

#23 AuDHS

Hallo zusammen und herzlich willkommen zu meinem 23. Podcast

Obwohl mein Podcast »AuDHS im Alltag« heißt, habe ich bisher mehr über meine autistischen Herausforderungen gesprochen. Was vermutlich damit zu tun hat, dass die ADHS-Diagnostik schon hinter mir liegt und ich diese Herausforderungen durch Coaching und Medikation sozusagen schon angepackt hatte, als ich mit diesem Podcast startete. Die Autismusdiagnostik steht noch aus. Sie fordert mich irgendwie mehr heraus, da ich unter dem Strich durch mein Autistischsein bisher mehr Leidensdruck hatte. Allerdings sehr diffusen, unfassbaren. Erst durch den Autismusverdacht kam ich manchen Leidenssituationen überhaupt erst auf die Spur und konnte sie einordnen. Kurz: Sie beschäftigt mich mehr.

Doch natürlich ist auch ADHS immer wieder ein großes Thema für mich, insbesondere, wenn es um exekutive Funktionen geht. Oder eben exekutive Dysfunktionen. Alltagsdinge eben wie Selbstorganisation und Konzentration.

Diesmal soll es aber um den Mix aus beidem gehen, um AuDHS. Das ist kein offiziell von wissenschaftlicher Seite vergebener Name, doch in meiner neurodivergenten Blase im Fediversum durchaus geläufig. Bis vor wenigen Jahren haben sich, jedenfalls aus Sicht der Diagnostiker*innen, diese beiden Diagnosen gegenseitig ausgeschlossen. Heute wissen wir allerdings, dass beide Besonderheiten zusammen auftreten können. Dieses Wissen schlägt sich auch im ICD 11 nieder, der offiziell schon eingeführt ist, in der Praxis aber noch immer von seinem Vorgänger verdrängt wird. Neues Wissen, neue Erkenntnisse brauchen ja immer eine Weile, bis sie in den Praxen angekommen sind.

In einer Neurodino-Podcastfolge, die ich euch in den Infos zur Folge verlinke, spricht die Podcasterin Vanessa darüber, dass Menschen mit ADHS und Autismus generell eine höhere Gefährdung für Komorbiditäten aller Art haben, eben auch für eine weitere Diagnose im neurodivergenten Spektrum. Es lohnt sich definitiv, ihre Folge dazu anzuhören.

Dass ADHS-Betroffene auch autistisch sein können und das Autist*innen auch ADHS haben können, ist nun also von Seiten der Forschung belegt. Das ist jetzt wieder so ein Huhn-und-Ei-Ding: Was war zuerst? Hat ein Mensch zuerst ADHS und ist zufällig auch noch autistisch oder umgekehrt? Auch darüber wird gerade viel geforscht. Wie hoch die Prozentzahlen sind? Dazu habe ich unterschiedliche Zahlen gefunden. Studien legen nahe, dass zwischen 20-50% der Autist*innen auch die Kriterien für ADHS erfüllen, während 30-80% der ADHSler*innen autistische Merkmale zeigen. Doch weil Diagnosemodelle auf veralteten, starren Definitionen basieren, bleiben viele Menschen undiagnostiziert oder erhalten Fehldiagnosen.

Wie gesagt: Es sind Zahlen, die sich vermutlich auch immer wieder verändern werden, je nachdem wie sich die Diagnostik weiter entwickeln wird.

Ich verlinke in den Infos zu dieser Folge Seiten, auf denen ihr euch selbst schlau machen könnt. Solche Zahlen sind immer mit Vorbehalt zu genießen, sie verändern sich laufend, je nachdem, wie sich die Forschung weiterentwickelt. Auch die Angaben, wie viel Prozent der Bevölkerung ADHS hat oder autistisch ist, verändern sich. Es gibt immer eine Dunkelziffer, da sich ja nicht alle mit Verdacht auf Neurodivergenz diagnostizieren lassen können und wollen.

Wer beide Diagnosen hat, hat andere Herausforderungen als ein Mensch, der nur die eine oder andere Diagnose hat. Obwohl es oberflächlich betrachtet einige Überschneidungen gibt, etwa die Reizoffenheit, über die ich schon öfters gesprochen habe, sind doch die Auswirkungen von Reizen – als Beispiel – unterschiedlich bei Autismus oder ADHS. Neben den oberflächlichen

Überschneidungen gibt es eine Reihe von Gegensätzen, die ein Leben mit beiden Diagnosen oft sehr anstrengend und herausfordernd machen. Und frustrierend, denn eigentlich ist inwendig sehr oft ein einziger großer Interessenkonflikt handzuhaben.

