Für Sie berichtet

ADHD ICONnect

15. bis 18. Februar 2026, Onlinekongress

Die Veranstaltung ADHD ICONnect 2026 war ein internationaler Onlinekongress zum Thema ADHS (Attention Deficit Disorder), organisiert von der ADHD Coaches Organization (ACO), der Attention Deficit Disorder Association (ADDA) und CHADD (Adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder). Die Konferenz brachte führende Forscher:innen, Ärzt:innen, Psycholog:innen, Coaches und Betroffene zusammen, um aktuelle Forschungsergebnisse und praktische Strategien für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit ADHS vorzustellen. Das Onlineformat war sehr benutzer:innenfreundlich und übersichtlich und eindeutig auch auf ADHS-Betroffene abgestimmt, was sehr zu begrüßen war.

Zentrale Themen der Konferenz

1. Emotionsregulation ist ein Kernbestandteil von ADHS: Eine der wichtigsten Botschaften der Konferenz war, dass ADHS weit mehr ist als eine Aufmerksamkeitsstörung. Viele Menschen mit ADHS kämpfen vor allem mit intensiven Emotionen, Überforderung, Frustration und Ablehnungsempfindlichkeit.
2. ADHS bei Frauen erhielt besondere Aufmerksamkeit (hormonelle Einflüsse während Pubertät, Menstruationszyklus, Schwangerschaft, Perimenopause und Menopause; Maskierung und Kompensationsstrategien; die Überschneidung von ADHS mit Angststörungen und Depressionen). Dr.in Sandra Kooij stellte aktuelle Forschungsergebnisse zum Einfluss von Hormonen auf ADHS-Symptome im gesamten Lebensverlauf vor.
3. Exekutive Funktionen brauchen ADHS-gerechte Lösungen: Viele klassische Produktivitätsmethoden funktionieren bei ADHS nur begrenzt. Sarah Ward erklärte, dass Menschen mit ADHS Zeit häufig anders wahrnehmen (Zeitblindheit) und daher von Strategien profitieren, die Zeit sichtbar und konkret machen (Zeit visualisieren, Aufgaben vereinfachen, Informationen sichtbar machen, Systeme schaffen statt auf Willenskraft zu setzen, um den Beginn von Aufgaben zu erleichtern).
4. Neue Erkenntnisse aus Genetik und Hirnforschung: Dr. Steve Faraone präsentierte aktuelle Forschung zur genetischen Grundlage von ADHS: Es ist stark erblich, ist eine neurobiologische Entwicklungsbesonderheit, hat nichts mit mangelnder Intelligenz, Faulheit oder fehlender Motivation zu tun.
5. Medikamente bleiben ein wichtiger Baustein: Dr. David Goodman stellte aktuelle Erkenntnisse zu Stimulanzien und Nicht-Stimulanzien vor. Medikamente gehören zu den wirksamsten Behandlungen für ADHS, erzielen aber die besten Ergebnisse in Kombination mit Coaching, Therapie, Bildung und unterstützenden Alltagssystemen.
6. Beziehungen und Kommunikation: Mehrere Vorträge beschäftigten sich mit den Auswirkungen von ADHS auf Partnerschaften, Freundschaften und Arbeitsbeziehungen. Melissa Orlov sprach über häufige Konfliktmuster in ADHS-Beziehungen (Missverständnisse, Frustration und Respektverlust, Ungleichgewicht bei Verantwortung und Organisation, Kommunikationsprobleme). Ziel ist nicht Schuldzuweisung, sondern gegenseitiges Verständnis und bessere Zusammenarbeit.
7. Späte Diagnose im Erwachsenenalter: Viele Teilnehmer:innen konnten sich mit diesem Thema identifizieren. Linda Roggli beschrieb typische Reaktionen auf eine späte Diagnose: Erleichterung, Trauer über verpasste Chancen, Neubewertung der eigenen Lebensgeschichte, Aufbau eines positiveren Selbstbildes. Für viele Erwachsene ist die Diagnose nicht das Ende, sondern der Beginn eines besseren Verständnisses ihrer eigenen Stärken und Herausforderungen.
8. Burnout bei ADHS: Burnout zog sich als roter Faden durch viele Vorträge. Besonders gefährdet sind Frauen, Eltern, Berufstätige mit hoher Verantwortung, Menschen, die ihre Symptome ständig maskieren. Die Referent:innen betonten, dass langfristiger Erfolg weniger von Disziplin als von nachhaltigen Systemen und ausreichender Regeneration abhängt.

