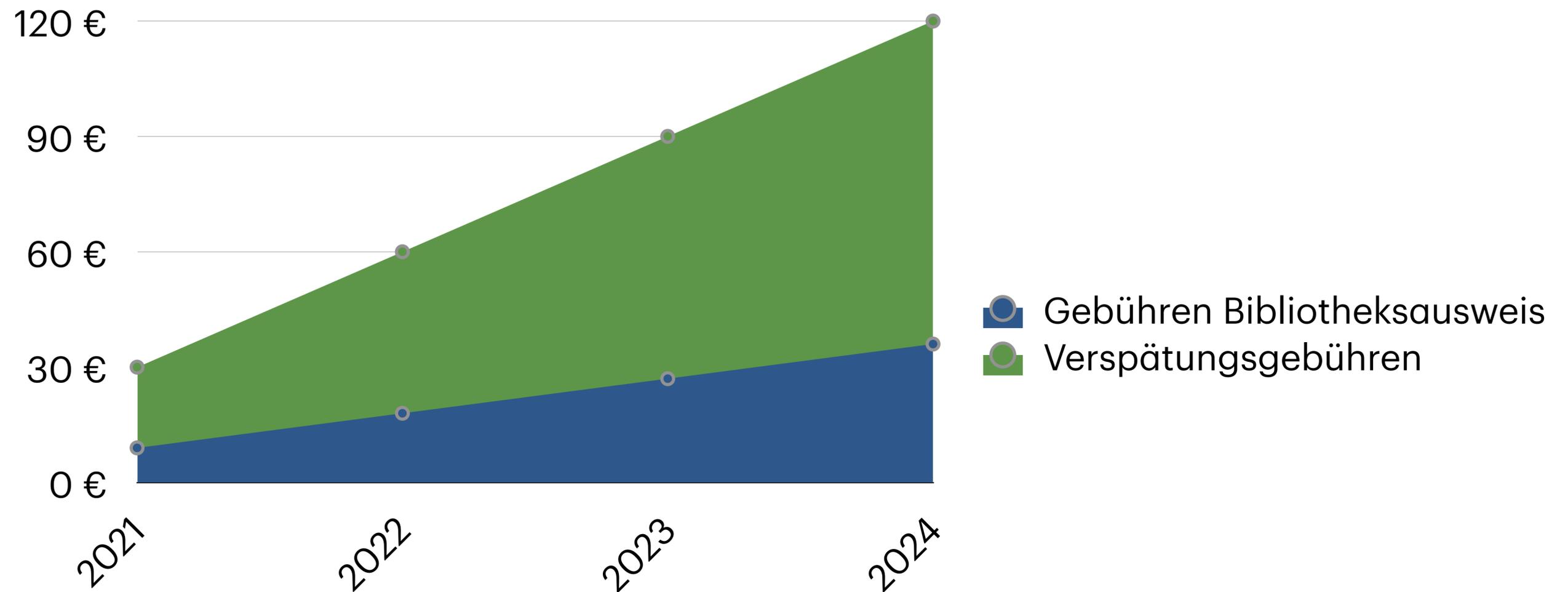
**DAFÜR**

- ▶ großer Wahrnehmungs-  
und Assoziationsbereite  
= Chance Kreativität  
und Innovation
- ▶ Erfahrung in  
unübersichtlichen, also  
unsicheren Situationen  
(Potenzial in Krisen)
- ▶ in vertrauten Gebieten  
besonders schnell,  
auch bei komplexen  
Entscheidungen
- ▶ begeisterungsfähig  
und ausdauernd bei  
Faszination

