



Selbstdiagnose ADHS und/oder Autismus?

In den Sozialen Medien – allen voran TikTok, Youtube oder Instagram – kursieren in den letzten Jahren zunehmend Videos, die über mentale Gesundheit aufklären. Dies hat erfreulicherweise zur Entstigmatisierung von psychischen Störungen beigetragen und dazu geführt, dass sich mehr Menschen mit ihrer mentalen Gesundheit oder Belastungen in ihrem Umfeld auseinandersetzen. Allerdings gibt es auf der anderen Seite auch eine Art Flut von Selbst- und Fremddiagnosen, indem der „Psychosprech“ in den Alltag übernommen wurde. In Kurzbeiträgen von TikTok und Youtube Shorts werden durch anschauliche Beispiele gängige Symptomen berichtet oder dargestellt, und die Diagnosen erlangen darüber eine breite Aufmerksamkeit. Vor diesem Hintergrund finden sich besonders junge Menschen immer häufiger in den Diagnosen ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Syndrom) und Autismus wieder.

In den Beiträgen werden häufig Alltagssituationen beschrieben, die viele Menschen kennen – im Stil von:

- Bist du beim Lernen oft unkonzentriert, lässt dich durch Kleinigkeiten ablenken oder stürzt dich häufig in neue Projekte, aber bringst sie nicht zu Ende?
Dann hast du ADHS!
- Fühlst du dich manchmal anders, hast besondere Interessen oder fehlt dir das Verständnis für soziale Situationen und du hast das Gefühl, dich zu verstellen?
Dann bist du Autist!

Diese Informationen sind durchaus mit Vorsicht zu genießen: Eine aktuelle Studie, welche sich mit der Genauigkeit der Informationen zu Autismus auf TikTok auseinandergesetzt hat, kam zu dem Schluss, dass 27% der Videos akkurat seien, 41% Falschinformationen enthalten und 32% übergeneralisierend seien (Aragon-Guevara et al., 2023). Im Bereich AD(H)S sieht es teilweise ganz ähnlich aus. Die beiden obigen Beispiele stehen exemplarisch für typische Symptome der Störungsbilder, die jedoch so allgemein formuliert sind, dass sich darin fast jeder wiederfindet. Dies heißt nicht, dass für Einzelne die Diagnose nicht zutreffend sein kann. Gerade wenn ein hoher Leidensdruck besteht, lohnt es sich, hier mithilfe einer Fachperson das Gespräch zu suchen. Dabei kann auch gemeinsam geschaut werden, ob ein anderes Problem die beschriebene Symptomatik noch besser erklärt. Sprechen Sie daher ruhig an, wenn Sie eine Diagnose bei sich vermuten!

Zunächst kann eine Selbstdiagnose einige Vorteile bieten. Diese kann eine Identität schaffen, man fühlt sich verstanden und als Teil einer Gemeinschaft von Leidensgenossen. Darüber hinaus ermöglicht sie häufig auch einen Austausch über die eigenen Probleme und kann zu einer großen Entlastung beitragen. Manchmal dient die Diagnose auch als eine Erklärung für schlechte akademische Leistungen oder Schwierigkeiten im Sozialkontakt und führt darüber zu einer Reduktion von Versagens- oder Schuldgefühlen. Letztlich kann die Selbstdiagnose dazu beitragen, dass man sich beraterische, ärztliche und/oder therapeutische Unterstützung sucht und darüber die Symptome lindern oder den Umgang damit erleichtern kann.



Im Voraus kann es sich lohnen, sich genauer damit zu beschäftigen, was man sich von einer Diagnose erhofft – ist es der Wunsch, sich endlich besser zu verstehen? Geht es um einen Nachteilsausgleich bei Studien-/ Prüfungsleistungen oder darum, sich anderen besser zu erklären? Oder steht der Wunsch nach einem Medikament oder einer spezifischen psychotherapeutischen Behandlung im Vordergrund? Falls Sie mit einer Diagnose verbinden, dass Sie nichts gegen Ihre Symptome unternehmen können und Sie Ihren neurobiologischen Voraussetzungen ausgeliefert sind, ist dies kontraproduktiv und entspricht auch nicht unseren Erfahrungen.

Als kurzer Einschub für TikTok/Youtube-Nutzer: Falls Sie viel Zeit auf Sozialen Medien verbringen und teilweise einige Kurzvideobeiträge hintereinander konsumieren, ist es wichtig zu wissen, dass auch darüber bereits die Aufmerksamkeitsspanne, die Konzentrationsfähigkeit und der Tag-Nacht-Rhythmus leiden (Habermann, 2021). Durch die Integration der digitalen Medien in den Alltag ist die Ablenkbarkeit im Allgemeinen ausgesprochen hoch, und die Algorithmen sind so konfiguriert, dass ein gewisses Suchtpotential erzeugt wird. Manche sind dafür anfälliger als andere. Trotzdem kann auch hier wieder ein anderer Umgang erlernt werden, bei dem Sie die Kontrolle über Ihren Konsum Stück für Stück zurückgewinnen.

