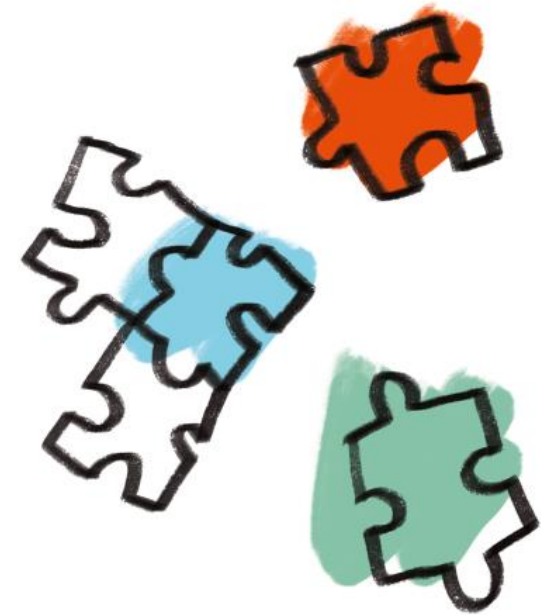
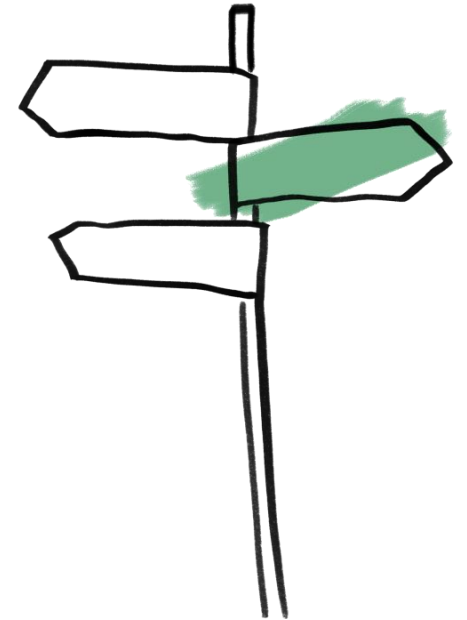


# Aufmerksamkeitsdefizit- hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter

**SomPsyNet Mittagsweiterbildung vom 16. Juni 2026**



- 1. Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung: Kurze Einführung**
- 2. Unsere Abteilung**
  - **Wer wir sind?**
  - **Anmeldung Diagnostik**
  - **Vorgehen in der Diagnostik**
  - **Psychotherapie bei ADHS: Einzelsetting und Gruppentherapie**
  - **Pharmakotherapie bei ADHS**
- 3. Weiterführende Links/Informationen**