# Vergleich ADHS - kein ADHS



# Symptome im Alltag

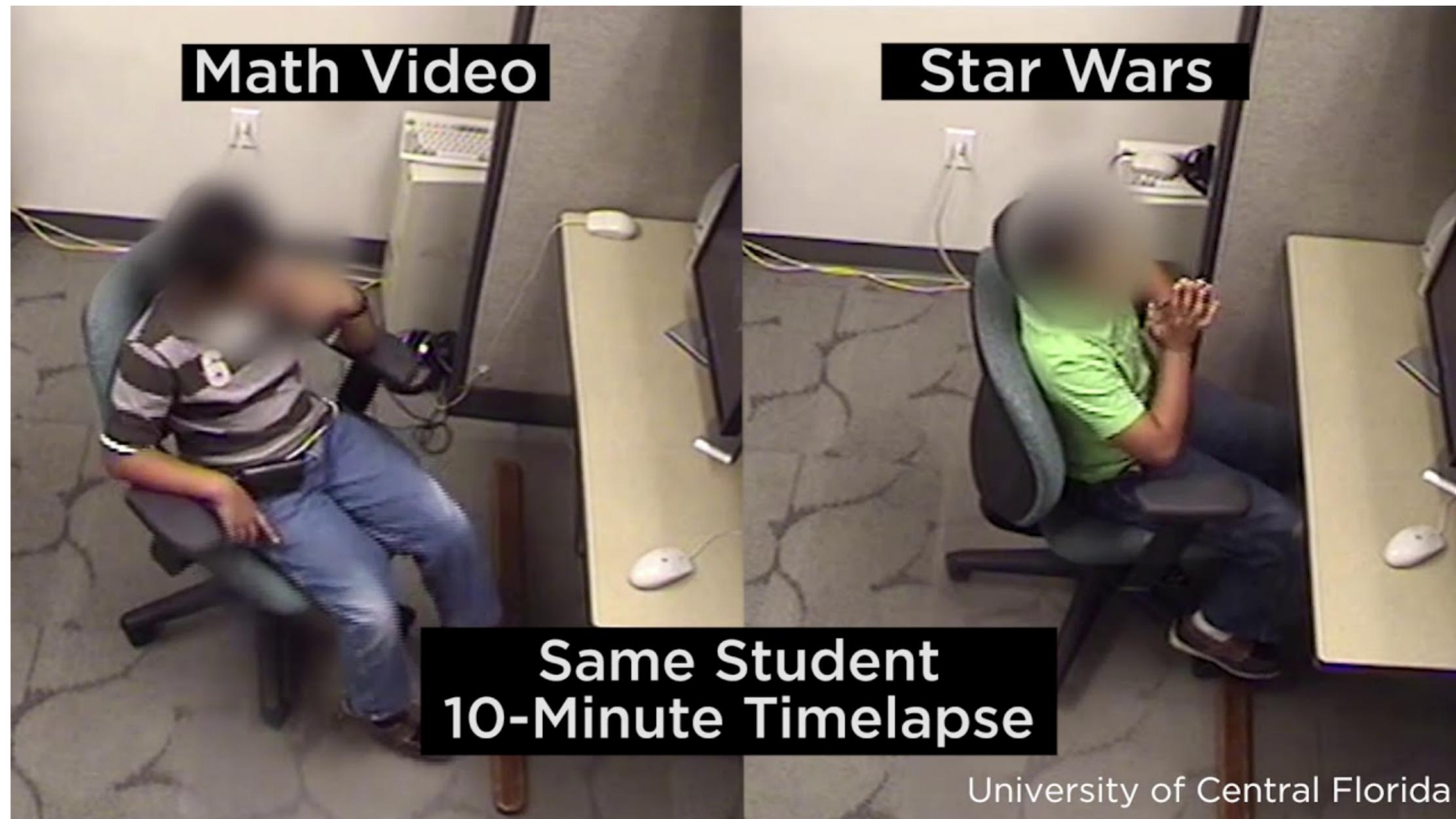


# Motivationsprobleme

„Prozess der Initiierung, Steuerung und Aufrechterhaltung physischer und psychischer Aktivitäten, einschließlich der Mechanismen zur Bevorzugung einer Aktivität und zur Steuerung der Stärke und Beharrlichkeit von Reaktionen“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.adxs.org/de/page/27/9-motivationsprobleme-bei-adhs>

# Intrinsische vs extrinsische Motivation



# Prokrastination

„Abwertung von entfernteren Belohnungen (Delay Discounting) [...] und einer veränderten Wahrnehmung, was intrinsisch interessant empfunden wird“ <sup>1</sup>

<sup>1</sup> <https://www.adxs.org/de/page/27/9-motivationsprobleme-bei-adhs#content-911-prokrastination-als-adhs-symptom>

# Hyperfokus

- Gegenpol zur Prokrastination
- im Alltag oft nachteilig  
-> Hausarbeiten in der Regel nicht super interessant
- Andere Sachen ... interessanter





[https://www.reddit.com/r/memes/comments/7srvux/check\\_engine/](https://www.reddit.com/r/memes/comments/7srvux/check_engine/)