So sind Struktur und Routine sehr wichtig für Autist*innen, während es für Menschen mit ADHS schwierig ist, sich an eine Routine zu halten und einen strukturierten Alltag zu gewährleisten. Das ist sehr belastend. Und wenn sich dann diese beiden Bedürfnisse in ein und derselben Person vereinen, ist es eben doppelt herausfordernd.

Auch die Dissonanz zwischen dem ständigen Verlangen nach Reizinput bei ADHS und der schnellen Reizüberflutung bei Autismus ist für mich ein Stressfaktor, den ich dank meiner Medikamente inzwischen aber besser steuern kann.

Autist*innen bleiben normalerweise ihren Spezialinteressen auf lange Zeit sehr treu, doch ist da ADHS mit im Spiel, verlieren sie ihr Interesse an Dingen schneller.

Wie ich an verschiedenen Stellen hörte und lese, wird eine Doppel-Diagnostik oft lange übersehen, da sich verschiedene Symptomatiken beider Störungen in gewissen Situationen unterschiedlich, fast gegenteilig ausgeprägt haben.

AuDHS ist sozusagen sowohl die Summe als auch die Schnittmenge von Autismus und ADHS und ist natürlich nicht nur ein Zusammentreffen von Gegensätzen, wie zum Beispiel Routine contra Neues, die Realität ist viel komplexer. AuDHS ist nicht einfach die Summe, es ist eine ganz eigene Erfahrung, in der sich die beiden Neurotypen sowohl beeinflussen, als auch überlappen und oft eben auch widersprechen. Leider werden die Diagnosen von den meisten Fachpersonen noch immer separat diagnostiziert und behandelt.

ADHS-Gehirne:

werden durch interessenbasierte Motivation gesteuert, nicht durch Routine
gedeihen durch Neuheit, schnelles Denken und Bewegung
kämpfen mit Zeitagnosie, Impulsivität und Vergesslichkeit
können sehr sozial sein, haben aber oft Schwierigkeiten mit Grenzen und Impulskontrolle

Autistische Gehirne:

werden durch Vorhersehbarkeit und sensorische Verarbeitung gesteuert
bevorzugen Struktur, tiefe Konzentration und Konsistenz
erleben sensorische Reize – wie Geräusche, Licht oder Texturen – oft intensiver (Hypersensitivität)
oder weniger intensiv (Hyposensitivität)

Treffen diese beiden neurologischen Besonderheiten aufeinander, kommt es zu einem Verlangen nach Routine, aber Schwierigkeiten, eine aufrechtzuerhalten
Hyperfokus über Stunden, aber das Vergessen wichtiger Aufgaben
Das Bedürfnis nach tiefen Gesprächen, aber soziale Erschöpfung
Die Suche nach sensorischer Stimulation, aber gleichzeitige Überforderung
Ein Bedürfnis nach Vorhersehbarkeit, aber impulsives Durchbrechen der eigenen Pläne

Diese innere Widersprüchlichkeit macht AuDHS wie gesagt sehr komplex und auch schwer zu diagnostizieren.

Als ich im Fediversum fragte, was denn für Menschen mit AuDHS speziell herausfordernd sei, meinte Elischeva, dass sie dank ihrer AuDHS sehr viel lerne und gelernt habe und dadurch von sehr viel mehr Dingen mehr Ahnung habe als der Durchschnitt. Ich zitiere: »Ich probiere sehr viel aus. [...] Einkaufen ist anstrengend, so viele Reize. Ich brauche für so ziemlich alles einen Plan,

Todolisten, Erinnerungen. Um irgendwo anzurufen, braucht ich Stunden zur Vorbereitung. Schreiben ist einfacher. Leider versteht keiner, weshalb ich nicht 'mal eben' telefonieren kann und ich brauche länger für Entscheidungen. Außerdem bin weniger anfällig für kognitive Verzerrungen.« Zitat Ende.

