



Vortrag „ADHS“

Jeremy Dünow, bipolaris e.V.

17. bipolaris-Infotag

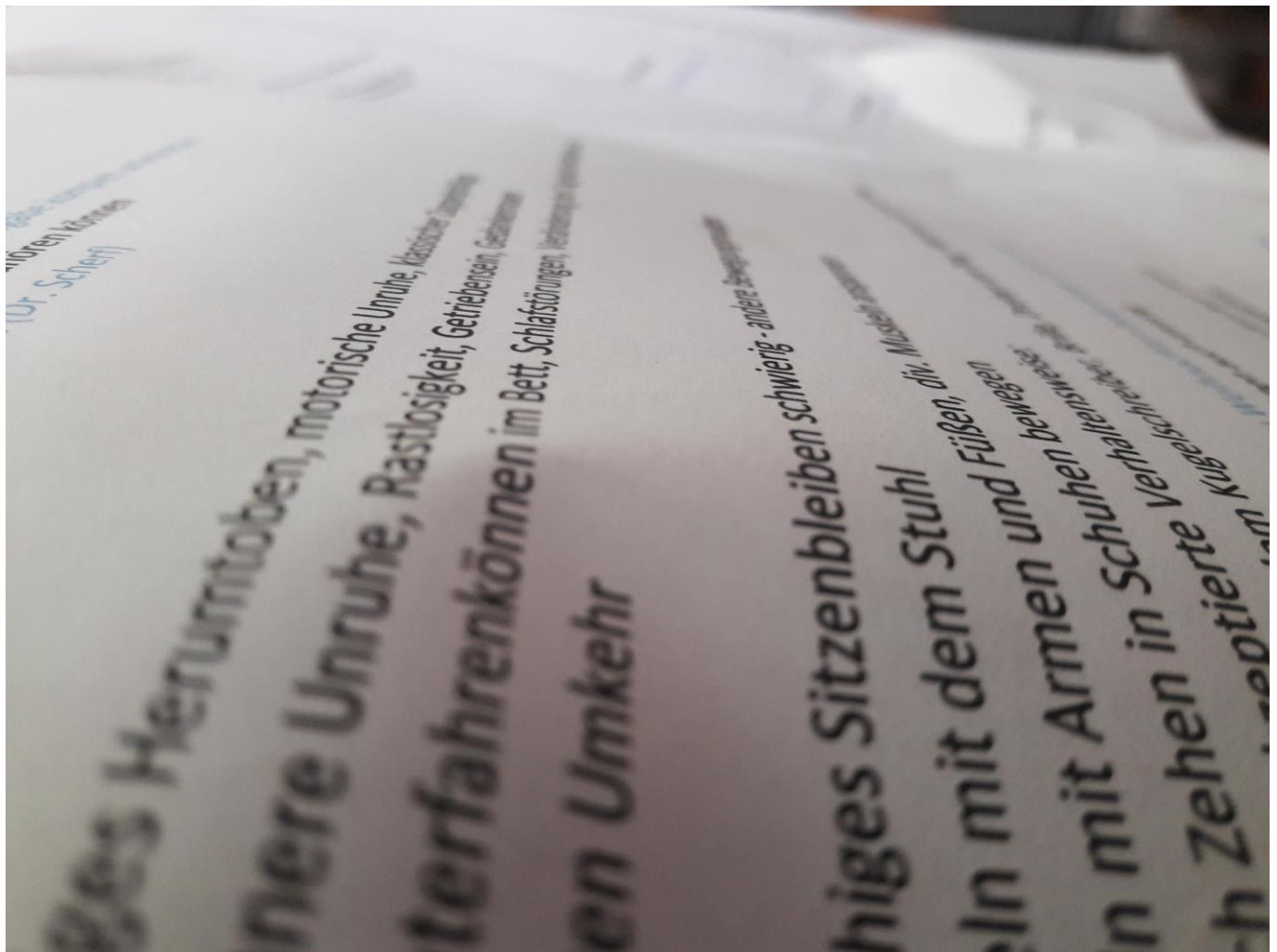
„Die Bipolare Störung kommt selten allein – Grundlagen & Begleiterkrankungen“

27. April 2019, Festsaal der Berliner Stadtmission nahe Hauptbahnhof

Ein Wort vorab...

