

# ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen

**Beitrag von „CDL“ vom 23. Oktober 2019 16:06**

## Zitat von privat

*So, So....", „Menschen mit ADS verfügen über eine assoziative Denkweise. Das heißt, sie denken vielschichtig, sie können aufgenommene Sinneswahrnehmungen unbewusst verändern und sie können mit Hilfe ihrer Fantasie ganz neue Wahrnehmungen erzeugen. Das ist eine Fähigkeit des Gehirns, was nur Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADS vorbehalten ist. Dabei können sie ihre Umgebung sehr bewusst wahrnehmen. Sie sind in der Lage, alles zu durchschauen und direkt zu hinterfragen; sie sind hellwach, wenn etwas sie interessiert. Ihnen kann man nichts vormachen, ihnen entgeht nichts. Sie hören und sehen mehr als für andere wahrnehmbar ist. Ist ihr Interesse einmal geweckt, ist ihre Wissbegierde riesengroß. Sie können sich dann sehr gut konzentrieren und Hervorragendes leisten. Sie besitzen einen Scharfblick mit starker Intuition, wie ihn sonst keiner hat (...) Ausgerüstet mit einem guten Selbstbewusstsein, können Menschen mit ADS gerade aufgrund ihrer außergewöhnlichen Fähigkeiten in ihrem Leben Großes vollbringen. So leisten heute viele Erwachsene mit ADS in der Tat Hervorragendes, ohne, dass sie je von ihrem ADS wussten und dessen Behandlung nötig hätten. Sie wuchsen eben trotz ihres ADS unter günstigen Rahmenbedingungen auf, verfügten über ausgezeichnete intellektuelle Ressourcen und konnten deshalb ein gutes Selbstbewusstsein entwickeln"*

Helga Simchen

Rein auf der Ebene anekdotischer Evidenz- die offenbar auch deinen Aussagen maßgeblich zugrundeliegt [@privat](#) könnte ich dir zustimmen: Bei mir wurde als Erwachsene festgestellt, dass ich wohl (lässt sich im Erwachsenalter offenbar nicht mehr gesichert diagnostizieren) eine leichte Form adulten AD(H)S habe, dies als Kind aber nicht diagnostiziert wurde, da es mir möglich war Auffälligkeiten durch selbstgefundene Strategien zu kompensieren und damit gerade massive Bewegungsimpulse in schulkonformes Verhalten umzulenken. IQ > 140 hat dabei sicherlich keineswegs geschadet, um derartige Strategien selbst entwickeln zu können, ebenso wie mein soziales Umfeld dies begünstigt haben dürfte. Dein oder mein Einzelfall sagen aber doch nichts aus über AD(H)S im Allgemeinen und könnten damit eine empirische Studie einfach so widerlegen. Ebensowenig wie der Umstand, dass die Gabe von Ritalin von manchen Betroffenen als echte Erleichterung empfunden wird bedeuten würde, dass dies verallgemeinerbar wäre für sämtliche Betroffene. Ich vertrage generell fast keine Medikamente und wenn, dann oft nur in Kinderdosierung, da als Folge einer PTBS das vegetative Nervensystem bei mir besonders aktiv arbeitet und Medikamente anders verarbeitet werden, als üblicherweise. Ich kann nur mutmaßen, was eine Ritalingabe bei mir verursacht hätte,

bedenke ich aber, wie heftig ich schon auf simple Schmerzmittel in Dosierungen die man bei einer Grippe üblicherweise nehmen darf reagiere oder an die monatelang anhaltenden Schmerzzustände als eine der vielen extrem seltenen Nebenwirkungen irgendein Standardmedikaments, zu denen ich neige, dann bin ich froh, dass ich als Kind nicht in einer Phase groß wurde, in der ich als Zappelphilippine direkt pathologisiert und medikamentös eingestellt wurde, sondern den Raum hatte andere Lösungen zu finden. Auch das ist natürlich nicht verallgemeinerbar, nur mein persönliches Erleben. Unkritisch einfach nur Ritalin als Lösung zu propagieren- und danach lesen sich für mich manche Beiträge hier- ist aber sicherlich auch keine verallgemeinerbare Lösung.

### Zitat von Valerianus

2.) Du versuchst gerade eine empirische Studie (deren Ergebnisse nebenbei auch repliziert worden sind) mit dem Buch einer Kinderärztin zu widerlegen? Wow...und nur damit das klar ist: Eine durchschnittliche IQ-Absenkung sagt nichts über Einzelfälle und es wird auch nicht behauptet, dass die ADHS ursächlich ist (es kann auch beispielsweise der mangelnde Support durch Eltern und Lehrer sein), aber der Zusammenhang existiert und geht durch anekdotische Evidenz nicht weg...

Was mich an der Studie etwas irritiert, ist, dass mir vor 4 Jahren, als ich diagnostiziert wurde gesagt wurde, dass es gar nicht so selten sei, dass AD(H)S mit sehr hohen IQ-Werten einhergehe und diese insbesondere bei Kandidaten festgestellt würden, bei denen erst im Erwachsenenalter eine Diagnose erfolge, da diese infolge ihrer IQ-Werte in besonders hohem Maße fähig seien Lösungsstrategien und Kompensationsstrategien selbst zu entwickeln und anzuwenden. Allerdings weiß ich auch, dass adulte Formen von AD(H)S noch sehr schlecht erforscht sind, wäre es deines Erachtens möglich, dass diese einzubeziehen solche Studienergebnisse verändern würde? Oder gehen solche Betroffene womöglich, da sie eben nicht zu der hoch auffälligen Gruppe gehören, bei denen dann auch eine medikamentöse Einstellung diksutiert wird, auch vorab bereits unter (da womöglich gar nicht als Betroffene diagnostiziert und bekannt) und werden im Rahmen solcher Studien gar nicht erfasst, die sie dennoch vermeintlich mit abbilden?