Eine weitere Rückmeldung aus dem Fediverse kommt von Hauch, der denke, es sei sehr schwierig, überhaupt zu wissen, welche Eigenschaften man welcher Kategorie, welcher Diagnose, zuordnen solle. Und zwar nicht nur, weil es auch immer wieder und manchmal auch auffällig viele Ausnahmen gebe, auf die Eigenschaften zuträfen. Beispielsweise hätten ADHS-lerinnen ähnliche Probleme im sozialen Bereich wie Autist*innen.

Ich zitiere: »Was meine ‚zweischneidigen‘ Eigenschaften angeht, habe ich ein sehr ‚energiehungriges‘ und ‚träges/schweres‘ Gehirn, ich kann mit der entsprechenden Menge Energie und ausreichend Vorlaufzeit lange am Stück viel erledigt bekommen, aber brauche auch eine relativ hohe Menge an Energie und manchmal viel Zeit, um überhaupt zu funktionieren und ‚in die Gänge zu kommen‘. Das zeigt sich auch bei meinem Gedächtnis. Ich kann mich tendenziell, an viel auf einmal erinnern, brauche dann aber auch die entsprechende Menge an Energie um mich an viel auf einmal erinnern zu können, weil die Informationen ‚zusammenhängen‘ und ich nicht einfach eine Information alleine ‚herausnehmen‘ kann.

Auch abgerufene Informationen haben hier eine gewisse Trägheit/ein Gewicht, bleiben länger abrufbar, nehmen dafür aber auch länger Platz weg. Ich sehe hier einerseits den Vorteil, dass ich weniger zu vergessen scheine, als viele Menschen, die nur ADHS haben, da ich Informationen zwar ‚nicht mehr im Sinn‘ habe, aber mich doch oft ‚daran erinnern kann, was ich vergessen habe‘ oder eine Information gefühlt an meinem Gehirn ‚kleben bleibt‘.

Bei autistischen Menschen ohne ADHS scheint hier hingegen oft die ‚Starthilfe‘ zu fehlen oder benötigte Zeit scheint schlechter durch ‚mehr Energieeinsatz‘ ausgleichbar. Ich weiß, dass eine gewisse Sturheit/Entschlossenheit und Trotzigkeit sowohl mit Autismus und ADHS in Verbindung gebracht werden und stelle hier auch immer wieder Unterschiede zwischen mir und vielen anderen fest, kann diese aber schlecht zuordnen, z. B. ab wann und warum werden Herausforderungen motivierend statt 'zu anstrengend', oder ab wann und warum verkehrt sich 'geringe Frustrationstoleranz' in besonders starken Trotz und eine 'Jetzt erst recht'-Haltung. Hier scheint ein Zusammenspiel aus ADHS und Autismus sowohl das eine oder andere begünstigen zu können, aber ich weiß nicht, wie sehr hier sowohl ADHS und Autismus zusammen nötig sind.« Zitat Ende.

Frau Lichtscheu schreibt mir: »Ich weiß nicht, inwiefern ich 'berechtigt' bin, hier etwas beizutragen, da ich nicht offiziell diagnostiziert bin. Falls doch: Es geht schon damit los, dass ich Routinen brauche und gleichzeitig hasse, weil sie mich sehr schnell langweilen.« Zitat Ende. Wie gut ich genau das kenne, schreibe ich ihr zurück. Es ist mein roter Faden sozusagen.

Sonja, die ich im Podcast schon wiederholt zitieren durfte schreibt, dass für sie Chaos vs. Routine generell gleichzeitig Stärke als auch Schwäche sei.

Ich zitiere: »Routinen überhaupt zu entwickeln und aufrechtzuerhalten fällt mir trotz ADHS durch den Autismus-Anteil leichter, dafür geraten die recht fix unflexibel und Abweichungen sind dann eine Herausforderung. Generell kostet der Struggle, dauernd Gegensätze im eigenen Hirn zu überwinden, eine unfassbare Menge Energie... Die Gedanken dazu von Hauch finde ich hilfreich, und möchte noch hinzufügen, dass mein Hirn das sehr selektiv macht mit dem Aussuchen, welche Gedanken 'kleben bleiben' in der Erinnerung. Und besonders der erwähnte Spagat oder Kipppunkt zwischen Anstrengung und Motivation und Frustration und Trotz lässt bei mir was anklingen, wobei ich da schwer zuzuordnen finde, was zu ADHS und was zu Autismus gehört (am Ende ist es egal, es ist meiner Meinung nach eh ein mehrdimensionales Spektrum).« Zitat Ende.