Die wichtigsten praktischen Empfehlungen auf der Konferenz waren:

- Routinen an die eigene Energie anpassen.
- Informationen sichtbar machen statt auf das Gedächtnis zu vertrauen.
- Entscheidungen reduzieren.
- Emotionsregulation als Grundkompetenz betrachten.
- Unterstützung durch Coaching, Therapie oder Body Doubling nutzen.
- Systeme entwickeln statt auf Motivation oder Willenskraft zu warten.
- Ausreichend Schlaf, Bewegung und Erholung priorisieren.
- Die eigenen Stärken erkennen und gezielt einsetzen.

Auf diesem Kongress wurde insgesamt ein modernes Verständnis von ADHS vermittelt: Nicht Defizite stehen

im Mittelpunkt, sondern das Verständnis dafür, wie ein ADHS-Gehirn funktioniert und welche Strategien langfristig wirksam sind. Besonders hervorzuheben ist, dass ADHS nicht nur als eine Liste an Herausforderungen behandelt wurde, sondern dass auch die potenziellen Stärken und Vorteile beleuchte wurden. Fazit: ADHS als eine neurologische Besonderheit, die sowohl Schwierigkeiten als auch Chancen mit sich bringt.

Zu den häufig genannten Stärken gehörten

- **Kreativität und Innovation:** Menschen mit ADHS denken oft weniger linear und stellen ungewöhnliche Verbindungen zwischen Ideen her. Das kann zu kreativen Lösungen, Unternehmergeist und Innovationskraft führen.
- **Neugier und Lernfreude:** Viele Menschen mit ADHS haben ein breites Interessensspektrum und eine starke Neigung, neue Themen zu erforschen. Wenn etwas sie wirklich interessiert, können sie sich intensiv einarbeiten.
- **Hyperfokus:** Obwohl die Aufmerksamkeit schwer steuerbar sein kann, erleben viele Menschen mit ADHS Phasen von intensivem Fokus auf spannende oder bedeutsame Aufgaben. In diesen Phasen können sie außergewöhnlich produktiv sein.
- **Anpassungsfähigkeit:** Durch jahrelanges Improvisieren entwickeln viele Menschen mit ADHS eine hohe Flexibilität und die Fähigkeit, auf unerwartete Situationen schnell zu reagieren.
- **Energie und Begeisterungsfähigkeit:** Viele Betroffene bringen Leidenschaft, Spontaneität und Enthusiasmus in Projekte, Beziehungen und neue Ideen ein.
- **Empathie und Sensibilität:** Mehrere Sprecher erwähnten, dass viele Menschen mit ADHS sehr feinfühlig gegenüber Stimmungen, Ungerechtigkeiten und den Bedürfnissen anderer sind. Diese Eigenschaft kann in sozialen Berufen, Coaching, Therapie, Lehre oder kreativen Tätigkeiten eine große Stärke sein.
- **Krisenkompetenz:** Ein interessanter Punkt war, dass manche Menschen mit ADHS in Krisensituationen besonders leistungsfähig sind. Wenn andere überfordert sind, können sie unter Zeitdruck oder in dynamischen Situationen überraschend klar und effektiv handeln.

Für Frauen, die erst in ihren 40ern, 50ern oder später diagnostiziert werden, wurde besonders hervorgehoben, dass viele bereits bemerkenswerte Fähigkeiten entwickelt haben: Kreativität, Durchhaltevermögen, Problemlösungskompetenz, Humor, Empathie und die Fähigkeit, trotz vieler Hindernisse weiterzumachen. Diese Fähigkeiten werden oft übersehen, weil der Fokus lange nur auf den Schwierigkeiten lag.

Abschließend ist noch zu erwähnen, dass mehrere Referent:innen betonten, dass viele sogenannte „ADHS-Stärken" erst sichtbar werden, wenn die Belastungen ausreichend reduziert werden. Wenn jemand ständig mit Überforderung, Schlafmangel, Selbstzweifeln, Organisationsproblemen oder emotionalem Stress kämpft, dann bleiben die Stärken oft verborgen. Der Kongress gab insgesamt den Ansporn, die Diagnose ADHS auf den neuesten Stand zu bringen und sie nicht nur als Defizitdiagnose zu behandeln. Es war insgesamt ein informationsreicher und mit kompetenten Sprecher:innen besetzter Kongress.

Für Sie berichtet von
Sabine Edlinger-Starr
aus San Diego

Opferschutz und Gewaltprävention

11. bis 12. Mai 2026, Waidhofen an der Ybbs

Im Rahmen der zweitägigen Fachtagung wurden unterschiedliche Formen von Gewalt, deren Dynamiken sowie Möglichkeiten des Opferschutzes und der interdisziplinären Zusammenarbeit thematisiert.

