THE BALANCE

ADHS bei Erwachsenen

Private Behandlung

Ein Leitfaden für Betroffene und Angehörige

Ganz auf einen Klienten ausgerichtet

Mallorca, Zürich, London
Individuelle Betreuung mit Aufenthalt

Deutsch / September 2026

01 / WAS SIE VOR DER BEHANDLUNG WISSEN SOLLTEN

Was Sie vor der Behandlung wissen sollten

01 im Erwachsenenalter kann Aufmerksamkeit, Organisation und Impulskontrolle beeinträchtigen, doch zahlreiche psychische, medizinische und umweltbedingte Faktoren können ähnliche Beschwerden verursachen.

02 Eine sorgfältige Abklärung berücksichtigt Entwicklungs- und Funktionsgeschichte, Beeinträchtigungen, Begleiterkrankungen, Substanzkonsum und medizinische Aspekte; Screening oder Medikamentenansprechen allein genügen nicht.

03 Die Versorgung kann Psychotherapie, Coaching, organisatorische Anpassungen und fachärztlich überwachte Medikamente umfassen; stationäre Behandlung kommt meist nur bei komplexen Begleiterkrankungen infrage.

Ein Klient

Eine private Residenz und ein Team, das sich nach Ihnen richtet.

Koordinierte Betreuung

Die Fachbereiche arbeiten nach einem individuellen Behandlungsplan.

Kontinuität

Die nächsten Schritte werden während der gesamten Behandlung mitgedacht.

02 / IHRE BEDÜRFNISSE VERSTEHEN

Ihre Bedürfnisse verstehen

ADHS im Erwachsenenalter verstehen

ADHS ist eine neurologische Entwicklungsstörung mit anhaltenden Mustern von Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität-Impulsivität, die während der Entwicklung begonnen haben, in relevanten Lebensbereichen auftreten und zu Beeinträchtigungen führen. Eine Diagnose im Erwachsenenalter erfordert mehr als aktuelle Konzentrationsprobleme.

Wie sich ADHS im Erwachsenenalter zeigen kann

Erscheinungsformen im Erwachsenenalter können weniger sichtbar hyperaktiv sein als die Stereotype aus der Kindheit vermuten lassen. Schwierigkeiten können durch Assistenzpersonen, intensive Anstrengung, krisengetriebene Arbeit oder stark strukturierte Umgebungen verdeckt werden.

• Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit bei wichtigen, aber nicht unmittelbar belohnenden Aufgaben aufrechtzuerhalten

• Häufiges Verlustgefühl für die Zeit, übersehene Details, Desorganisation oder inkonsequente Umsetzung

• Impulsive Entscheidungen, Sprechen, Ausgaben, Autofahren, Substanzkonsum oder Verhalten in Beziehungen

• Ruhelosigkeit, innere Unruhe oder ein Bedürfnis nach ständiger Stimulation

• Phasen intensiver Konzentration auf ausgewählte Interessen mit Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit umzulenken

• Abhängigkeit von Dringlichkeit, Angst, Assistenzpersonen oder aufwendigen Systemen, um Verantwortlichkeiten zu erfüllen

• Emotionale Reaktivität und Frustration, die eine differenzialdiagnostische Abklärung erfordern

• Ein lang bestehendes Muster in Ausbildung, Zuhause, Arbeit und Beziehungen statt allein eines jüngsten Leistungsabfalls

Äußerer Erfolg schließt ADHS nicht aus, beweist sie jedoch auch nicht. Die Abklärung sollte zeigen, wie sich Symptome entwickelt haben und über Kontexte und Zeit hinweg zu Beeinträchtigungen führten.

03 / SORGFÄLTIGE ABKLÄRUNG VOR EINER EMPFEHLUNG

Sorgfältige Abklärung vor einer Empfehlung

Die Abklärung kombiniert ein klinisches Gespräch, die Entwicklungs- und Funktionsgeschichte, gegebenenfalls validierte Messinstrumente, ergänzende Informationen oder Unterlagen, sofern verfügbar, sowie die Prüfung alternativer Erklärungen. Computergestützte Testungen allein sollten nicht als diagnostisch dargestellt werden.