Ich bin 35 Jahre alt, arbeite bei bipolaris e.V. und berichte aus eigener Erfahrung über ADHS & Bipolare Störung.

Die ursprüngliche Präsentation, die auf der Veranstaltung gezeigt wurde, enthielt fast nur Bildmaterial. Daher habe ich meine vorgetragenen Notizen als Text nachträglich hier eingefügt und die Präsentation in ein „Hochformat“ umgewandelt.



Was ist AD(H)S?

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom oder auch -Störung.

Auf die Ursachen, das Vorkommen und etwas Geschichte gehe ich später ein und steige direkt mit den Merkmalen ein, die häufig so oder so ähnlich gruppiert werden:

Hauptmerkmale

- Aufmerksamkeit(sdefizit)
- Hyperaktivität
- Impulsivität
- Weitere Merkmale

Typ **ADS** = sog. „Träumer-Typ“ oder „unaufmerksamer Typ“, das „H“ (für Hyperaktivität) ist weniger stark oder gar nicht ausgeprägt, bei Erwachsenen wird das „H“ oft zu innerer Unruhe. ADHS Deutschland^[2] verwendet auch den Begriff der Hypoaktivität (hypo = unter; gegenteilig zu hyper). ADS soll bei Mädchen gehäufter auftreten.

Zur Aufmerksamkeit

- Probleme sich auf wichtige Dinge/Arbeit zu fokussieren und daran ausdauernd zu arbeiten
- Alles scheint gleich wichtig zu sein, Nebensächlichkeiten oder scheinbar Belangloses springen dadurch immer wieder in den aktuellen Fokus der Aufmerksamkeit
- Probleme mit Routinearbeiten und dem Haushalt
- Aufmerksamkeitsspanne ist kurz: Nicht richtig/lange zuhören können und auch:
- Erhöhte Neigung zu Unfällen, da nicht konzentriert an einer Sache
- Oft werden 1000 Dinge angefangen aber nicht zu Ende geführt

***Eigenes Beispiel** aus dem Alltag: Ein vorbeihüpfender Spatz kann mich auch in wichtigen Gesprächen derart ablenken, dass ich dem Gespräch nicht mehr folgen kann und verständnislose Blicke meines Gegenübers ernte.*

***Weiteres Beispiel:** Eine gute Beschreibung zur Aufmerksamkeit findet sich in „der kleinen ADHS-Sprechstunde“^[1] -> Scheinwerfer: Vergleich normales Licht und Fernlicht.*

- Ausnahme: Hyperfokussierung. Beim Hyperfokussieren kann die Aufmerksamkeit sehr gut auf ein Ziel gerichtet sein, wenn es interessant genug ist. Dann kann auch mühelos die gesamte Umgebung für mehrere Stunden ausgeblendet werden.

***Eigenes Beispiel** aus meinen Zeugnisbeurteilungen der Grundschule – diese Formulierung zog sich durch alle Beurteilungen: „Jeremy kann aufmerksam und konzentriert mitarbeiten, wenn ihn Themeninhalte interessieren.“*

Zur Hyperaktivität

- Als Kind: übermäßiges Herumtoben, motorische Unruhe, klassischer Zappelphilipp
- Als Erwachsener: Innere Unruhe, Restlosigkeit, Getriebensein, Gedankenrasen, Schlafstörungen, Veränderung des Tag-Nacht-Rhythmus bis zur kompletten Umkehr

***Eigenes Beispiel:** Durch die häufig vorkommende komplette Umkehr des Tag-Nacht-Rhythmus verschläft man buchstäblich wichtige Termine und handelt sich so schnell Ärger mit der Familie, Ärzten, Behörden oder dem Arbeitgeber ein.*

