

# „Und ich dachte, ich wäre nicht belastbar“

Was eine ADHS-Diagnose im Erwachsenenalter für Betroffene bedeutet

(tml). „Ich habe immer gedacht, ich genüge nicht.“ So beschreibt eine Lehrerin aus der Region, die gerne anonym bleiben möchte, rückblickend ihr Leben vor der Diagnose. Jahrzehntlang funktionierte sie – in Schule, Studium und Beruf. Mit dem ständigen Gefühl, mehr leisten zu müssen als andere und dennoch nie genug zu sein. Erst mit Mitte 40 bekam sie die Diagnose ADHS. „Das war wie eine Befreiung. Plötzlich ergab alles Sinn.“

Lange galt ADHS als typische Diagnose für zappelige Jungen im Grundschulalter. Dieses Bild ist jedoch überholt. Nach Angaben medizinischer Fachgesellschaften sind etwa drei bis fünf Prozent der Bevölkerung betroffen – Kinder wie Erwachsene.

Fachleute gehen davon aus, dass die Zahl der Diagnosen in den vergangenen Jahren deutlich gestiegen ist. Nicht, weil ADHS häufiger auftritt, sondern weil genauer hingeschaut wird.

Psychologin Dr. Anja Lenz, die auf ADHS bei Frauen spezialisiert ist, beobachtet diese Entwicklung täglich in ihrer Praxis. „Viele Erwachsene – besonders Frauen – kommen erst sehr spät zu uns. Sie haben jahrelang kompensiert, angepasst, Erwartungen erfüllt.“ ADHS zeige sich bei ihnen oft weniger durch Hyperaktivität, sondern durch innere Unruhe, Erschöpfung, emotionale Überforderung oder Konzentrationsprobleme. „Viele meiner Patientinnen haben einen langen Leidensweg hinter sich. Die Diagnose ist oft ein Wendepunkt.“



Besonders Frauen mit ADHS leiden viele Jahre still unter den Symptomen und führen es selbst auf eigenes Versagen zurück Foto: KI-generiert

belastend dieser Weg war. „Allein einen Termin zu organisieren, war oft schon eine Überforderung.“ Lange Wartezeiten, unklare Zuständigkeiten, wenige Therapieplätze – Hürden, an denen ADHS-Patienten scheitern. Diese strukturellen Probleme betreffen nicht nur Erwachsene, sondern auch Familien mit Kindern, die Unterstützung benötigen.

In der Behandlung spielen Psychoedukation, Reframing, klare Grenzen und alltags-taugliche Routinen eine zentrale Rolle. Auch Medikamente können helfen. Methylphenidat wird von vielen Betroffenen nicht als Veränderung der Persönlichkeit, sondern als Entlastung erlebt. „Die Gedanken werden leiser“, berichten

Betroffene. Begleitend können Medikamente wie Duloxetin bei Angst oder Emotionsregulation unterstützen – nicht als Allheilmittel, sondern als Türöffner.

Für Kinder gilt: Je früher Unterstützung greift, desto besser. Neben kinderpsychologischer Begleitung können Ergotherapie, Sportarten mit klarer Struktur – etwa Kampfsport – und feste Rituale im Alltag helfen. Entscheidend ist Verbindlichkeit, nicht Perfektion.

ADHS ist keine Modeerscheinung und kein Makel. Es ist eine neurobiologische Besonderheit, die – verstanden und begleitet – nicht das Leben einschränken muss. Für viele Betroffene bedeutet die Diagnose vor allem eines: eine Erklärung dafür, warum sich das Leben lange so schwer angefühlt hat.

Auch Social Media spielt dabei eine Rolle. In Erfahrungsberichten, Podcasts und kurzen Videos stoßen viele Menschen erstmals auf Beschreibungen, in denen sie sich wiedererkennen. Dr. Lenz sieht darin Chancen – aber auch Risiken: „Diese Inhalte können sensibilisieren. Entscheidend ist aber, dass eine fundierte Diagnostik folgt. ADHS ist komplexer als Checklisten oder Schlagworte.“

Gerade im Erwachsenenalter bleibt ADHS häufig unerkannt. Betroffene entwickeln Strategien, um Schwierigkeiten zu überdecken: Perfektionismus, übermäßige Leistungsbereitschaft, People-Pleasing. Besonders Frauen fallen dadurch lange nicht auf – weder im Umfeld noch im medizinischen System.