# Hyperfokus

- Gegenpol zur Prokrastination
- im Alltag oft nachteilig  
-> Hausarbeiten in der Regel nicht super interessant
- Andere Sachen ... interessanter



# Emotionen

Zeitlich begrenzte, qualitative Zustände

**Veränderung des Gefühlserlebens und des körperlichen Ausdrucks**

# Emotionale Dysregulation



Situation

**Gefahr**

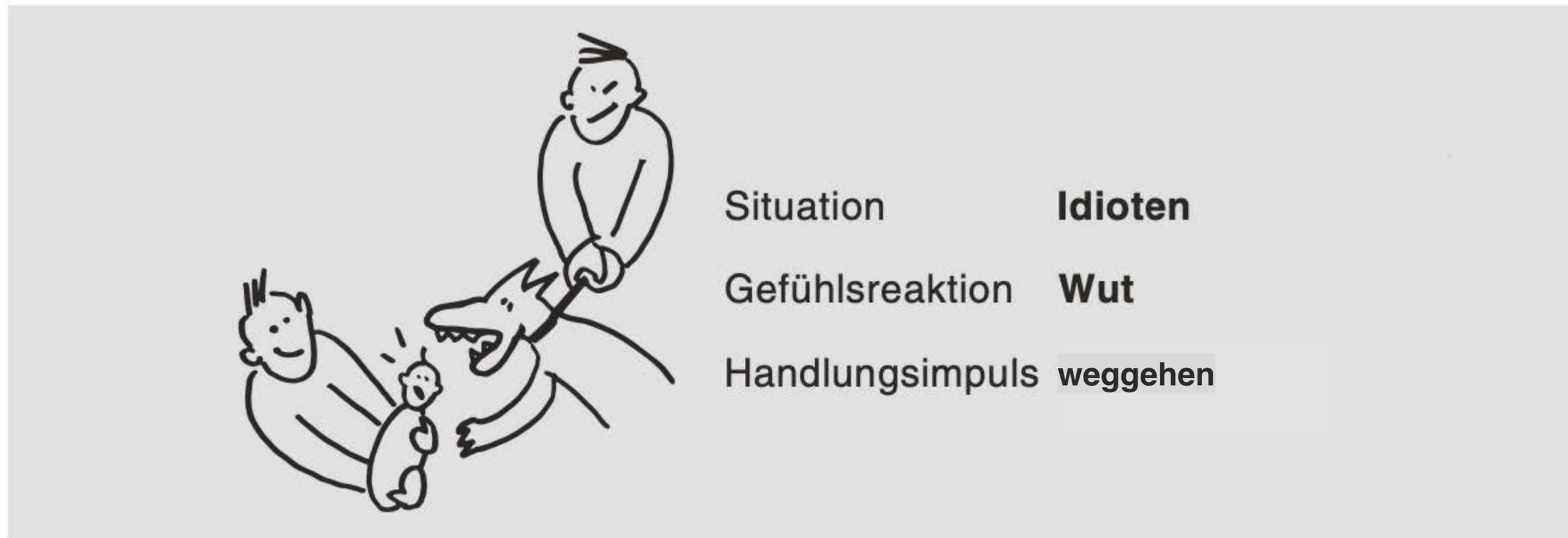
Gefühlsreaktion

**Angst**

Handlungsimpuls

**helfen**

# Emotionale Dysregulation



**Abb. 3.8 Qualitativer negativer Hyperfokus:** Wenn sich durch den Röhrenblick (nur Ausschnitt des Gesamtbildes) die Bedeutung der Situation verzerrt, ändert sich auch die Art der Reaktion darauf

# Aufmerksamkeitsprobleme

- „Oh, ein Eichhörnchen“
- Viele, viele, viele Flüchtigkeitsfehler
- Ablenkbarkeit
- Probleme, zwischen Aufgaben zu wechseln
- Probleme, die Aufmerksamkeit zielgerichtet auf etwas nicht intrinsisch interessantes zu richten

# Extrapolieren aus wenigen Informationen

- Konsequenz aus Aufmerksamkeitsproblemen
- Erlernte Coping-Strategie
- **-> Neigung, andere Menschen zu unterbrechen**