- Körperlich:
 - Langes und ruhiges Sitzenbleiben schwierig - andere Bewegungsmuster:
 - Wackeln/Kippeln mit dem Stuhl
 - Zappeln mit Armen und Füßen, div. Muskeln anspannen/verkrampfen
 - „heimlich“ Zehen in Schuhen bewegen
 - Alternativ: akzeptierte oder sozial-adaptierte^[1] Verhaltensweisen:
 - Spielen mit dem Kugelschreiber oder der Brille
 - Fummeln am Schmuck
 - Kästchen ausmalen oder Kritzeln auf dem Papier

Eigenes Beispiel: Ich habe letztes Weihnachten einen Fidget-Spinner geschenkt bekommen, das ist ein Handkreisel. Die (letzte) Hoffnung meiner Angehörigen, dass ich so vielleicht ruhiger werden möge?



- Effekt: Häufig werden Andere neben ihnen auch unruhig^[2]

Zur Impulsivität

- Schnelle unüberlegte Entscheidungen, auch Kaufentscheidungen aus dem Bauch heraus
- Anderen ins Wort fallen
- Sätze Anderer beenden
- Andere unterbrechen
- Rededrang, zu schnelles Sprechen

Eigenes Beispiel zur Kaufentscheidungen: Die Liste der unbedingt notwendigen Spontankäufe, die seitdem fast nur in einer Ecke herumstehen, führen an; Akustikgitarre, Lichtmikroskop mit Kamera, elektronisches Piano, ein 6 Kilo schweres Mathematikbuch zur Analysis und noch sehr viel mehr Kleinkram.

Eigenes Beispiel zu Rededrang: Oft werde ich aufgefordert die letzten Sätze noch einmal zu wiederholen, weil ich zu schnell gesprochen habe, das nervt mich dann total. In der Nähe meiner Schwester, die noch schneller sprechen kann, werde ich öfter als Dolmetscher missbraucht: „Was hat sie gesagt?!“

Weitere Merkmale

- Ausgeprägte Stimmungsschwankungen (= Affektlabilität), sensibel, verletzbar

Positives Beispiel: Eine Begegnung mit einem Eichhörnchen auf dem Weg zur Arbeit kann mir den halben Tag versüßen.

Negatives Beispiel: Ein schnippischer Berliner Kommentar in der S-Bahn kann mir den ganzen Tag vermiesen.

- Schnelle Gereiztheit, verminderte Frustrationstoleranz, Wutausbrüche (gestörte Affektkontrolle), Ausraster unter Stress, auch Jähzorn

Eigenes Beispiel: Als Kind habe ich oft gegen Möbel und Computer getreten (und diese teilweise zerstört), ab und zu fliegt auch heute noch eine PC-Maus durch die Gegend. Natürlich in Kombination mit einer ordentlichen Portion Flüche.

Positiver Effekt: Es wird schnell wieder vergessen - ADHSler sind nicht lange nachtragend.

- Chaos in diversen Lebenslagen, Desorganisation, Vergesslichkeit, „verpeilt“
- Tendenz zum Messie-Syndrom

Eigenes Beispiel: Foto von Papiertütensammlung in der Küche, weil ich 50 Mal in Folge vergaß einen Einkaufsbeutel mitzunehmen.



- Vermeidung/Aufschiebung von unangenehmen oder geistig anstrengenden Tätigkeiten – als Gegenteil ist aber auch zwanghafter Perfektionismus möglich
- Arbeiten oft ohne Plan, Probleme mit Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit
- Partnerschaften allgemein: Mehr Beziehungsabbrüche und häufigere Partnerwechsel
- Dr. Scherf berichtet in „der kleinen ADHS-Sprechstunde“[\[1\]](#), dass sich oft entweder zwei ADHSler in einer Partnerschaft zusammenschließen oder der Partner des ADHSlers wäre das komplette Gegenteil an Charaktereigenschaften

Eigenes Beispiel: Diese Beobachtung kann ich persönlich bestätigen – meine Partnerin hat ein mir sehr ähnliches Temperament, wir denken oft im selben Tempo und stehen manchmal ähnlich unter Strom. Meine ADHS-Schwester und ihr Mann hingegen sind füreinander das komplette Gegenteil, sie kann plappern wie ein Wasserfall, seine Antwort besteht oft nur aus einem Wort.

