

FACHBEITRÄGE

ADHS im Alter

Das Thema ist bisher kaum wissenschaftlich erforscht. Natürlich besteht ADHS auch im höheren Lebensalter fort. ADHS-Betroffene schaffen es bei einer guten Begabung und glücklichen Lebensumständen oft bis zum Ende des mittleren Lebensalters, ihre ADHS-Symptome, wie Aufmerksamkeitsstörung, Desorganisation und Vergesslichkeit mit viel Energie und Selbstkontrolle im Griff zu behalten. Mit zunehmendem Alter und schwindenden Kräften zeigen sich dann aber zunehmend eine Erschöpfungssymptomatik, Vergesslichkeit und häufig auch depressive Symptome. Die bisherigen Kompensationsstrategien sind dann erschöpft.

Besonders beim Eintritt ins Rentenalter kann dies noch deutlicher werden. Jetzt sind berufliche Strukturen, Zielvorgaben und Arbeitsvorgaben weggefallen und umso deutlicher wird das desorganisierte Handeln und/oder die Prokrastination (Aufschieberitis). Die Anregungen, die Herausforderungen und auch die Action, die das Leben von ADHSlern sehr bereichern kann, werden weniger. Je eintöniger und unstrukturierter das Leben, desto mehr treten Motivationsstörungen, Vergesslichkeit und Konzentrationsstörungen auf.

Auch die soziale Anerkennung, über die sich viele ADHS-Betroffene definieren, wird durch die Berentung geringer. Nichts ödet einen hyperaktiven ADHSler mehr an als Monotonie und Langeweile.

Körperliche Einschränkungen der Beweglichkeit können ADHS-Symptome verschlimmern. Viele ADHSler bleiben lange kompensiert, weil sie Sport treiben und sie sich regelmäßig auspowern. Das macht sie sozialverträglich. Je weniger Bewegung für sie möglich ist, desto größer kann die Unzufriedenheit und die Impulsivität werden.

Oft machen ADHS-Betroffene die Erfahrung, dass Gleichaltrige andere oder weniger Interessen haben als sie. Sie fühlen sich fitter, aktiver und flexibler als ihre Gleichaltrigen.

Wie häufig ADHS im Alter vorkommt, ist bisher nicht abschließend geklärt. Die meisten Studien weisen 1,5 bis 3 % aus der Normalbevölkerung aus.

Mehrere Studien zeigen, dass die ADHS-Symptome Unaufmerksamkeit und Impulsivität sich im Alter nicht ändern.

Es gibt keine spezifischen Fragebögen für ältere ADHS-Patienten. Oft ist es auch schwierig, Auskünfte dar-

über zu bekommen, wie ausgeprägt die Symptome im Kindesalter waren. ADHS und leichte Demenz voneinander abzugrenzen ist oft nicht einfach.

In Studien zeigt sich, dass ADHS-Patienten im Alter weniger Selbstwertgefühl, mehr soziale Probleme, mehr Ängste und mehr Depressionen haben. Die Hälfte hat psychische Erkrankungen, auch Suchterkrankungen, Essstörungen und Somatisierungsstörungen. Körperliche Erkrankungen wie Fibromyalgie, Gelenkentzündungen, chronische Schmerzen und eine Unterfunktion der Schilddrüse sind häufiger. Ältere ADHS-Patienten sind häufiger Singles, haben eine erhöhte Scheidungsrate und eine höhere Rate von Arbeitslosigkeit. Sie geben schlechtere Lebensqualität und geringere Zufriedenheit an.

Gerade auch im Alter kann eine medikamentöse Behandlung sehr hilfreich sein. Sie muss allerdings die Begleiterkrankungen mitberücksichtigen. Die Medikation kann schwierig sein, weil sie oft mit anderen Medikamenten kombiniert werden muss, die Verträglichkeit der Medikation mit anderen Medikamenten muss unbedingt beachtet werden. Insbesondere ist auf Herzerkrankungen zu achten. Insgesamt geben ältere ADHS-Patienten jedoch eine deutliche Verbesserung ihrer Symptome bei medikamentöser Behandlung an.

Fallbeispiele:

Frau, 76 Jahre:

Sie kommt aus der Psychiatrie mit der Diagnose einer schweren Depression. Sie war dort zwei Monate stationär. Mehrere Behandlungsversuche mit Antidepressiva brachten keinen Erfolg. Sie ist weiterhin sehr depressiv, impulsiv und sie hat immer noch Selbstmordgedanken. Sie erlebe sich als Zumutung für sich und andere. Die Patientin beschreibt sich als dünnhäutig, unruhig, getrieben, nervös. Sie habe ständig Stimmungsschwankungen und alles gehe ihr unter die Haut. Sie könne das Leben nicht mehr ertragen, sich selbst schon gar nicht mehr. Früher sei sie eine sehr aktive Frau gewesen. Als Kind sei sie vorlaut und mutig gewesen und sie habe ihrer Mutter als älteste von 5 Geschwistern immer zur Seite gestanden. Trotz finanziell begrenzter Möglichkeiten in der Nachkriegszeit beschreibt sie ihre Kindheit als glücklich mit sehr guter Beziehung zu