Besonders hervorgehoben wurde, dass Gewalt gegen Frauen weiterhin ein gravierendes gesellschaftliches Problem darstellt. Etwa jede dritte Frau ist im Laufe ihres Lebens von Gewalt betroffen.

Für die Betroffenen ist das Verlassen einer gewalttätigen Beziehung in der Regel kein einfacher Entschluss, sondern ein längerer Prozess. Betroffene können angebotene Hilfe häufig nicht unmittelbar annehmen. Umso wichtiger ist es, dass den Betroffenen verdeutlicht wird, dass ein Hilfsangebot dauerhaft bestehen bleibt und ihnen das Ablehnen von Hilfe nicht angelastet wird. Ein Großteil der Betroffenen schafft jedoch den Schritt aus der Gewaltbeziehung, teilweise auch erst nach mehreren Jahren.

Die Ambivalenz der Gefühle gegenüber den Gefährdern stellt dabei eine wesentliche Hürde dar. Manipulation und Kontrolle durch die Gefährder erschweren die Loslösung aus der Beziehung. Zu betonen ist, dass statistisch insbesondere in den ersten 18 Monaten nach

der Trennung ein erhöhtes Risiko eines Femizides besteht.

Die Vortragende betont wiederholt die Bedeutung einer aktiven und wertfreien Kontaktaufnahme mit den Betroffenen. Gewalt muss angesprochen und zum Thema gemacht werden. Dabei sind offene Fragen besonders hilfreich, beispielsweise sollen Beschimpfungen, Demütigungen, Einschüchterungen, Todesdrohungen oder körperliche und sexualisierte Übergriffe direkt angesprochen werden. Ebenso wichtig sei es, Betroffene über typische Strategien von Gefährdern aufzuklären.

In der öffentlichen Wahrnehmung steht häufig körperliche Gewalt im Vordergrund. Auf der Fachtagung wurde jedoch deutlich gemacht, dass auch psychische, sexualisierte und ökonomische Gewalt stärker berücksichtigt werden müssen.

Besondere Aufmerksamkeit benötigen Personen mit psychischen Erkrankungen oder geistigen Beeinträchtigungen, da sie einem erhöhten Risiko ausgesetzt sein können, Gewalt zu erleben oder aufgrund ihrer Lebenssituation besonders schwer Zugang zu Unterstützung zu finden.

Zudem wurde eine zunehmende Verjüngung der Gefährder beobachtet. Dies unterstreicht die Bedeutung frühzeitiger Prävention und entsprechender Angebote für junge Menschen.

Eine zentrale Anlaufstelle sind Gewaltschutzzentren. Dort werden Betroffene bei der Bewältigung der Situation und bei der Entwicklung weiterer Schutzmaßnahmen unterstützt – auf Wunsch auch anonym.

Kooperation als Schlüssel zum Gewaltschutz

In Rahmen der Fachtagung wurde die Arbeit im Opferschutz und der Gewaltprävention von Seiten eines Gerichtsmediziners, einer Juristin, eines Polizisten und einer Diplomierten Gesundheits- und Krankenpflegerin, die seit mehreren Jahrzenten an einer Anlaufstelle für Betroffene tätig ist, dargestellt. Ein wesentlicher Konsens der verschiedenen Fachperspektiven war, dass Gewalt nicht durch eine einzelne Institution beendet werden kann. Notwendig ist vielmehr eine enge und verbindliche Zusammenarbeit zwischen Gesundheitsberufen, Polizei, Justiz, Sozialarbeit und spezialisierten Gewaltschutzeinrichtungen.

Persönliches Fazit

Die Fachtagung machte deutlich, dass wirksamer Opferschutz und Gewaltprävention kontinuierliche Prozesse sind. Entscheidend sind ein frühzeitiges Ansprechen von Gewalt, eine wertfreie und verlässliche Haltung gegenüber Betroffenen, eine sorgfältige medizinische Dokumentation, konsequente Schutzmaßnahmen sowie eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit.

Besonders wichtig ist es, die unterschiedlichen Formen von Gewalt – körperliche, psychische, sexualisierte und ökonomische Gewalt – gleichermaßen wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Gleichzeitig muss der Blick verstärkt auf Prävention gerichtet werden. Niedrigschwellige Unterstützungs-, Deeskalations- und Trainingsangebote können dazu beitragen, Gewalt bereits vor einer Eskalation zu erkennen und zu verhindern.

Für Sie berichtet von
Katja Indraczek
aus Wien