



Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung – was ist das?

Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, beginnt im Kindesalter: Betroffene haben Mühe, bei einer Sache zu bleiben, zeigen starken Bewegungsdrang und handeln oft unüberlegt. Die Störung hat genetische und äußere Faktoren. Die sichere Unterscheidung einer ADHS von altersgerecht leb- und sprunghaftem Verhalten kann nur durch Fachkräfte erfolgen.



Eine ADHS ist eine psychische Störung. Betroffene haben keine ausreichende Kontrolle über ihr Verhalten.

.....

Es ist normal, dass Kinder energiegeladener, spontan und manchmal unkonzentriert sind. Manches Kind macht z. B. während des Deutschunterrichts lieber Quatsch, in der Mathestunde löst es dann wieder Aufgaben. Oder es beteiligt sich interessiert an Aktivitäten, kann aber nicht lange aufmerksam zuhören. Entscheidend ist, wie auffällig das Verhalten im Vergleich zu Gleichaltrigen ist. Erst wenn es

Kinder und Jugendliche in mindestens zwei verschiedenen Lebensbereichen beeinträchtigt – etwa in der Schule, Freizeit oder Familie –, besteht der Verdacht auf eine ADHS. Weitere Hinweise können Lernschwierigkeiten oder häufige Konflikte mit anderen sein. Die ADHS-Symptome selbst und das Gefühl Betroffener, Erwartungen nicht zu erfüllen, können zu seelischen Problemen wie Ängsten oder Depressionen führen.

Merkmale und Kennzeichen: Wie äußert sich die ADHS?

Normalerweise sibt das Gehirn aus allen Sinneswahrnehmungen und Gedanken die für eine Situation wichtigen heraus. Bei der ADHS funktioniert dies nur bedingt. Dadurch strömt auf Betroffene ständig eine Fülle an Eindrücken ein. Eine Idee jagt die andere. Sie schaffen es nicht, ihre Aufmerksamkeit auf ein Ziel zu richten oder länger still zu sitzen. Angefangenes wird nicht zu Ende gebracht, weil im nächsten Moment schon ein neuer Impuls vorhanden ist. Das erschwert das Lernen stark.

Hauptkennzeichen der ADHS

- **Unaufmerksamkeit:**
nicht altersgemäße, eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, leichte Ablenkbarkeit
- **Hyperaktivität:**
nicht altersgemäße motorische Unruhe, Rastlosigkeit
- **Impulsivität:**
nicht altersgemäße Neigung zu leichtfertigem Handeln und Unachtsamkeit

.....

Ursachen und Auslöser: Wie entsteht die ADHS?

Die Forschung geht davon aus, dass verschiedene Ursachen wie Vererbung und Umwelteinflüsse der ADHS zugrunde liegen. Studien zeigen, dass ADHS bis zu 80% genetisch bedingt sind.

- **Gestörter Gehirnstoffwechsel:**
Die ADHS beruht auf einer fehlerhaften Informationsverarbeitung in Hirnbereichen, die für die Wahrnehmung, Konzentration und Verhaltenskontrolle zuständig sind. Eine unzureichende Wirkung des Botenstoffs Dopamin führt dazu, dass Impulse schlechter gefiltert zwischen den Nervenzellen übertragen werden. Durch die Flut an Reizen werden neue Gedanken nicht gehemmt und begonnene nicht zu Ende gedacht. Zugleich können Betroffene vorhandene Fähigkeiten, Erfahrungen und Kenntnisse schlecht abrufen und entwickeln. Das macht es ihnen so schwer, vorausschauend zu handeln.
- **Soziale Einflüsse:**
Unklar ist bislang die Rolle gesellschaftlicher Entwicklungen. Manche Fachleute sind überzeugt, dass eine ADHS bei identischer Veranlagung durch die heutigen Lebensumstände häufiger auftritt. So könnten unter anderem die Reizüberflutung mit immer kürzerer Aufmerksamkeitsspanne, steigender Leistungsdruck oder Bewegungsmangel die Entstehung einer ADHS-Symptomatik begünstigen.
- **Sonstige Faktoren:**
Der Konsum von Nikotin, Alkohol oder anderen Drogen während der Schwangerschaft erhöht das Risiko einer ADHS beim Kind. Die Ernährung hat nur einen geringen Einfluss auf das Auftreten einer ADHS.

.....

ADHS – eine Frage der Erziehung?