Begleiterkrankungen

- Schlafstörungen
- Depressionen, auch Bipolare Störung
- Angstzustände, Panikattacken, Soziale Phobien
- Substanzmissbrauch, Computersucht, Sexsucht[\[3\]](#)

Eigenes Beispiel: Ich habe eine über 10-jährige „Drogenkarriere“ hinter mir.
Eine Computerspielsucht habe ich auch ein Jahr lang durchgemacht (World of Warcraft) und habe vor dem Rechner in Flaschen gepinkelt, um keine Sekunde zu verpassen.



- Essstörungen
- Zwangsstörungen
- Persönlichkeitsstörungen
- Nicht zu unterschätzendes Suizid-Risiko (auch aufgrund der hohen Impulsivität)
- Häufiger anzutreffen sind auch[\[1\]](#):
 - Tics (unwillkürliche Bewegungen/Laute),
 - Autismus-Spektrum (z.B. Asperger-Syndrom)
 - Lese-Rechtschreibstörung, Rechenstörung
- Nikotinabhängigkeit (weit verbreitet)

Eigenes Beispiel: Ich rauche seit dem 13. Lebensjahr, ohne nennenswerte Pausen.

Interessanter Effekt: Nikotinkonsum senkt nachweislich die ADHS-Symptome (= also eine Art Selbstbehandlung).

Stärken bei ADHS

- gelten als unkonventionell
- großer Gerechtigkeitsinn, Einsetzen für Belange von Randgruppen
- mutig, unbeugsam/hartnäckig (wenn das Thema interessiert)
- einfühlsam, hohe Sozialkompetenz, hohe Empathiefähigkeit
- Blick fürs Detail
- intuitiv
- kreativ
- humorvoll
- flexibel, hohe Anpassungsfähigkeit
- treu
- kommunikativ, gesellig, kontaktfreudig
- neugierig
- sind Autodidakten
- begeisterungsfähig und Andere begeistern
- tier- und naturverbunden (meine Beobachtung bisher)
- berichtet wird außerdem von überdurchschnittlicher Sinneswahrnehmung; Riechen, Sehen, Hören



Ursachen & Faktoren

- ADHS = neurobiologische Störung (Veränderung der Botenstoffe, insb. Dopamin & Noradrenalin)
- Neurochemische und neurobiologische Besonderheiten durch wissenschaftliche Untersuchungen nachgewiesen[2]

Umfangreiche Lektüre dazu: In Kapitel 4 „Neurobiologie“ im Buch [4].

- ADHS hat einen sehr hohen Erblichkeitsfaktor (60 % und mehr) [1][2][4]

Beispiel: Oft schicken ADHS-Patienten ihre unbehandelten Eltern mit ADHS-Verdacht auch in die Praxis[1].

- ADHS wird nicht erst im Erwachsenenalter erworben
- Negative Faktoren:
 - wenn Struktur und Halt fehlen, wenn klare Grenzen fehlen
 - zu lasche oder gleichgültige Erziehung
 - Überforderung der Eltern oder Eltern mit eigener unbehandelter ADHS
 - Suchtprobleme in der Familie
 - -> In ADHS-Familien kommt es häufiger zu Gewalt und Ehescheidungen

Geschichte, Zweifel, Anerkennung

- ADHS = keine Modeerkrankung und tritt weltweit gleich häufig auf (Angaben zur Häufigkeit folgen im Vergleich ADHS versus Bipolarer Störung)
- Diagnose hat immer noch mit Anerkennung zu kämpfen[1][3]

Negativbeispiel: Bei meinem erstmaligen Verdacht auf meine ADHS, besuchte ich mit meiner Mutter zusammen einen Psychiater in Schöneberg. Dieser schickte uns daraufhin jedoch wieder aus der Praxis, da es so etwas wie ADHS ja gar nicht geben würde, das wäre eine reine Modeerscheinung.