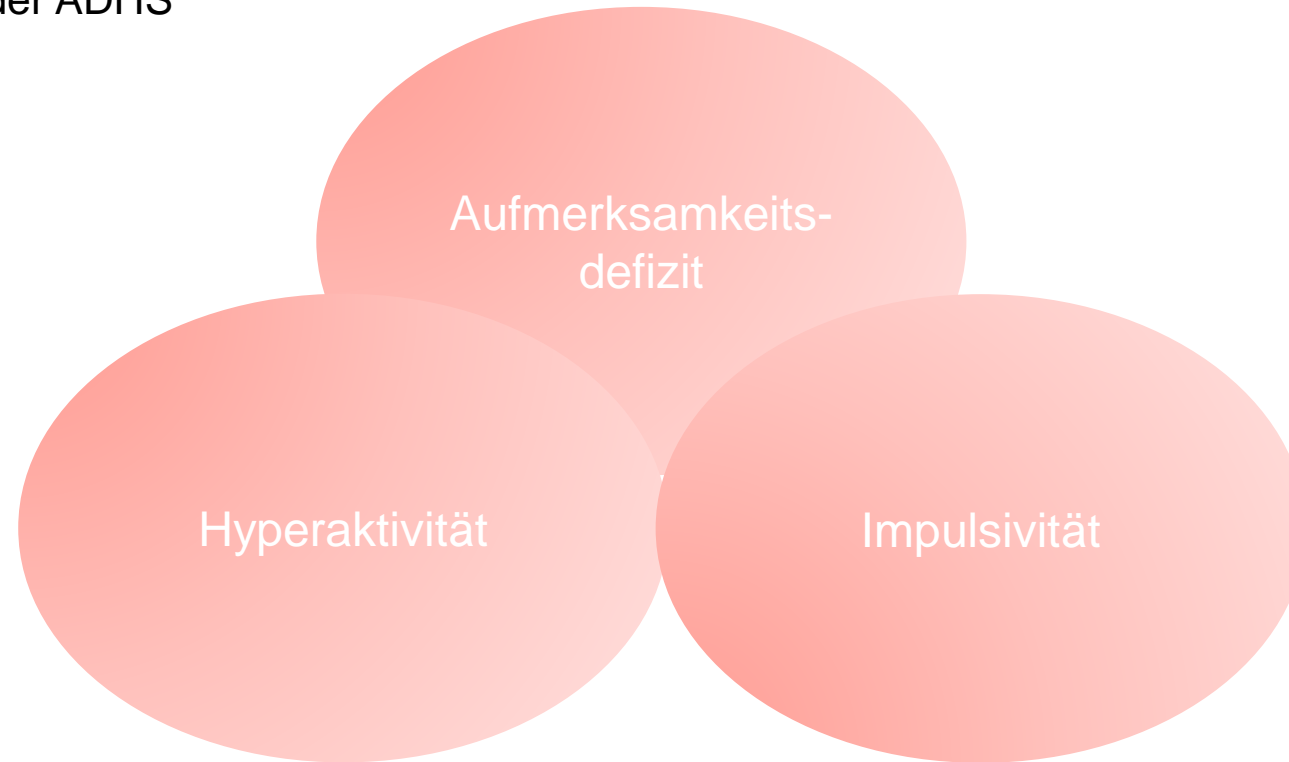
# Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung (ADHS): Kurze Einführung

- › ADHS zählt zu den neurologischen Entwicklungsstörungen
- › Zwingender Beginn der Symptomatik in der Kindheit
- › Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung (ADHS): ~5% der Erwachsenen (Schweiz: 500'000 Menschen)\*
- › DSM-V: Differenzierung in unaufmerksamer Subtyp, hyperaktiv-impulsiver Subtyp und gemischter/kombinierter Subtyp
- › Hohe Dunkelziffer in der Diagnostik, vor allem Frauen mit ADHS
- › Multi-faktorielle Genese: Gen-Umwelt Interaktion
- › Grosse genetische Heritabilität
- › Diagnose wichtig für psychiatrische und psychotherapeutische Behandlung der ADHS

› \* Quelle: Bundesamt für Gesundheit Schweiz

# Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätsstörung:

› Die drei Kernsymptome der ADHS



# Zentrale Symptome bei der Diagnostik: Unaufmerksamkeit

- › Flüchtigkeitsfehler, ungenaues Arbeiten, Schwierigkeiten bei Planung und Durchführung
- › Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit für länger dauernde Zeit aufrecht zu erhalten
- › Verträumt, geistig abwesend
- › Aufgaben oder Tätigkeiten werden nicht zu Ende gebracht, vieles wird begonnen
- › Desorganisiertheit, schlechtes Zeitgefühl/Zeitmanagement
- › Verlieren oder verlegen von Gegenständen
- › Leichte Ablenkbarkeit bei äusseren oder inneren Reizen (Geräusche, eigene Gedanken und Ideen)
- › Vergesslichkeit, sodass Teile/Dinge unerledigt bleiben
- › Prokrastinationsverhalten