Ich danke euch herzlich für eure Beiträge, liebe Fediverse-Gefährt*innen.

Vor einem Jahr, als ich mir klarmachen musste, dass mit der ADHS-Diagnose, nicht einfach mein umfassendes So-Sein erklärt ist und dass auch die im ADHS-Coaching gelernten Strategien und auch nicht die Medikamentierung wirklich bei Overload-Situationen helfen, ließ ich endlich den Gedanken zu, dass der Autismusverdacht meiner ADHS-Ärztin eben schon berechtigt sein könnte. Ich erstellte für mich eine Grafik, die meine unterschiedlichen Eigenschaften versuchte entweder ADHS, Autismus oder aber der Schnittmenge zwischen den Diagnosen zuzuordnen.

Die Grafik zeigt zwei Kreise. Der linke Kreis ist mit Autismusspektrum übertitelt, der rechte mit ADHS. Die Kreise haben eine Schnittmenge.

Mein persönlicher Autismus-Kreis hat folgenden Inhalt:

- Hoher Ruhebedarf
- generell tiefes Stresslevel
- Gern im Rückzug (Schneckenhaus/Kokon) | Regeneration am besten allein oder nur mit Partner | Natur hilft bei der Regeneration
- Bemerken/Wahrnehmen kleiner Details, die andere nicht sehen
- Hoher Bedarf an Struktur, Regeln, Routinen & Planung, Vorhersehbarkeit, Wiederholung, | Veränderung von Abläufen ist sehr stressig | Vorbereitung und klare Abmachungen sind wichtig
- Berührung/Anfassen mancher Dinge wird als sehr unangenehm empfunden | (unangekündigtes) Berührtwerden ist unangenehm
- Augenkontakt ist kein natürliches Bedürfnis
- Oftmaliges Nichtverstehen von Ironie u/o sozialen Codes

Mein persönlicher ADHS-Kreis hat folgenden Inhalt:

- (Innere) Hyperaktivität & Impulsivität
- Grenzenlosigkeit/überbordende Grenzen
- Hoher Stimmulations- & Inspirationsbedarf
- Exekutive Dysfunktion & Chaostendenz bei Umsetzung von Plänen & im Haushalt/Ordnung
- Unterstimulation erzeugt Unkonzentrierbarkeit und Unkonzentriertheit und fördert Ablenkbarkeit und Fehlerbereitschaft
- Zeitblindheit (auf einmal ist viel Zeit vergangen)
- Motivierbarkeit bei uninteressanten Aufgaben sehr schwierig
- Gleichzeitige Wahrnehmung von Ereignissen, was Priorisieren schwierig macht

Die Schnittmenge hat folgenden Inhalt:

- Hyperfokus
- Reizempfindlichkeit (Licht, Geräusche/Lärm, Geruch/Gestank, Berührungen)
- Reduzierte Energiereserven
- (Synästhesie & MirrorTouch)
- Dauerhafte anstrengende Anpassungsleistung (Masking)
- Ablehnungsangst/-empfindlichkeit
- Soziale Ängste/Beziehungsfindung/-pflege
- Stimming

Heute weiß ich, dass ich in Sachen Soziale Ängste einiges auseinanderdröseln muss und nicht einfach eine generelle soziale Angst bei allen meinen sozialen Problemen die Ursache ist. Einiges, oder gar vieles ist autismusbedingt.

So ein großes, weites Thema und ich habe das Gefühl, es nur ein wenig angeschnitten zu haben. Es gäbe noch viel dazu zu sagen. Ich wachse da erst noch tiefer hinein.

Sehr spannend wäre beispielsweise ein Blick in die neuen Erkenntnisse der Genetik, um so mehr über den vererbaren Zusammenhang beider Diagnosen zu erfahren. Dazu müsste ich allerdings tiefer eintauchen und vermutlich kenne sich da andere ohnehin besser aus.

Für heute habt ihr bestimmt nun genug Infos?

Wie schön, dass ihr hier seid. Ich bedanke mich herzlich fürs Zuhören.

Für Fragen, Themenwünsche, Anregungen und Rückmeldungen aller Art schreibt mir gern.
Ciao und bis zum nächsten Mal!