Auswirkung: Dies ist jetzt 10 Jahre her und verzögerte die letztliche Diagnosestellung um 5 Jahre. Allein durch diesen Besuch habe ich mich jahrelang nicht getraut, das Thema ADHS nochmal vor Profis zu erwähnen. -> Lasst euch von solchen Leuten nicht unterkriegen, die gibt es leider immer wieder!

- Wird heutzutage häufiger diagnostiziert, da^[1]:
 - Ärzte die Symptomatik besser kennen
 - höhere Präsenz in den Medien
 - wir leben in einer „ADHS-Welt“ (seit 20-30 Jahren Digitales Zeitalter)
 - = ständige Reizüberflutung
 - zunehmender Zerfall von familiären Gefügen (Großfamilien) -> weniger Halt und Ordnung für schwierige Kinder
- Früher und vereinzelt noch heute andere Namen für ADHS:
 - Hyperkinetisches Syndrom
 - Minimale zerebrale Dysfunktion
 - Psychoorganisches Syndrom
- Historisches zu ADHS -> siehe Kapitel 1 im Buch ^[4]

Prominente Beispiele mit ADHS: Benjamin Franklin^[4], Winston Churchill^[4], Albert Einstein^[4], Bill Gates^[3], Jim Carrey^[3], Bill Clinton^[4], Dustin Hoffman^[3] und Ozzy Osbourne^[3] sollen dazuzählen. Von Winston Churchill wird außerdem berichtet, dass er nach jeder Unterrichtsstunde einmal um die Schule rannte, um runterzukommen (Quelle: Internet, div. Seiten).

Fallbeispiel Grundschule

Es folgt ein plastisches Beispiel aus meiner eigenen Grundschulzeit. Bei Regelverstößen und Auffälligkeiten trugen Lehrer*innen meine Untaten in das Hausaufgaben- oder „Muttiheft“. Die Eltern mussten dies dann unterschreiben. Manchmal wurde ich auch gezwungen, dort selbst die Verfehlungen einzutragen. Die folgenden Ausschnitte sind aus 1,5 Jahren zusammengestellt und stammen in etwa aus der 4. und 5. Klasse.

Einen großen Teil meiner Schulzeit verbrachte ich auf dem Flur, da ich oft aus dem Raum geschickt wurde. Dies kannte ich bereits vom Kindergarten, wo ich oft am Rand in einer Ecke stehen musste. Auch sonst sammelte ich alle möglichen Strafmaßnahmen – von Eintragungen, über Ermahnungen, hin zu Tadeln und Schulverweisen.

Außer den Bestrafungen wurden keine weiteren Maßnahmen durchgeführt. Heutzutage bin ich froh, dass bei auffälligen Kindern Schulpsychologen oder Sonderpädagogen hinzugezogen werden – und zum Glück gibt es nun auch Nachteilsausgleiche und eine erhöhte Aufmerksamkeit für problematische Kinder.

Da Jeremy ma Jeremy zerstört mitwilling
Sportunterricht
hafe ist
Jeremy bleibt am Wandertag
(21.3.95) in der Schule. Er

Der Schüler wurde
mehrmals von Jeremy
getreten

meldet sich um 8⁰⁰ Uhr beim
Hausmeister. Jeremys Betragen beim
Wandertag und sein Ver-
halten in der Schule (fast täglich
Zwischenfälle) veranlassen diese

Schlägerei auf dem Schul-
flur! 12.10.94

SCHLÄGEREI AUF
FLUR!

DA ICH AM WOCHELENDE
MICH NICHT SO OFT
BEWEGE, SCHLAGE ICH
AM MONTAG UM MICH!
ICH HABE EINEN SCHÜLER
AUS DER 2. KLASSE
GESCHLAGEN.

Jeremy prägelt sich in
der Pause

Bereits vor Unterrichtsbeginn →
Verstoß gegen die Hausordnung

Verwarnung!
Verwarnung!

STÖRT

Jeremy verstößt heute wieder in
brutaler Weise gegen die Regeln
des Zusammenlebens an der Schule
Er verletzte einen Mitschüler!

SCHREIEN UND

ICH WAR IN DER SPORTSTUNDE
DOCKIG UND HABE

BRANDALIERT!