Das Vorurteil, Kindern mit ADHS mangle es an elterlicher Strenge oder Fürsorge, hält sich hartnäckig. Es gilt inzwischen jedoch als ausgeschlossen, dass sie durch Erziehungsfehler oder negative Kindheitserfahrungen verursacht wird.

Aber bestimmte Familiensituationen können sich negativ auf den Verlauf auswirken. Häufig Streit, Kritik oder Bestrafung, unzureichende Struktur und Regeln im Alltag oder finanzielle Sorgen gelten als verstärkende Faktoren.



.....

Häufigkeit und Verbreitung: Wie häufig ist die ADHS?

Weltweit leiden geschätzt etwa 5 von 100 Kindern und Jugendlichen an einer ADHS.

Dieser Anteil ist in den vergangenen Jahrzehnten stabil. In Deutschland kamen Erhebungen des Robert Koch-Instituts zu ähnlichen Ergebnissen: Zwischen 2014 und 2017 gaben 4,4% der Eltern von 3- bis 17-jährigen Kindern und Jugendlichen an, dass ihr Kind eine ADHS-Diagnose durch eine Fachkraft erhalten habe. In den frühen 2000er Jahren waren es noch 5,3%. Jungen erhalten mehr als doppelt so häufig die Diagnose ADHS wie Mädchen.

ELTERN SOLLTEN FACHLICHEN RAT EINHOLEN, WENN IHR KIND UNTER DER SYMPTOMATIK LEIDET – SEI ES WEGEN LERNPROBLEMEN, KONFLIKTEN INNERHALB DER FAMILIE ODER AUSGRENZUNG DURCH DAS UMFELD.

.....

Formen und Krankheitsbilder: Wie äußert sich die ADHS?

Eine ADHS zeigt sich meist bereits vor dem 6. Lebensjahr. Inzwischen wurde diese Altersgrenze auf das 12. Lebensjahr angehoben und es wird diskutiert, inwiefern das Vollbild zur Diagnosestellung auch noch später auftreten kann. Die Symptome können von Fall zu Fall unterschiedlich stark sein und es sind nicht immer alle drei Hauptmerkmale gleichermaßen ausgeprägt. Entsprechend werden bei der ADHS in den neuen Diagnosekatalogen [\[?\] \(DSM-5, ICD-11\)](#) folgende Erscheinungsformen unterschieden:

- **Vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ:** Betroffene können nicht still sitzen, reden übermäßig viel und reagieren häufig überschießend. Das Kriterium der Unaufmerksamkeit ist dagegen nicht oder nur teilweise erfüllt.
- **Vorwiegend unaufmerksamer Typ:** Betroffene wirken geistig abwesend, sind eher zurückhaltend und arbeiten oft auffallend langsam oder mit sehr vielen Pausen. Da das Merkmal der Hyperaktivität weniger ausgeprägt ist, wird dieser Subtyp auch als ADS bezeichnet.
- **Mischtyp:** Bei dieser häufigsten Form fallen Betroffene durch alle drei Kernsymptome Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit auf.

Die ADHS-Symptome schwächen sich mit den Jahren meist ab. Gerade Jugendliche und Erwachsene zeigen häufig nicht mehr alle Symptome. Beeinträchtigungen im Alltag oder Beruf, Drogenprobleme oder auch Konflikte mit dem Gesetz können jedoch Folge einer ADHS sein.

.....

Fachliche Abklärung und Diagnose: Wie wird die ADHS festgestellt?

Vor allem bei Kleinkindern sind starker Bewegungsdrang, Unaufmerksamkeit und impulsives Verhalten nicht ungewöhnlich. Daher lässt sich eine ADHS frühestens nach dem 3. Lebensjahr sicher feststellen.

Die Symptome können zudem andere Gründe haben, etwa Schlafstörungen, Sehfehler, Schwerhörigkeit oder eine Schilddrüsenüberfunktion. Der Verdacht auf eine ADHS erfordert daher eine gründliche Abklärung durch Einbeziehung einer erfahrenen Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie weiterer Fachdisziplinen bei Bedarf.