<https://t.me/kazesbeeposting/15614>

# Exekutive Funktionen

„[geistige] Funktionen, mit denen Menschen [...] ihr eigenes Verhalten unter Berücksichtigung der Bedingungen ihrer Umwelt steuern. Sie dienen dazu, das eigene Handeln optimal auf eine Situation auszurichten, um ein möglichst günstiges Verhaltensergebnis zu erzielen.“<sup>1</sup>

<sup>1</sup> [https://de.wikipedia.org/wiki/Exekutive\\_Funktionen](https://de.wikipedia.org/wiki/Exekutive_Funktionen)

# Arbeitsgedächtnis





**1984's George Whorewell** 

@EwdatsGROSS



Having ADHD is really like being a Sim that has their actions constantly cancelled so you end up in situations where you're standing in the bathroom with a banana and you're not quite sure why

[Post übersetzen](#)

6:31 nachm. · 3. Aug. 2022

# Exekutivprobleme

- Schlechte Unterscheidung zwischen wichtig und unwichtig
- Versprechen, Absprachen und Termine werden nicht eingehalten
- Unordnung in der Wohnung
- Kaum Überblick bei Aufgaben
- Probleme, Dinge in der richtigen Reihenfolge zu tun

# HYPERAKTIVITÄT

- Bei Kindern oft **das** ADHS-Symptom
  - Kippeln auf Stühlen
  - Wippen mit den Beinen/Füßen
  - Fidgeting mit Händen und Gegenständen
- Hyperaktivität bei Erwachsenen oft nach innen gekehrt (gedanklich)

# Schlaf

- Oft Probleme beim Ein- und Durchschlafen
- Grübeln und endlose Gedankenströme -> „Gehirn hält nicht seine Klappe“
- Stimulanzien helfen sehr

# Behandlungsoptionen

## medikamentöse Behandlung



PogoEngel, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

## Therapie



martin jolicoeur, Pixabay

# Medikamente

## Lisdexamfetamin



PogoEngel, CC BY-SA 3.0 <<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>>, via Wikimedia Commons

## Methylphenidat



[https://www.adhspedia.de/wiki/Datei:Medikinet\\_Adult\\_Foto.JPG](https://www.adhspedia.de/wiki/Datei:Medikinet_Adult_Foto.JPG)

# Folgen einer Behandlung

- Reduktion Gesamtmortalität um 21%, durch unnatürliche Todesursachen 25%<sup>1</sup>
- Geringerer Tabakkonsum<sup>2</sup>
- Höhere Wahrscheinlichkeit, höhere Bildungsabschlüsse zu erreichen<sup>3</sup>
- Höhere Wahrscheinlichkeit, Vollzeit Berufstätig zu sein<sup>3</sup>
- Geringeres Risiko Suchtmittel zu konsumieren<sup>4</sup>

