

Informationen für ADHS-Betroffene

ADHS – Was ist das?

ADHS ist die Abkürzung für **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**. Sie bezeichnet eine Verhaltensstörung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, die sich durch folgende drei ausgeprägte Bereiche kennzeichnet:

- Unaufmerksamkeit
- Überaktivität/Hyperaktivität
- Impulsivität.

Viele Betroffene weisen trotz des Störungsbildes auch besondere Ressourcen auf wie Einfallsreichtum, Ehrlichkeit und Spontaneität. Gleichzeitig lassen sich bei vielen Betroffenen ebenso weitere psychiatrische Erkrankungen feststellen. Oppositionelle Störungen und Störungen des Sozialverhaltens, Schlaf- und Somatisierungsstörungen, affektive Störungen, Angststörungen und umschriebene Entwicklungsstörungen zählen zu den häufigsten.

Welche Ursachen hat ADHS?

Die Ursachen von ADHS sind vielfältig durch verschiedene, sich beeinflussende Faktoren, welche noch nicht abschließend geklärt sind. Eine wichtige Rolle bei der Entstehung spielen u.a. **erbliche Veranlagungen** und **Umwelteinflüsse** vor, während und kurz nach der Geburt. Sie haben Einfluss auf den Aufbau und die Entwicklung des Gehirns des Kindes. Beispielsweise erhöht Rauchen das Erkrankungsrisiko um das Zwei- bis Vierfache und bei Geschwistern oder Eltern von Kindern mit ADHS liegt die Wahrscheinlichkeit bei 10% - 35% ebenfalls erkrankt zu sein (gehäuftes Auftreten in Familien).

Wie gestaltet sich die Behandlung von ADHS?

Die Behandlung erfolgt nach ausführlicher *Psychodiagnostik* und einem multimodalen, *individuellen Behandlungsplan*. Das bedeutet, dass verschiedene Behandlungen, je nach Schwere der Ausprägung, miteinander kombiniert werden. Hierzu zählen:

PSYCHOPHARMAKOTHERAPIE: Es existieren verschiedene Medikamente, die bereits für Kinder zugelassen sind und deren medizinische Wirkung wissenschaftlich nachgewiesen ist. Medikamente können eine wichtige Ergänzung der Psychotherapie oder aber auch eine wesentliche Voraussetzung hierfür sein, damit eine Psychotherapie helfen kann.

VERHALTENSTHERAPIE: Die Verhaltenstherapie setzt am Verhalten des Kindes/Jugendlichen an, welches problemverursachend ist und nicht hilfreich erscheint. Die Therapie richtet sich nach Alter des Kindes/Jugendlichen. Insgesamt wird unterschieden zwischen:

Patientenzentrierten Ansätzen (Einzeltherapie) u.a. mit den folgenden Methoden und Zielen: Aufklärungsarbeit, Selbstinstruktions- und Selbstmanagementtraining zur Verringerung der Ablenkbarkeit, Problemlöse- und Impulskontrolltraining und Ausbau der Frustrationstoleranz, Steigerung des Selbstwertgefühls und Emotionsregulation.

Bezugspersonenarbeit (Elternarbeit, Zusammenarbeit mit Lehrer*innen & Erzieher*innen) u.a. mit den folgenden Methoden und Zielen: Aufklärungsarbeit, Stärkung der familiären Beziehungen,

Verringerung problematischer Verhaltensweisen durch Veränderung der familiären Interaktion, Verstärkung erwünschten Verhaltens des Kindes, bspw. mithilfe von Verstärkerplänen.

Gruppentherapie u.a. mit den oben benannten Zielen der Einzeltherapie. Hierbei wird jedoch der Wirkfaktor Gruppe (Lernen am Verhalten anderer, Gemeinschaftsgefühl) genutzt.

Darüber hinaus existieren weitere Hilfen, die ergänzend sein können wie **Ergo- und Logopädie, Psychomotorik, gezielte Förderung schulischer Leistungen, Neurofeedback** und **Homöopathie**.

Wo finde ich weitere Informationen?

INTERNET (Information und Selbsthilfe)

www.zentrales-adhs-netz.de : Das zentrale adhs-netz ist ein bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS.

www.adhs-deutschland.de : Älteste und größte Selbsthilfeorganisation in Deutschland. Zeitschrift „neue Akzente“ verfügbar.

www.adhs.info : Informationsportal, das Ratsuchende (Betroffene, Angehörige, Fachkräfte) mit Informationen zum Thema ADHS versorgt und mit Hilfen unterstützt.

www.adhs.aok.de : ADHS-Elterstraining mit Videos zu häufigen Erziehungsproblemen von Eltern hyperaktiver und impulsiver Kinder.

LITERATUR

„Ratgeber ADHS. Information für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher zu Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen“ (Döpfner et al., 2007)

„Das große ADHS-Handbuch für Eltern. Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität“ (Barkley, 2012)

„Wackelpeter und Trotzkopf. Hilfen bei hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten“ (Döpfner et al., 2006)

LITERATUR FÜR KINDER/JUGENDLICHE

„Herzlichen Glückwunsch zu ADHS. 7 Vorteile des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndroms“ (Ebert&Ebert, 2012), ab 10 Jahren

„Mein großer Bruder Matti. Kindern ADHS erklären.“ (Freudiger, 2013), ab 5 Jahren

SELBSTHILFE-GRUPPEN

Regionalgruppe Göttingen „Wellenreiter“:

Claudia Ebbes-Fiegl, Tel. 0551-129211661, Mail: info@adhs-goettingen.de

Online-Selbsthilfegruppen:

Anmeldung per Mail an: Anmeldung-Online-Selbsthilfe@adhs-deutschland.de

Quellen:

Döpfner et al. (2007): Ratgeber ADHS. Information für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher zu Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen. Hogrefe: Göttingen.

Infoportal ADHS. Online über: www.adhs.info

Kandale&Rugenstein (2022): Das Repetitorium für die Abschlussprüfungen zum Psychologischen Psychotherapeuten und zum Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten. 4. Aufl. Dpv: Berlin.

Neue Akzente. Zeitschrift des ADHS Deutschland e.V.