# Zentrale Symptome bei der Diagnostik: Hyperaktivität und Impulsivität

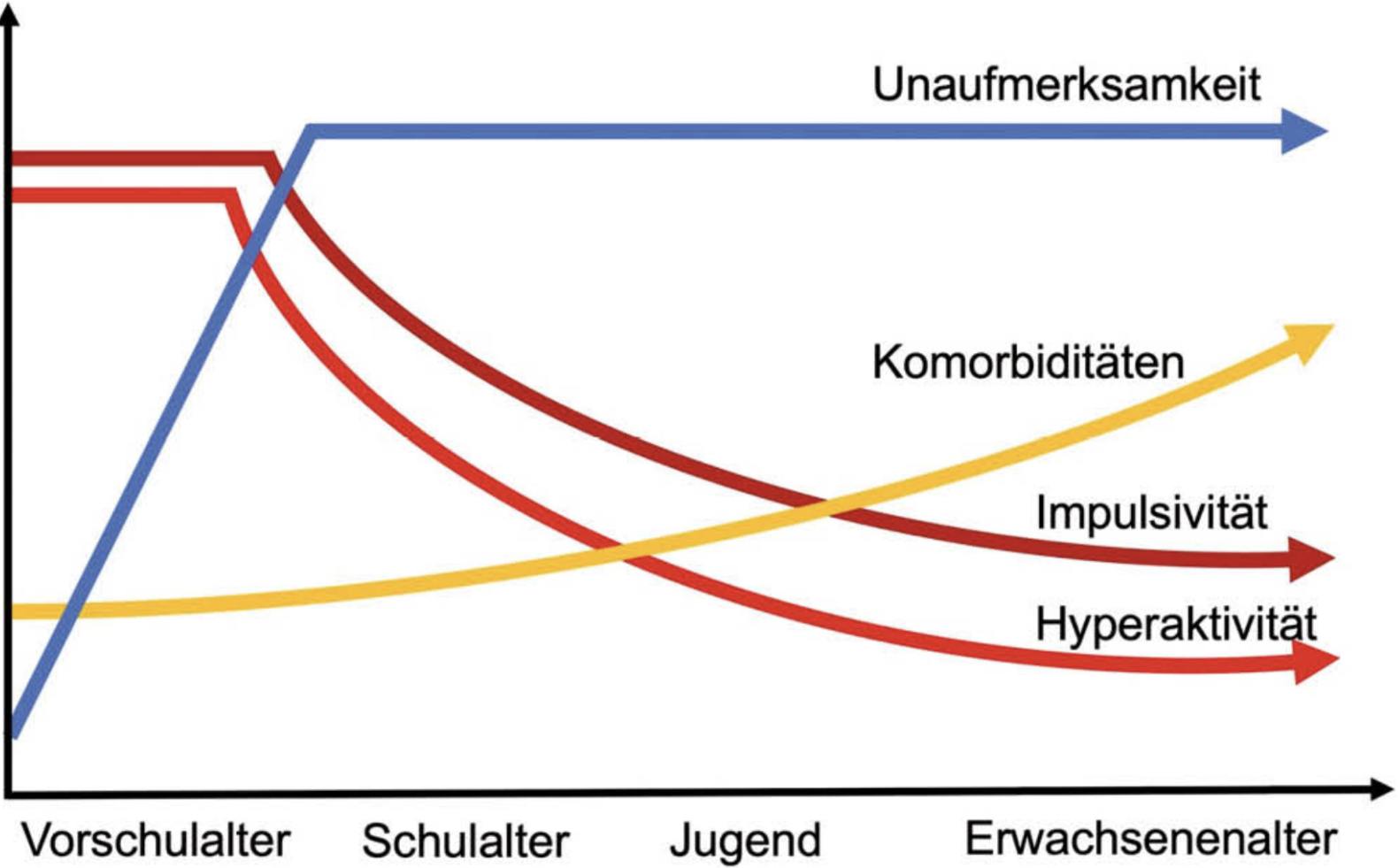
- › Unfähigkeit zu warten, ungeduldig
- › Unterbricht andere oder drängt sich bei anderen auf. Ungefragtes Einmischen in Probleme/Angelegenheiten anderer
- › Platzt mit Antworten heraus. Kann nicht warten, bis die Frage zu Ende gestellt ist
- › Zappeligkeit (Hände, Füße, häufiges Ändern der Sitzposition)
- › Steht in Situationen auf, in denen erwartet wird, still sitzen zu bleiben
- › Subjektives Unruhegefühl
- › Kann sich nicht ruhig beschäftigen. Risiko- oder bewegungsreiche Sport- und Freizeitaktivitäten
- › Getrieben fühlen, auf Achse sein, wirkt auf andere ruhelos, verbreitet Hektik
- › Redet häufig übermässig viel ohne Rücksicht auf andere zu nehmen