Die Lehrerin berichtet, wie

## Häufige Fragen und Antworten zum Thema ADHS

- Wie viele sind betroffen?  
Fachleute gehen davon aus, dass rund drei bis fünf Prozent der Bevölkerung ADHS haben – Kinder wie Erwachsene. Viele Fälle bleiben unerkannt, insbesondere bei Frauen.
- Warum nehmen Diagnosen zu?  
Expertinnen und Experten sehen keine Modeerscheinung,

- sondern eine bessere Aufklärung und Sensibilisierung. Auch Social Media trägt dazu bei, dass sich Betroffene erstmals mit dem Thema auseinandersetzen – ersetzt jedoch keine fachliche Diagnostik.
- Warum wird ADHS oft erst spät erkannt?  
Viele Betroffene kompensieren

ihre Schwierigkeiten über Jahre. Besonders Frauen fallen weniger auf und erhalten ihre Diagnose häufig erst im Erwachsenenalter. „Wir diagnostizieren ADHS nicht häufiger – wir erkennen es endlich“, sagt die Psychologin Dr. Anja Lenz, die auf ADHS bei Frauen spezialisiert ist.

## Ein starkes Signal fürs Ehrenamt

Landkreis unterstützt den Kreisjugendring

jd. Landkreis. Ohne Ehrenamt läuft in der Jugendarbeit nichts – und ohne verlässliche Unterstützung aus dem Hauptamt wird es für Engagierte schnell schwierig. Genau hier setzt die neue Fördervereinbarung zwischen dem Landkreis Stade und dem Kreisjugendring (KJR) an: Sie stärkt das Rückgrat der Kinder- und Jugendarbeit im Kreis und sorgt dafür, dass freiwilliges Engagement auch künftig auf festen Strukturen aufbauen kann.

„Auf dieses Netzwerk können wir stolz sein!“, betonte Landrat Kai Seefried bei der Übergabe der Vereinbarung beim Kreisjugendtag. Seit 1993 arbeiten Landkreis und Kreisjugendring auf dieser Grundlage zusammen – nun wurde die Vereinbarung aktualisiert und erneuert.

Die Vereinbarung unterstreicht, wie eng und partnerschaftlich zum Wohle junger Menschen im Landkreis Stade zusammengearbeitet wird. Gleichzeitig hebt sie



Landrat Kai Seefried (re.) überreicht die neue Fördervereinbarung an den Kreisjugendring-Vorsitzenden, Sebastian Klinge Foto: Landkreis Stade / Nina Dede

die Bedeutung der freien Träger in der Jugendarbeit hervor. Sie regelt die Aufgabenverteilung zwischen Landkreis und Kreisjugendring, zeigt Perspektiven und Bedarfe auf und schafft Handlungs- und Rechtssicherheit für alle Beteiligten. Für Landrat Seefried ist dabei entscheidend, sich aufeinander verlassen zu können: „Mit der erneuerten Vereinbarung wird diese Verlässlichkeit

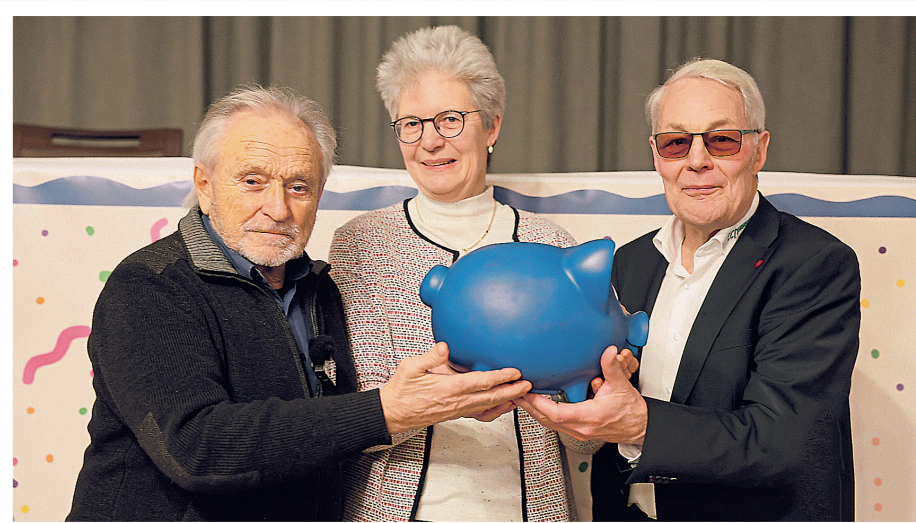
garantiert.“ Ehrenamtliche Arbeit sei auf die Unterstützung durch hauptamtlich Tätige angewiesen.