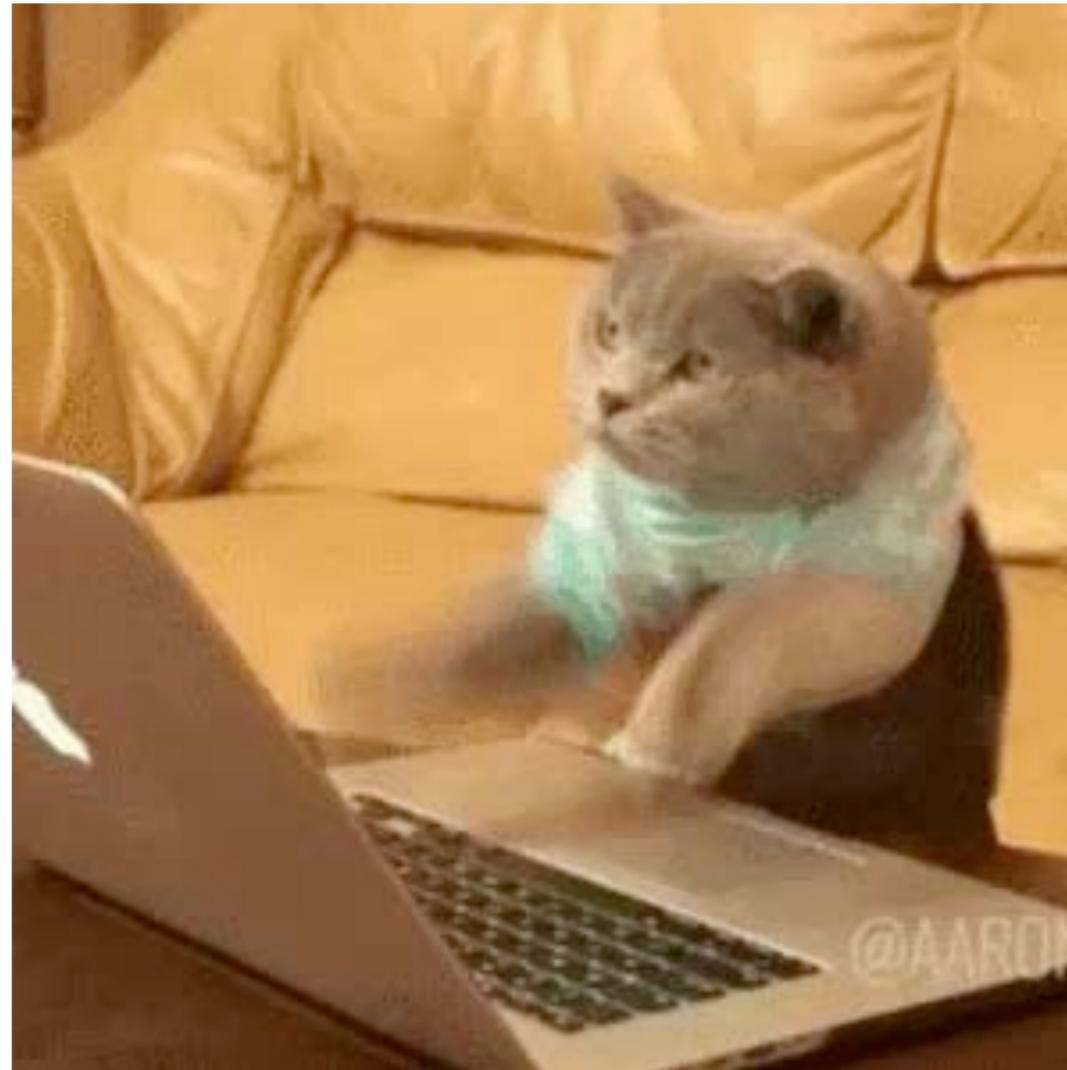
1 Li L, Zhu N, Zhang L, Kuja-Halkola R, D'Onofrio BM, Brikell I, Lichtenstein P, Cortese S, Larsson H, Chang Z. ADHD Pharmacotherapy and Mortality in Individuals With ADHD. *JAMA*. 2024 Mar 12;331(10):850-860. doi: 10.1001/jama.2024.0851. PMID: 38470385; PMCID: PMC10936112.

2 Coetzee C, Schellekens AFA, Truter I, Meyer A. Effect of Past Pharmacotherapy for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder on Substance Use Disorder. *Eur Addict Res*. 2023;29(1):9-18. doi: 10.1159/000526386. Epub 2022 Nov 4. PMID: 36349763.

3 Lee L, Arunajadai S, Mikl J, Erensen JG, Goodman DW. The Burden of Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adults: A Real-World Linked Data Study. *Prim Care Companion CNS Disord*. 2023 Mar 14;25(2):22m03348. doi: 10.4088/PCC.22m03348. PMID: 36946563.

4 Chang, Z., Lichtenstein, P., Halldner, L., D'Onofrio, B., Serlachius, E., Fazel, S., Långström, N., & Larsson, H. (2013). Stimulant <sc>ADHD</sc> medication and risk for substance abuse. In *Journal of Child Psychology and Psychiatry* (Vol. 55, Issue 8, pp. 878–885). Wiley. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12164>

# Hacks



<https://giphy.com/gifs/cat-hacker-webs-o0vwzuFwCGAFO>

# Medikation

- Versuchen Medikation bekommen
- Prüfen, ob Medikation überhaupt hilfreich ist
- Passende Medikation finden
  - z.B. Wirkzeitraum, Wirkungsweise, Wirkung auf Symptome, praktische Nutzung
  - Experimentieren, nach Rücksprache mit Arzt

# Aufräumen

- Aufräumen = Zeugs in Kisten werfen und die dann später einräumen
- Hinsetzen nach dem Heimkommen = es ist vorbei