WICHTIGE DIAGNOSEBAUSTEINE

- eine umfassende Befragung der Eltern und Betroffenen (soweit möglich)
- eine körperliche Untersuchung einschließlich Seh- und Hörtests
- Verhaltensbeobachtungen von Bezugspersonen
- bei Bedarf Tests zur Intelligenz, Aufmerksamkeit, Lese-, Schreib- und Rechenfähigkeit sowie zur emotionalen und sozialen Reife
- bei Bedarf Messung der Hirnströme (EEG), der Herzrhythmus (EKG) sowie Blutuntersuchungen



Die frühzeitige Feststellung einer ADHS ist wichtig für den Verlauf des weiteren Lebens. Die Diagnose als Erklärung für Probleme entlastet viele Familien. Sie bedeutet zugleich eine große Aufgabe, die jedoch mit professioneller Hilfe bewältigt werden kann. Durch fachkundige Behandlung lassen sich die Folgen einer ADHS-Symptomatik mindern und Begleitstörungen vermeiden.



.....

Behandlungsmöglichkeiten: Wie wird die ADHS behandelt?

Ein Ziel der ADHS-Therapie ist die Verbesserung der Lebensqualität für alle Beteiligten. Die Erkrankung ist zwar nicht heilbar, eine angemessene Behandlung ermöglicht Betroffenen jedoch eine weitgehend normale Entwicklung. Zudem hilft sie ihnen und ihren Angehörigen, mit häufig herausfordernden Alltagssituationen umzugehen. Die besten Erfolge erzielt ein gesamtheitliches Behandlungskonzept, das verschiedene Therapiemaßnahmen umfasst.

.....

Psychoedukation und Psychotherapie

- Psychoedukation und Elterntraining: In einer Elternschulung, auch als Elterntraining bezeichnet, lernen Mütter und Väter mehr über ADHS und wie sie mit Grenzüberschreitungen, Konflikten und alltäglichen Schwierigkeiten umgehen können. Schulungen für Eltern bzw. ältere Betroffene werden unter anderem in Fachkliniken oder -praxen angeboten. Es gibt auch Onlineangebote.
- Psychotherapie: Bei einer ADHS wird vor allem die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt. Sie trainiert die Fähigkeit, planerisch zu denken, sich Inhalte zu merken und sie bei Bedarf abzurufen. Betroffene erlernen Selbstmanagement-Methoden, um problematische Verhaltensweisen zu erkennen und darauf einzuwirken. Neue Handlungsmuster werden eingeübt, in verschiedenen Situationen erprobt und durch positive Verstärkung mit der Zeit verinnerlicht. Die Therapie kann die Beziehungsfähigkeit sowie das Selbstbewusstsein Betroffener stärken.

.....

Medikamentöse Therapie

Nach sorgfältiger Diagnostik gelten Medikamente als die wirksamste Behandlung der ADHS. Sie lindern Beschwerden oft in dem Maß, dass Betroffene im Alltag gut mit ihrer Erkrankung zurechtkommen oder eine Psychotherapie erst möglich wird. Untersuchungen zeigen, dass auch die längere Einnahme entsprechender Arzneimittel sicher ist. Nennenswerte Langzeitnebenwirkungen oder Abhängigkeiten sind nicht bekannt. Eingesetzt werden je nach Beschwerdebild verschiedene Wirkstoffe, die regulierend auf das Gleichgewicht von Botenstoffen im Gehirn wirken. Die am häufigsten eingesetzten Stimulanzien zählen zu den bestuntersuchten und wirksamsten Medikamenten bei Kindern und Jugendlichen.

Begleitmaßnahmen

- Pädagogische Interventionen: ADHS macht sich im Kindergarten oder auch in der Schule bemerkbar. Damit betroffene Kinder dort auf Verständnis stoßen und die nötige Unterstützung bekommen, ist eine enge Zusammenarbeit mit Betreuungs- und Lehrkräften wichtig. Sie sollten über die Diagnose und Therapien informiert sein. Durch eine Anpassung der Lernbedingungen kann erreicht werden, dass Kinder mit ADHS weniger Störeinflüssen ausgesetzt sind. Manchmal ist auch eine Schulbegleitung sinnvoll, um ihren besonderen Förderbedarf sicherzustellen.
- Therapie von Begleitstörungen: Eine ADHS geht nicht selten mit einer Rechen- oder Lese- und Rechtschreibstörung einher. Zudem können psychische Erkrankungen auftreten, etwa [Depressionen](#) oder [Ängste](#). Auch sie werden in der Behandlung berücksichtigt und fließen in Trainings, psychotherapeutische Maßnahmen oder die medikamentöse Einstellung ein.