# Zentrale Symptome bei der Diagnostik:

## Weitere Symptome

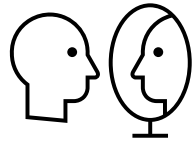
- › Emotionale Dysregulation  
(z.B. Stimmungsschwankungen, Dysphorie, Schwierigkeiten, Emotionen zu steuern)
- › Exekutive Dysfunktion  
(z.B. Organisationsprobleme, Arbeitsgedächtnisschwierigkeiten (z.B. mehrere Schritte zu merken))
- › Innere Unruhe  
(z.B. ständig auf Achse zu sein, körperliche Anspannung)
- › Motivationale Schwierigkeiten  
(Z.B. Interessensabhängige Motivation, Schwierigkeiten, langfristige Ziele zu verfolgen)

# Verlauf der ADHS



Quelle: Nyberg, Hofecker-Fallahpour, Stieglitz: Ratgeber ADHS bei Erwachsenen, 2013. Hogrefe Verlag.

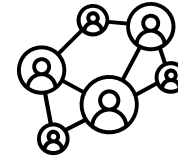
**ADHS kann viele Lebensbereiche beeinträchtigen.**  
**Mindestens zwei Bereiche müssen erfüllt sein, um eine Diagnose stellen zu können.**



Selbstwert



Beruf



Soziale Kontakte/  
Familie



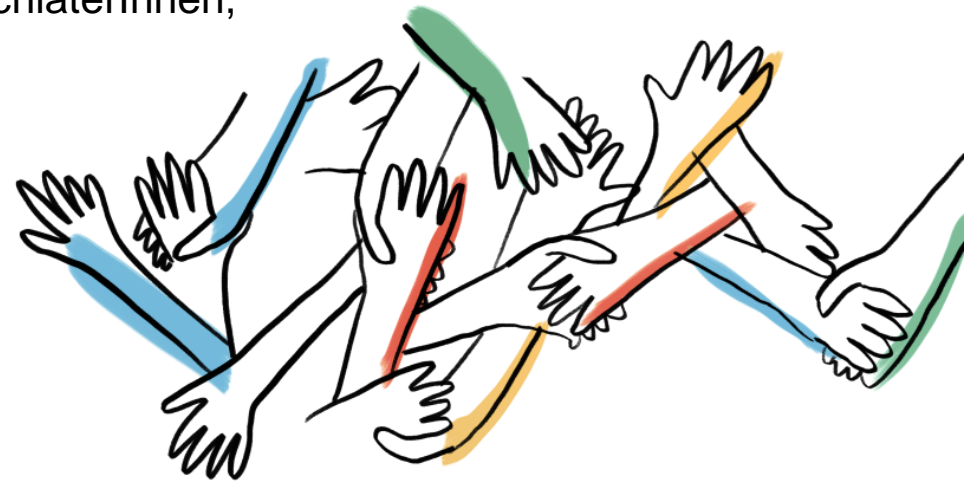
Freizeit/Hobbies

# Abteilung Psychodiagnostik

Wer wir sind

# Wer wir sind

- > Leitender Arzt ZDK Kornhausgasse: Dr. Michael Schneider
- > Psychologische Co-Leitung Psychodiagnostik: Dominique Laufer und Antonia Wenger
- > Psychotherapeuten in Ausbildung und Masterpraktikanten der Psychologie
- > Ärztliches Team der ADHS-Sprechstunde (Akutambulanz) kümmert sich um Pharmakotherapie
- > Interdisziplinäres Netzwerk und Zusammenarbeit mit PsychiaterInnen, SozialarbeiterInnen und Pflegefachpersonen im Haus



# Anmeldung

- › Für Fachpersonen: Überweisung zur ADHS-Abklärung per E-Mail an [psychodiagnostik@upk.ch](mailto:psychodiagnostik@upk.ch) («Überweisung zur ADHS Abklärung», mit Name, Geburtsdatum, Telefonnummer, E-Mail-Adresse und einer kurzen Fallvorstellung)
- › Walk-in an der Kornhausgasse 7, 4051 Basel (werktags von 8 - 16 Uhr)
- › Patientenaufnahme und Notfall Psychiatrie (24h)
- › Privatklinik (für Halbprivat- und Privatversicherte)
- › Bei weiteren Fragen können Sie uns gerne telefonisch oder per E-Mail kontaktieren: Tel.+41 61 325 81 61, [psychodiagnostik@upk.ch](mailto:psychodiagnostik@upk.ch)