Symptome in der Kindheit, Schulzeugnisse, Beobachtungen der Familie und frühe Funktionsfähigkeit

Aktuelle Aufmerksamkeit, Impulsivität, Organisation, Aktivität und Beeinträchtigungen in verschiedenen Lebensbereichen

Schlaf, Reisen, Arbeitsbelastung, digitale Nutzung, Schmerzen, körperliche Gesundheit und Medikamente

Ziele, praktische Unterstützung, Einwilligung zur Einholung ergänzender Informationen und fortlaufender Zugang zu einer verschreibenden Fachperson



Sicherheit und das geeignete Umfeld

Akute Manie, Psychose, schwere Depression, Suizidabsicht, gefährlicher Substanzkonsum oder medizinische Instabilität erfordern die geeignete dringliche oder spezialisierte Versorgung. Diese sollten nicht ohne Abklärung ADHS zugeschrieben werden. Kontrollierte Medikamente, internationale Verordnungen, Reisen, Aufbewahrung und Kontinuität können ortsspezifische rechtliche und medizinische Anforderungen mit sich bringen. Diese müssen bestätigt und dürfen nicht zugesagt werden.

04 / BEHANDLUNG, DIE SICH AN IHNEN ORIENTIERT

Behandlung, die sich an Ihnen orientiert

Die Versorgung bei ADHS kann Aufklärung, Veränderungen des Umfelds und der Organisation, kompetenzbasierte Psychotherapie oder Coaching, die Behandlung gleichzeitig bestehender Erkrankungen sowie bei Indikation Medikamente durch eine hierzu befugte verschreibende Fachperson umfassen.

Die Zielbeeinträchtigungen und ihr Zusammenspiel mit den aktuellen Anforderungen klären Schlaf wiederherstellen und Angst, Stimmung, Traumata, Substanzen oder medizinische Faktoren berücksichtigen

Realistische Systeme für Zeit, Aufgaben, Kommunikation und Entscheidungsfindung entwickeln Die Abhängigkeit von Krisen, Scham und Druck in letzter Minute als Aktivierungsstrategien verringern

Indikation, Nutzen, unerwünschte Wirkungen, Missbrauchsrisiko und Überwachung von Medikamenten prüfen Unterstützung im Arbeits- und Familienumfeld koordinieren, ohne jegliche Autonomie zu nehmen

Routinen aufbauen, die auch außerhalb eines intensiven Behandlungssettings bestehen Die langfristig verschreibende Fachperson und Unterstützung vor dem Übergang benennen

Ein stationärer Rahmen kann die Aufmerksamkeit vorübergehend strukturieren, beweist jedoch nicht, dass Strategien zu Hause funktionieren werden. Medikamente sind kein diagnostischer Test, und Stimulanzien erfordern eine sorgfältige Abklärung, insbesondere bei bestehendem Sucht- oder Bipolaritätsrisiko.

Von der Abklärung zum gemeinsamen Plan

Die Empfehlung erläutert das vorgesehene Umfeld, die Prioritäten, das Team und das Tempo sowie die gemeinsame Überprüfung des Plans.

05 / DER BEHANDLUNGSALLTAG

Der Behandlungsalltag

Mallorca, Zürich, London teilen das individuelle Betreuungskonzept von THE BALANCE. Eine Residenz ist für einen Klienten reserviert, mit eigenem Koch und persönlichem Manager. Behandlung, Aktivitäten und Programm richten sich nach Ihren Bedürfnissen.



Ein privater Ort zum Innehalten

Persönlicher Raum, diskrete Koordination und ein Tagesrhythmus, der sich an den klinischen Bedürfnissen orientiert.