Bitte antworten! 2 Ver-
warnungen an einem
Tag!? Ich bitte um
eine schriftl. Stellung-
nahme!

Für Jeremy wurde aufgrund
seiner Fehlverhalten in mehreren
Unterrichtsfächern ein Tadel be-
auftragt.

Jeremy erhält wegen
häufig vergessenes HA
eine Verwarnung vom Kl. Leit.

21.11.93

Den Verweis kann Jeremy erst am Freitag
mitbringen, da mein Mann versäunt
hatte, zu unterschreiben.

Trotz Belehrung randalierte
Jeremy an der Klassenraum-
tür. Er weiß, daß Beschädigungen
ersetzt werden müssen und
welchen Wert diese Tür besitzt.

MEINE MITSCHÜLER
RANDALIERTEN MIT
MIR IN DER PAUSE!

ICH MADE IN DER
PAUSE DIE SCHUL-
TOILETEN. ICH VERAB-
REDE MIT DEN
MRS. MEISTER, EINEN.
STÖREN FRIED!

Heute was Jeremy laut und auffällig ist

Jeremy stört den Unterricht!

Jeremy erhält eine schriftliche Verwarnung
er stört ständig den Unterricht für

Es häufen sich die Zwischenfälle

Jeremy stört durch Zwischenrufe
u. alberne Handlungen den Unterricht

J. stört durch albernes Verhalten
den Unterricht. 17.10. So

Jeremy stört Patrick und den
Unterricht! 9.6.94

Jeremys Verhalten im Sport
unterricht ist momentan
unangenehm. Hinweise mal
mehrfache Gespräche bringen
ihn zu keiner Einsicht. Er stört
verhält sich Mitschülern gegen-
über häufig unspöttisch und
erhöht dadurch das Verletzungs-
risiko! 7.7.94

Jeremy stört wiederholt den Ma-
unterricht für

Da Jeremy im Unterricht wenig
geredet hat (meiste Störerey ist
seine HA 7 Aufgabenpacketen
auf dem Arbeitsblatt! SIC

stört trotz Ermahnung
den Unterricht! Gespräch
mit Klassenleiterer folgt!

Stilles
Ich störe die anderen beim Arbeiten!

Jeremy stört wiederholt durch
Zwischenrufe den Unterricht.

Jeremy stört den Unterricht. Er wird
verbunden für STIMMT NICHT!

Jeremy stört wiederholt den Unterricht

Jeremy arbeitet wenig und stört für
REINGEQUATSCHT!

GESTÖRT

Vergleich mit der Bipolaren Störung

ADHS	Bipolare Störung
Häufigkeit in der Bevölkerung (= Prävalenz)	
Erwachsene: 3-5 % (Die kleine ADHS-Sprechstunde, 2014, Dr. Gerrit Scherf)	2-3 % (Manie und Depression – die Bipolare Störung Ratgeber, 2. Auflage 2013, DGBS e.V.)
Erwachsene (Schätzung): bis zu 3 % (Immer auf dem Sprung, 1. Auflage, 2013, Harald Scherk, Marion Kamp)	ca. 1,5 % (nur Typ Bipolar-I) (Leben mit bipolaren Störungen, 2. Auflage, 2014, Prof. Dr. med. Peter Bräunig)
Erwachsene 1-6 % (ADHS im Erwachsenenalter, 4. Auflage, 2014, Johanna Krause, Klaus-Henning Krause)	1,0 % bis 1,6 % (Wikipedia „Bipolare Störung“)
Erwachsene 4,4 % (Broschüre Symptome und Ursachen, ADHS Deutschland e.V.)	
Daraus Durchschnitt nach Milchmädchenrechnung = 3,7 % = etwa 3 Millionen Erwachsene in Deutschland <i>(bei Kindern und Jugendlichen ist die Häufigkeit höher, da im Erwachsenenalter bei einigen nur noch wenig behandlungsbedürftige Symptome vorhanden sind)</i>	Daraus Durchschnitt nach Milchmädchenrechnung = 1,8 % = etwa 1,5 Millionen Menschen in Deutschland