# Testdiagnostik: ADHS-Abklärung

# Testdiagnostik

## Ausführliche Anamnese Erhebung

> Aktuelle Lebenssituation und Familienanamnese, Psychiatrische Anamnese, Psychiatrische Familienanamnese, Entwicklungsgeschichte, Schulische und berufliche Entwicklung, Somatische Anamnese und Soziale Anamnese

## Strukturiertes, standardisiertes klinisches Interview: DIVA

> Drei Kernbereiche der ADHS werden abgefragt anhand von standardisierter und strukturierter Fragen für die Kindheit und das Erwachsenenalter

> **Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Impulsivität**

## Fragebögen

> Drei Fragebögen für den/die Patient/in: CAARS-L-SB, WURS-K SB und SCID PD

> Zwei Fragebögen für Angehörige: CAARS-L-FB, WURS-K FB

## Angehörigengespräche

## Erhebung von Schulzeugnissen

## Austausch mit früheren Behandlern/aktuellen Mitbehandlern

# **Psychotherapie bei ADHS: Einzeltherapie und Gruppentherapie**

# ADHS-Einzeltherapie und ADHS-Gruppentherapie in den UPK

## Einzeltherapie bei ADHS:

- > Kognitiv-verhaltenstherapeutische Therapie (KVT), meist kombiniert mit schematherapeutischen Interventionen
- > Behandlung von weiteren Komorbiditäten wie Depression, Angsterkrankungen etc.
  
- > Themen: u.a. Psychoedukation, ADHS-spezifische Psychotherapie (Zeitmanagement, Unterstützung bei der Planung, Umgang mit Emotionsschwankungen, Impulsivität, Ablenkbarkeit, Selbstwert, Prokrastination)
  
- > 1x wöchentlich, 60 Minuten, insgesamt 30 Sitzungen

## Gruppentherapie bei ADHS:

- › Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen
- › Soziale Validierung („ich bin mit meinen Symptomen nicht allein“)
- › Psychoedukation zu ADHS und Behandlungsmöglichkeiten
  
- › Themen: u.a. Psychoedukation, Stressmanagement, Stärken der ADHS, Umgang mit Prokrastination und Impulsivität, Zielplanung (SMART-Ziele), growth und fixed-mindset
  
- › Maximal 10 TeilnehmerInnen, gemischte Gruppe
  
- › 1x wöchentlich, 90 Minuten, insgesamt 10 Sitzungen

**Psychotherapie ist immer sehr individuell!**



# Pharmakotherapie bei ADHS

## Vor dem psychiatrischen Erstgespräch:

Hausärztliche Untersuchung

- > Ruhe-Blutdruckmessung
- > Routinelabor
- > EKG

## Psychiatrisches Erstgespräch:

### Anamnese und Befundbesprechung

- > Ausführliche Erhebung der Krankengeschichte
- > Sichtung und Bewertung der hausärztlichen Vorbefunde

### Medikamentöse Therapieoptionen

- > Aufklärung über Wirkungsweise und Nutzen der Medikamente
- > Information zu möglichen Risiken und Nebenwirkungen

### Behandlungsplanung

- > Prüfung der hausärztlichen Untersuchungsergebnisse
- > Erstellung eines individuellen Behandlungsplans
- > Festlegung der initialen Medikation und Dosierung

## Verlaufskontrollen:

**Regelmässige Termine** bei der psychiatrischen Fachperson

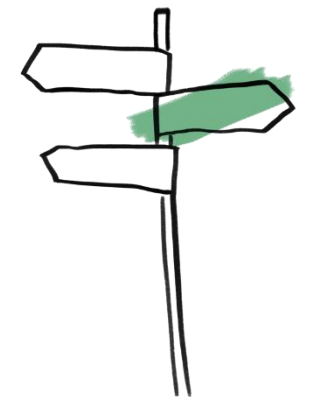
**Besprechung der Medikamentenwirkung** (Wirksamkeit, Verträglichkeit)