Weitere Unterstützung und Hilfen

Es ist herausfordernd, Kinder oder Jugendliche mit ADHS großzuziehen.
Die folgenden Hinweise können den gemeinsamen Alltag erleichtern:

- **Routinen und feste Strukturen:**
Ein geregelter Tagesablauf gibt Stabilität. Wenn Betroffene wissen, was regelhaft auf sie zukommt, können sie sich darauf einstellen und sind seltener überfordert. Planänderungen sollten möglichst frühzeitig angekündigt werden.
- **Klare Sprache und Regeln:**
Statt „Bitte räum dein Zimmer auf“ besser „Räum dein Spielzeug in die Kiste und die Kleider in den Wäschekorb“: Je konkreter Anweisungen sind, desto leichter fällt die Umsetzung. Gemeinsam festgelegte Verhaltensregeln, die mit liebevoller Strenge eingefordert werden, geben zusätzlich Orientierung.
- **Positive Verstärkung und Belohnung:**
Ehrliches Lob, wenn Aufgaben gelingen, fördert das gesunde Selbstbewusstsein. Motivierend wirken gerade bei kleineren Kindern greifbare Belohnungssysteme wie Teile eines großen Ganzen (z. B. Bausteine) oder eine Strichliste an der Pinnwand mit vereinbarten Belohnungen für bestimmte Punktemengen. Wichtig sind eindeutige, für den Betroffenen nachvollziehbare und motivierende Vereinbarungen, die konsequent eingehalten werden.
- **Reizvermeidung und Auszeiten:**
Arbeits- und Schlafplatz sollten ungestört sein, so sollte es dort weder Fernseher, Handy noch Spielsachen geben. In einer ruhigen Umgebung lässt sich unangepasstes Verhalten oft vermeiden. Gelingt dies nicht, kann ein Gespräch in entspannten Momenten allen Beteiligten helfen, den Auslöser zu erkennen und in ähnlichen Situationen künftig anders zu reagieren.
- **Hobbys und Bewegung:**
Beschäftigungen, die die Aufmerksamkeit fesseln, verbessern oft auch die Konzentrationsfähigkeit bei weniger beliebten Tätigkeiten. Obwohl der wissenschaftliche Nutzen nicht gut erwiesen ist: Manche Eltern empfinden zudem Austoben und Sport als hilfreiches Ventil.
- **Eigenfürsorge und Selbsthilfe:**
Um bei aller Anstrengung ruhig und liebevoll zu bleiben, sollten Eltern auch auf ihre Bedürfnisse achten. Freiräume zur Erholung kann die Unterstützung durch Angehörige und Freunde geben. Auch professionelle Hilfe entlastet. Außerdem ist der Austausch mit anderen betroffenen Familien oft eine wertvolle Stütze. Mittlerweile haben sich bundesweit Selbsthilfegruppen etabliert.



Beratungsangebote

Ein erster Schritt aus der Hilflosigkeit kann eine Beratung durch Außenstehende sein. Diese finden Betroffene, Angehörige, Lehrkräfte und alle, die das Thema ADHS beschäftigt, beispielsweise hier:

ADHS Deutschland e. V.:

Die Organisation unterstützt mit Selbsthilfegruppen vor Ort oder online, einem Telefonberatungsnetz und einer E-Mail-Beratung.
Telefonnummern: je nach Bundesland
E-Mail: mail-beratung@adhs-deutschland.de
Weitere Informationen unter: www.adhs-deutschland.de/unser-angebot

SeeleFon:

Die Familien-Selbsthilfe Psychiatrie berät Angehörige psychisch erkrankter Menschen sowie Betroffene telefonisch oder per E-Mail.
Telefonnummer: 0228 71002424*
werktags von 10 bis 12 Uhr und 14 bis 20 Uhr (Fr. von 14 bis 18 Uhr)
E-Mail: seelefon@bapk.de
Weitere Informationen unter: www.bapk.de/angebote/seelefon.html

Telefonseelsorge:

Hier steht ein ausgebildetes Beratungsteam telefonisch, online oder im persönlichen Gespräch bei seelischen Nöten zur Seite – rund um die Uhr.
Telefonnummern: 0800 111 0111, 0800 111 0222 und 116 123
Weitere Informationen unter: www.telefonseelsorge.de

* Es fallen die Gebühren für ein Gespräch ins deutsche Festnetz an.

IMPRESSUM:

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
www.bzga.de

Download:

Das Themenblatt als PDF-Datei finden Sie unter: www.bzga-essstoerungen.de

Stand:

Juni 2024

Quellenangaben sind auf Anfrage bei der BZgA erhältlich.