# Beispiel: Wäsche waschen

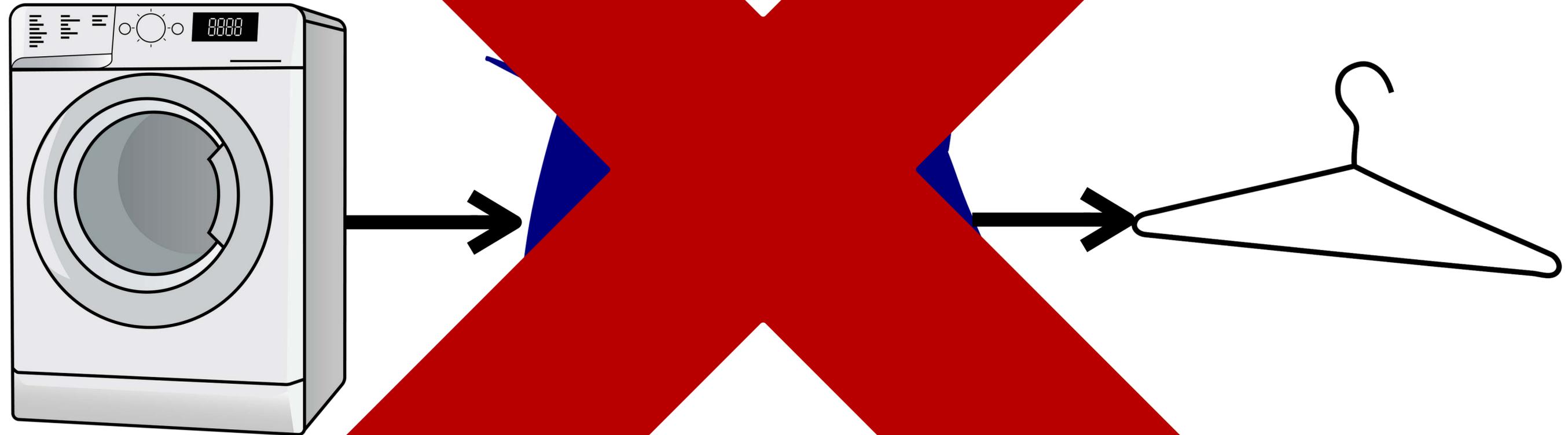


Ester Pérez Ribada @ Pixabay

Clker-Free-Vector-Images @ Pixabay

OpenClipart-Vectors @ Pixabay

# Beispiel: Wäsche waschen



Ester Pérez Ribada @ Pixabay

Free-Vector-Images @ Pixabay

OpenClipart-Vectors @ Pixabay

# Dinge wiederfinden

- Dinge in/neben Schuhe legen
- Dinge immer in Sichtweite liegen lassen, z.B. auf dem Schreibtisch
- Dinge haben einen festen Platz



<https://www.apple.com/de/shop/buy-airtag/airtag>

# Arbeiten

- Eigenen Arbeitsstil finden und durchziehen
- Aktiv Nachfragen, Inhalte wiederholen, aufschreiben
- Struktur von außen
  - E-Mails, Tickets, ...
  - Persönliche, menschliche Erinnerungen
- **Ehrlichkeit ≠ Inkontinenz**<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Lachenmeier, H. (2021). Mit ADHS erfolgreich im Beruf. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-62290-2>, Seite 15

# Accountability schaffen

- Body Doubling / Accountability Buddy für Tasks
- Freunde bitten, regelmäßig anzukündigen, dass sie in 30 min vorbeikommen
- Kurze, kleine Checklisten

# Aufgaben managen

- Habit Stacking
- Kleine, realistische Ziele setzen → z.B. mehrmals Wäsche waschen
- Alles alles alles alles alles aufschreiben