**Monitoring möglicher Nebenwirkungen**

**Anpassung der Dosierung** (ggf. Aufdosierung oder Umstellung)

**Evaluation des Therapieverlaufs**

## Medikamentöse Behandlung von Komorbiditäten



# Pharmakotherapie bei ADHS

## Gängige Präparate bei der Behandlung von ADHS im Erwachsenenalter:

### 1. Wahl: Methylphenidat

- > Ritalin®
- > Concerta®
- > Medikinet®
- > Focalin®

### 2. Wahl: Amphetamin-basierte Stimulanzen

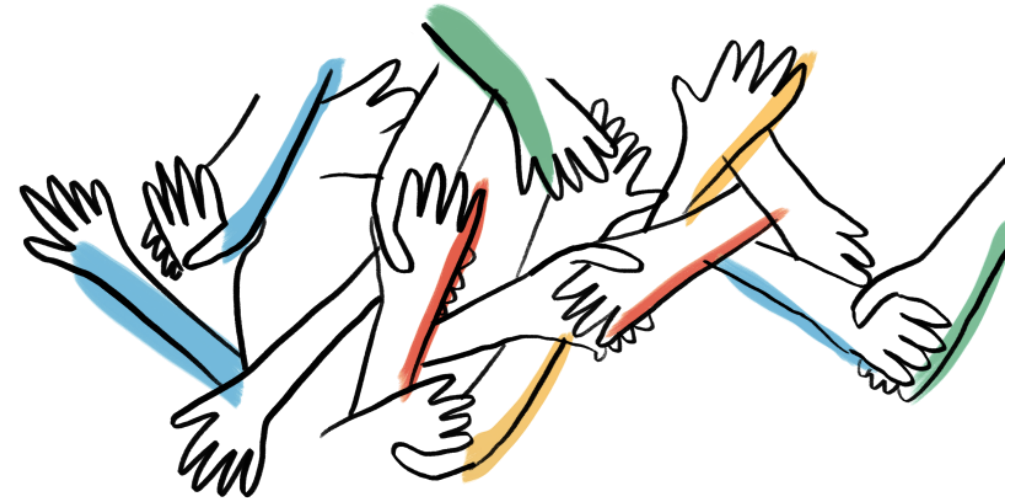
- > Elvanse®
- > Attentin®

# Weiterführende Links/Informationen

- > Schweizerischen Fachgesellschaft für ADHS:  
<https://www.sfg-adhs.ch/>
- > ADHS-Organisation Elpos Schweiz  
<https://elpos.ch/>
- > Verband der PsychotherapeutInnen beider Basel  
<https://www.psychotherapie-bsbl.ch/adhs/erwachsene/>
- > ADHS Sprechstunde UPK  
<https://www.upk.ch/erwachsene/hilfe-bei/adhs>

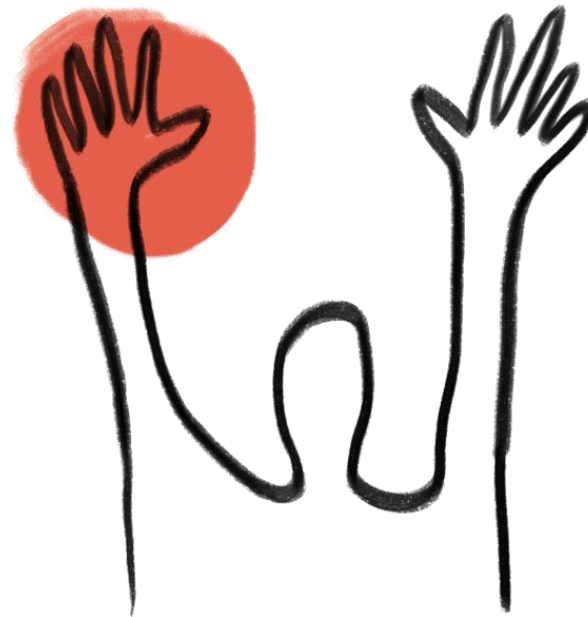
## Selbsthilfeangebote:

- > Zentrum Selbsthilfe Feldbergstrasse 55, 4057 Basel: ADHS im Erwachsenenalter und Neurodivergenz Gruppe



# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung



## UPK Basel

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
Telefon +41 61 325 51 11, Fax +41 61 325 55 12  
info@upk.ch, www.upk.ch