ADHS	Bipolare Störung
Ähnlichkeiten	
ADHS-Symptome:	Das kommt mir bekannt vor:
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen	können in einer Depression auftreten
Gereiztheit	kann in Manie oder dysphorischer Manie auftreten
Schlafstörungen	Manie & Depression
Unruhe/Hyperaktivität	Manie & „unruhige“ Depression (agitierte)
Selbstwertgefühl im Keller	Depression
schnelle/unsichere Sexualkontakte	Manie
Stimmungsschwankungen	Manie & Depression (per Definition quasi)
Antriebssteigerung	Manie
Impulsivität, auch unüberlegte Spontankäufe	Manie
Ideenflüchtigkeit/Phantastereien	Manie
Sucht/Substanzmissbrauch	in Manie zum (zusätzlichen) Aufputschen, in Depression zum Verdrängen/Vergessen der negativen Gefühle
	* bzw. auch Hypomanie (alle obigen)

Die letzte Tabelle veranschaulicht, warum eine exakte Diagnostik wichtig ist. Während viele der genannten Symptome bei ADHS mehr oder weniger immer wieder zum Alltag gehören, treten sie bei der **Bipolaren Störung** nur episodisch auf. Eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Biographie kann hier helfen zu differenzieren, z.B. durch das Führen eines Stimmungstagebuchs, Erstellen eines Life-Charts, Besuch einer (Gruppen-)Psychoedukation, einer Selbsthilfegruppe zum Thema oder Interviewen der eigenen Angehörigen.

Bei Verdacht auf eine mögliche ADHS-Diagnostik sollte die Kindheitsgeschichte beim Facharzt bzw. Psychotherapeuten nicht verschwiegen werden.

Wenn kein Behandler ADHS „auf dem Schirm hat“, wird gerne auch mal die **emotional-instabile Persönlichkeitsstörung** diagnostiziert (auch **Borderline-Typ**), da sich Symptome wie Stimmungsschwankungen, Impulsivität und Temperamentausbrüche auch hier wiederfinden – dies ist mir selbst schon passiert. Bei älteren Menschen kann ADHS sogar mit einer **Demenz** verwechselt werden^[3], da es Ähnlichkeiten in der Planlosigkeit und der Konzentrationsfähigkeit geben kann.

Behandlung von ADHS

- Definition laut ADHS Deutschland[2]: **ADHS ist eine besondere Art menschlichen Seins -> nicht immer zwingend behandlungsbedürftig**
- Eine mögliche Behandlung hängt immer vom persönlichen Leidensdruck ab
- Es gibt auch viele erfolgreiche ADHSler, die sich ohne Medikamente und Therapien durchs Leben schlagen

- Wie bei der Bipolaren Störung gibt es auch für ADHS im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter eine **S3-Leitlinie zur Diagnostik und Behandlung:**
 - Link 1: <https://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/028-045.html>
 - Link 2: <https://www.ag-adhs.de/leitlinie>

 - laut Leitlinie wird je nach Schweregrad (leicht, mittel, schwer) kombiniert empfohlen:

 - **Psychosoziale Maßnahmen** (Einbeziehen von Bezugspersonen wie z.B. Eltern, Lehrer, Partner – oder auch des weiteren Umfelds wie z.B. Familie, Kita, Schule, Arbeitsplatz, Gemeinde)

 - **Psychotherapeutische Maßnahmen** (einzeln oder in Gruppe, Verhaltenstherapie)

 - **Pharmakologische Maßnahmen** (medikamentöse Behandlung: Stimulanzien wie Methylphenidat, Amphetamin und Lisdexamphetamin; Atomoxetin und Guanfacin)

 - **Umfassende Psychoedukation** (grundsätzlich für alle Erwachsenen: Aufklärung und Beratung)

- In einigen Quellen wird auch **Coaching** empfohlen[1][3]