Hier finden Sie eine fachlichere Beschreibung der genannten Störungsbilder. Dies bietet nur eine erste Anregung und ersetzt keine ausführliche Diagnostik:

- **Autismus-Spektrum-Störungen** sind tiefgreifende Entwicklungsstörungen, die sich vor allem in ausgeprägten Schwierigkeiten in sozialen Kontakten, der Kommunikation mit anderen und stereotypen Verhaltensweisen äußern. Eine Schüchternheit, Ängste vor Gruppen zu sprechen oder sich mit emotionalen Themen zu öffnen ist damit nicht gemeint. In der Kontaktgestaltung findet sich eher eine reduzierte Mimik, unpassende Gestikulierungen, Verständnisschwierigkeiten bei Witzen und Anspielungen und Schwierigkeiten im emotionalen Perspektivwechsel. Oft üben spezifische Beschaffenheiten von Materialien und Objekten einen größeren Reiz aus als der Kontakt zu anderen Menschen, und es besteht ein starkes Bedürfnis nach festen Ritualen und Abläufen, wobei bereits kleinste Veränderungen zu einer starken inneren Panik und/oder Wutausbrüchen führen können. Häufig liegen in der Kindheit Sprachentwicklungsstörungen oder motorische Einschränkungen vor, oft auch eine Intelligenzminderung. Der aus Filmen und Serien bekannte hochbegabte Asperger-Autist mit einer Inselbegabung und starker sozialer Unbeholfenheit ist eine eher seltene Unterform. Insgesamt sind ca. 1% der Bevölkerung betroffen.
- **Das Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Syndrom (AD(H)S)** ist eine neurologische Störung, die vor allem durch ausgeprägte Konzentrations-Schwierigkeiten, einen starken Bewegungsdrang („Zappelphillipp“) und impulsives Handeln gekennzeichnet ist.

Dafür ist es meist noch nicht ausreichend, dass man beim Lernen gerne mal aufs Handy schaut, sich vom Lernplan abbringen lässt, wenn ein Freund etwas unternehmen will, oder es bei einem unliebsamen Thema schwerer fällt, sich zu motivieren und dran zu bleiben. Stattdessen ist die Aufmerksamkeitsspanne im Allgemeinen sehr kurz, was sich dann auch im Gespräch mit anderen, beim Ausüben eines Hobbys oder beim Lesen zeigt. Zudem treten im Alltag oft vielfältige Schwierigkeiten auf, da häufig Termine vergessen oder Gegenstände liegen gelassen werden und die Personen trotz größter Anstrengung zu wichtigen Verabredungen zu spät kommen. Dies geht über eine allgemeine Verpeiltheit, Tollpatschigkeit oder Unzuverlässigkeit hinaus. Bei der ADS-Unterform ist lediglich die Aufmerksamkeit betroffen, aber keine Hyperaktivität festzustellen. Allerdings hat dabei eine allgemeine Verträumtheit noch keinen Krankheitswert. Eine starke innere Unruhe, welche in unüberlegten Handlungen, Bewegungen, Rededrang oder Aggressivität ihren Ausdruck findet, kann ein Hinweis für die hyperaktive Unterform des ADHS sein, aber auch andere Hintergründe haben. Insgesamt sind ca. 5% der Bevölkerung betroffen.

Sofern Sie bei uns einen Termin vereinbaren möchten: Wir machen in unserer Psychotherapeutischen Beratungsstelle KEINE offizielle Diagnostik. Allerdings können wir in vielen Fällen eine erste Einschätzung geben, ob eine AD(H)S oder Autismus-Diagnose in Frage kommen kann, und Ihnen offizielle Anlaufstellen zur Diagnostik empfehlen. Zusätzlich können wir die Auswirkungen Ihrer Symptome auf Ihren Studien- und Lebensalltag, sowie Ihre sozialen Beziehungen mit Ihnen genauer erörtern und darüber schon häufig Ansatzpunkte für eine Linderung herausarbeiten.

Literatur:

- Aragon-Guevara, D., Castle, G., Sheridan, E. *et al.* The Reach and Accuracy of Information on Autism on TikTok. *J Autism Dev Disord* (2023). <https://doi.org/10.1007/s10803-023-06084-6>
- Habermann, K., & Habermann, K. (2021). Auswirkungen von digitalen Medien. *Eltern-Guide Social Media: Instagram, Snapchat, TikTok und Co.-Kinder und Jugendliche unterwegs im Internet*, 1-40.