Raum für Erholung

Einzeltermine wechseln sich mit Ruhe, Mahlzeiten, Bewegung und Zeit zur Verarbeitung ab.

Praktische Unterstützung

Ein persönlicher Care Manager hilft bei der Koordination des Tagesablaufs und alltäglicher Angelegenheiten.

Team- und Residenzbilder aus dem Aufnahmeleitfaden von THE BALANCE. Die konkrete Residenz wird individuell bestätigt.

Mallorca

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

Zürich

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

London

Individuelle Behandlung und Aktivitäten in einer Residenz für einen Klienten.

06 / VON DER ABKLÄRUNG ZURÜCK IN DEN ALLTAG

Von der Abklärung zurück in den Alltag

01

Ein vertrauliches Gespräch

Das Aufnahmeteam hört zu und erklärt den Ablauf der klinischen Prüfung.

02

Abklärung und Empfehlung

Das Team prüft Eignung, Prioritäten, Behandlungsumfeld und individuellen Plan.

03

Persönliche Behandlung

Die Betreuung wird überprüft und an veränderte Bedürfnisse und Möglichkeiten angepasst.

04

Übergang und weitere Betreuung

Eine Übergabe verbindet die Behandlung mit Menschen, Routinen und Unterstützung zu Hause.

Die Rückkehr nach Hause vorbereiten

Die Unterstützung bei ADHS muss im tatsächlichen Lebensumfeld funktionieren. Der Plan kann eine verschreibende Fachperson, eine Therapeutin, einen Therapeuten oder Coach, Aufgaben- und Kalendersysteme, Schutz des Schlafs, Schutzmaßnahmen bezüglich Substanzen, Rollen von Familie oder Mitarbeitenden sowie die Überprüfung der Wirksamkeit im Zeitverlauf umfassen. Fortschritte können eine verlässlichere Umsetzung, sicherere Impulskontrolle, weniger krisengetriebene Arbeit, verbesserte Beziehungen und Systeme umfassen, die die Aufmerksamkeit unterstützen, ohne eine ständige externe Rettung zu erfordern.

07 / DEN NÄCHSTEN SCHRITT ERWÄGEN

Den nächsten Schritt erwägen

Kann ADHS erstmals im Erwachsenenalter diagnostiziert werden?

Ja, aber die Abklärung sollte ein Entwicklungsmuster und Beeinträchtigungen belegen, nicht nur jüngste Konzentrationsprobleme.

Reicht ein Fragebogen aus, um ADHS zu diagnostizieren?

Nein. Screening-Instrumente können die Abklärung unterstützen, ersetzen jedoch nicht die klinische Vorgeschichte, Differenzialdiagnostik, Prüfung von Beeinträchtigungen sowie gegebenenfalls ergänzende Informationen oder Unterlagen.

Können Burnout oder Trauma wie ADHS aussehen?

Ja. Schlafmangel, chronischer Stress, Traumata, Angststörungen, Depressionen, bipolare Störungen, Substanzen und medizinische Faktoren können Konzentrationsprobleme ähneln oder verschlimmern.

Beweist das Ansprechen auf Medikamente ADHS?

Nein. Das Ansprechen auf ein Stimulans oder ein anderes Medikament ist kein diagnostischer Test. Medikamente erfordern eine{{numerusformdurch eine hierzu befugte verschreibende Fachperson und angemessene Überwachung.

Beginnen Sie mit einem Gespräch

Sprechen Sie vertraulich mit unserem Aufnahmeteam über Ihre Situation und die Möglichkeiten. Eine Anfrage verpflichtet Sie zu nichts.

+41 44 500 5111

admissions@thebalance.clinic

Vollständige Behandlungsseite

Wenn Sie oder eine andere Person unmittelbar gefährdet sind, wenden Sie sich an die örtliche Notfallversorgung. Warten Sie nicht auf eine reguläre Aufnahme oder Reise.

Allgemeine Informationen; die individuelle Behandlung richtet sich nach der Abklärung.