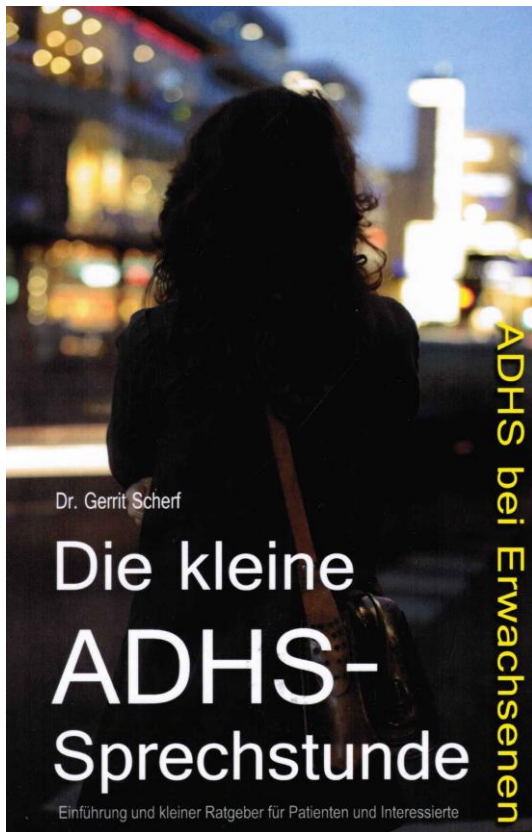
Eigenes Beispiel: Das Betreute Einzelwohnen (BEW) war auch eine große Hilfe für mich, über mehrere Jahre. Ebenso kann eine (kurzzeitige) rechtliche Betreuung von Hilfe sein.

Erster Arztbesuch

Was ist beim ersten Arztbesuch mitzubringen? (entnommen aus Buch [1])

- Grundschulzeugnisse der Klassen 1 bis 6
- Ausgefüllter ASRS V1.1 (Adult Self-Report Scale)
 - Link 1: https://www.hcp.med.harvard.edu/ncs/ftplib/adhd/6Q_German_final.pdf
 - Link 2: <http://www.sucht-news.at/content/docs/WHO%20adult%20ADHD%20screener.pdf>
- Ausgefüllte Checkliste ADHS Erwachsene
 - Link 1: <http://www.opti-mind.de/ads-bei-erwachsenen/ads-checklisten-fuer-erwachsen.html>
- Gerne eine(n) langjährigen **Angehörige(n)**!

Quellen



[1]

ISBN: 978-3-942594-79-0

ADHS und die Betroffenen verstehen -
Symptome und Ursachen



[2]

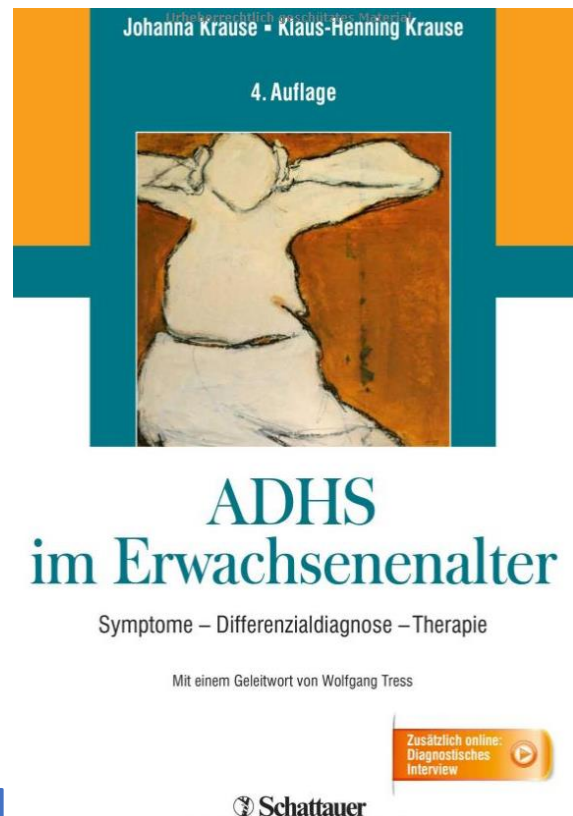


www.adhs-deutschland.de



[3]

ISBN: 978-3-86739-077-4



[4]

ISBN: 978-3-7945-2782-3