Besonders betonte der Landrat die gesellschaftliche Bedeutung der Jugendarbeit: „Frieden und Freiheit, Rechtsstaatlichkeit und Demokratie waren in den vergangenen Jahrzehnten nie so bedroht wie derzeit. Jugendarbeit ist ein wichtiger Baustein in der politischen Bildung und hat somit einen großen Stellenwert.“ Die Erneuerung der Fördervereinbarung sei daher ein wichtiges Signal – auch mit Blick auf das Ziel des Landkreises Stade, sich als erster Landkreis in Deutschland als Kinderfreundliche Kommune zertifizieren zu lassen.

Der Kreisjugendring übernimmt weiterhin zentrale Aufgaben im Auftrag des Landkreises. Dazu zählen unter anderem die Durchführung von Juleica-Grundausbildungen, internationale Jugendbegegnungen sowie die Beratung und Begleitung von Jugendkonferenzen und freien Trägern der Jugendarbeit.



## Impressionen der Woche



Beim traditionellen Grünkohlessen des Classic Club Niederelbe (CCN) im Schützenhof Aherstedt stand neben der Geselligkeit der gute Zweck im Mittelpunkt: 670 Euro wurden für die Integrationssportgruppe des TuS Harsefeld gesammelt. Egon Müller (li.) und Claus Bredehöft überreichen Übungsleiterin Anke Wolfram das Sparschwein. Foto: SocialArt



Auf der Jahreshauptversammlung des Oldendorfer Chores „Our Sound“ wurden u. a. langjährige Mitglieder geehrt, darunter (v. li.): Cornelia Waarsing, Birgit Arpe, Christine Kruse, Elfi Steffens, Monika Bloempott, Elke Tunsch und Inge Heuer sowie (nicht auf dem Foto) Charlotte Meyer, Renate Wiehnbröcker, Annegret Zeiß, Elke Schiewe-Frey und Brigitta Kühlke. Foto: Katrin Engelmann



Bei einer Feierstunde des Hauptarbeitskreises der Verbunddorfentwicklung Kutenholz-Brest ist Ende Januar im Dorfgemeinschaftshaus Reith Gregor Paus (Mitte) vom Planungsbüro SWE-CO in den Ruhestand verabschiedet worden. Über viele Jahre hinweg hat Paus den Entwicklungsbereich der Gemeinden Kutenholz und Brest maßgeblich unterstützt. Foto: Katrin Engelmann

## Verantwortung in jungen Händen

Charlotte Richter übernimmt Schlüsselrolle in Apensen und Beckdorf

nib. Apensen. Apensen hat eine neue stellvertretende, Beckdorf eine neue Gemeindedirektorin: Die stellvertretende Bauamtsleiterin in Apensen, Charlotte Richter (24), wurde auf Vorschlag der Samtgemeinde-Bürgermeisterin Petra Beckmann-Frelock sowohl vom Apensener als auch Beckdorfer Gemeinderat gewählt.

Die Wahl war erforderlich, weil ihr Vorgänger, Edgar Rot, die Samtgemeinde Apensen zum 1. März offiziell verlässt.



Samtgemeinde-Bürgermeisterin Petra Beckmann-Frelock (li.) und Charlotte Richter Foto: Nick Blumenstein

Da Charlotte Richter – obwohl noch jung und erst kurz im Amt – nun gleich mehrere verantwortungsvolle Aufgaben übernehmen muss, appellierte Dr. Karin Siedler-Tuhl (CDU) im Apenser Gemeinderat an die Samtgemeinde-Bürgermeisterin Petra Beckmann-Frelock, ihrer Fürsorgepflicht nachzukommen und die junge stellvertretende Gemeindedirektorin bestmöglich zu unterstützen.