# Aufgaben managen

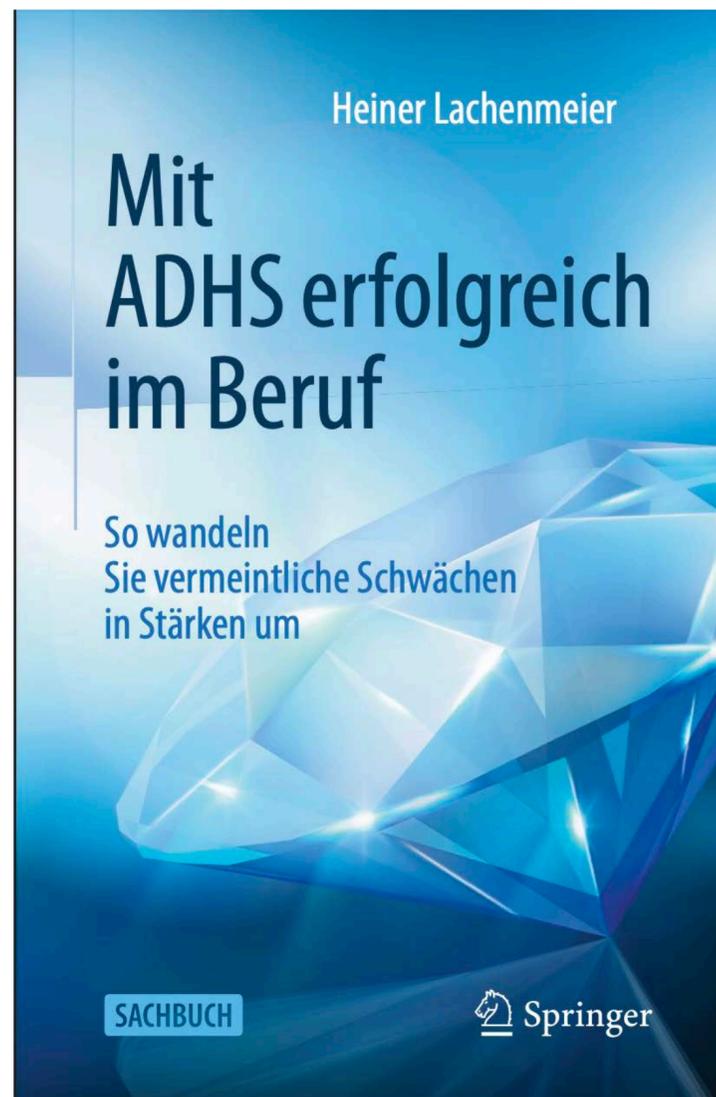
- Habit Stacking
- Kleine, realistische Ziele setzen → z.B. mehrmals Wäsche waschen
- Alles alles alles alles alles aufschreiben



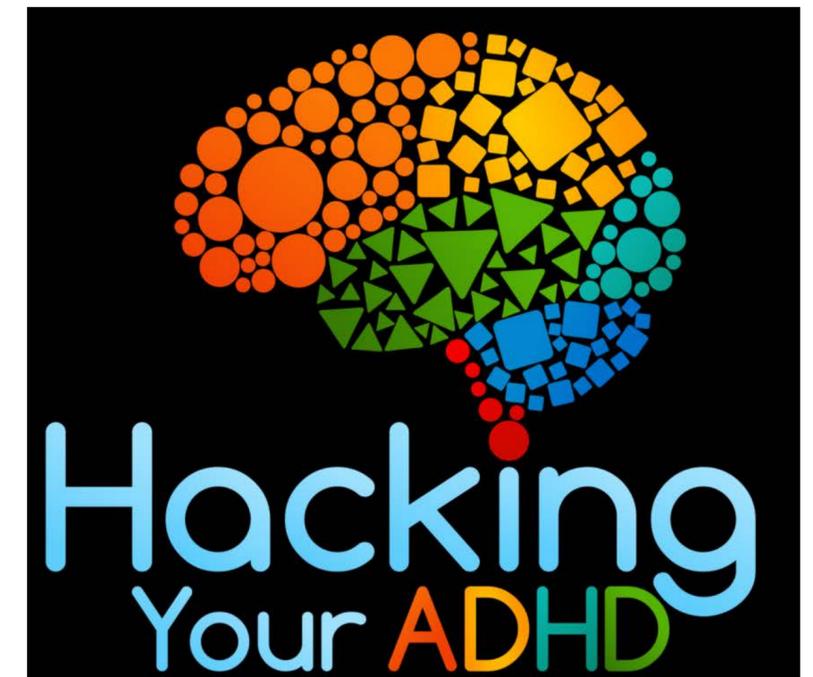
<https://imgflip.com/memetemplate/275318252/Friendship-ended-with-X-now-Y-is-my-best-friend>

Findet heraus, was für  
euch funktioniert und  
zieht das durch

# Quellen und Empfehlungen



**ADXS.org**  
**DAS ADHS-KOMPENDIUM**



<https://www.hackingyouradhd.com/podcast>

Thanks for listening :)

@niggo@chaos.social