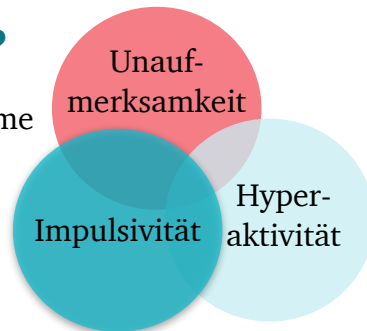


ADHS

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

WHAT IS IT?

Das sind die Kernsymptome der Störung:



Wie können sich diese Symptome im Verhalten zeigen?

- angefangene Aufgaben werden nicht konsequent beendet
- man lässt sich leicht ablenken
- man kann nur schwer ruhig sitzen bleiben
- man handelt voreilig und unüberlegt

Wichtig: Diese Verhaltensweisen müssen sich wiederkehrend und situationsübergreifend (z. B. zu Hause und in der Schule / im Kindergarten) über einen längeren Zeitraum (länger als 6 Monate) zeigen.

ADHS ist eine Entwicklungsstörung, sie entsteht also durch eine Veränderung in den Entwicklungsprozessen

... Und was ist dann ADS? Bei Kindern mit einer ADS fehlt das "H" für Hyperaktivität. Sie sind im Wesentlichen unkonzentrierter und unaufmerksamer, leiden aber nicht unter hyperaktiven Verhaltensweisen.

A CLOSER LOOK

Wie kann ADHS entstehen?

- Hormonveränderung von Noradrenalin und Dopamin
- verminderte Durchblutung des Hirns
- verminderte Aktivität in der rechten Hirnregion

Woran erkennen Expert*innen eine ADHS?

- an dem aktuellen Verhalten und an der Entwicklung des Verhaltens seitdem Auffälligkeiten bemerkt wurden
- an dem Körper und dem Nervensystem (Ausschluss anderer Erkrankungen / Störungen wichtig)
- aber auch an Blutwerten oder Hirnaktivität (EEG)

Wie viele Menschen sind an ADHS eigentlich erkrankt?

Hier gibt es viele unterschiedliche Zahlen. Durchschnittlich sind 5 % der Bevölkerung an ADHS erkrankt. Das bedeutet: Durchschnittlich sind 2 - 3 Kinder in einer Klasse daran erkrankt.

Was sind Risikofaktoren? Diese Faktoren machen es wahrscheinlicher, eine ADHS zu entwickeln:

- ADHS Betroffene in der Familie
- Rauchen oder Alkohol in der Schwangerschaft
- Sauerstoffmangel des kindlichen Gehirns bei der Geburt
- Infektionen oder Verletzungen der Mutter während der Schwangerschaft

Was sind aufrechterhaltende Faktoren?

- unvollständige Familienverhältnisse
- familiäre Instabilität
- ständiger Streit zwischen den Eltern
- fehlende Regeln im Alltag
- Überforderung der Eltern
- fehlende Unterstützung im Umfeld
- psychisch kranke Eltern
- häufige Kritik durch die Eltern
- häufige Bestrafungen, seltene Belohnungen

IN ACTION

An wen kannst du dich wenden, wenn du, dein/e Eltern / Lehrer*in / Haus- / Kinderärzt*in vermuten, du bist betroffen?

- **Bei Verdacht:** Melde dich in einer Praxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie oder im Sozialpädiatrischen Zentrum (SPZ)
- Wenn hier anhand von Beobachtungen, Tests, Fragebögen usw. noch keine Diagnose möglich ist, wende dich an eine auf ADHS spezialisierte Stelle
- **Bei gesicherter ADHS-Diagnose:** Für eine Therapie suche eine Praxis / Ambulanz für Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie auf

Das kannst du bei akuten Problemen immer machen: Sprich deine*n Vertrauenslehrer*in an!

ADHS - Und nun?

wichtige Aspekte der Behandlung von ADHS

- Es ist erst einmal wichtig, ein gutes Behandlungskonzept für dich zu finden, meistens bekommst du hier unterschiedliche therapeutische Maßnahmen
- Wenn die Therapie losgeht, werden du und deine Eltern erst einmal über ADHS informiert - ihr werdet Expert*innen!
- Deine Eltern bekommen ein spezielles Training, damit sie besser mit der ADHS umgehen können
- Du machst eine Psychotherapie, bei der du wöchentlich mit einer Fachperson sprichst und Strategien zur Bewältigung lernst
- Es kann auch sein, dass du zusätzlich Medikamente für die ADHS verschrieben bekommst

Apps, die dir helfen können

MindDoc



ADHS - Lifehacks



Freedom



Weitere Nützliche Adressen (Beispiele):

- **Ambulanz für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie am Horst-Eberhard-Richter-Institut Gießen** (Tel. 06421-961948)
- **Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Universitätsklinikum Marburg** (Tel.: 06421-28 25096)
- **Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Marburg** (Tel.: 06421-404404)
- <https://psychotherapie-marburg.de/>
- **Nummer gegen Kummer** (Tel.: 116 111 oder online per Chat oder Email)

BREAK THE STIGMA

Viele denken über Menschen mit ADHS, dass sie...

- rücksichtslos sind
- immer schlecht in der Schule sind
- einfach nur schlecht erzogen wurden
- durch ihr Verhalten nur Aufmerksamkeit wollen
- normales Verhalten zeigen könnten, wenn sie sich nur genug anstrengen würden

aber: **ADHS kann deine Stärke sein!**

- Hyperfokus: starke Konzentration
- Risikobereitschaft: offen für Neues?
- Kreativität
- Verständnis für andere
- Du bist nicht allein!

Wie wir über Menschen mit ADHS denken, kann unser Verhalten beeinflussen. Das kann dazu führen, dass wir Menschen mit ADHS schlechter behandeln. Das kann schwere Folgen haben:

- Betroffene schämen sich für ihre Krankheit und suchen sich keine Therapie
- Betroffene sind schlechter in der Schule, weil sie einen zu großen Druck empfinden und viele mehr

Was solltet ihr nun tun? Informiert euch und erzählt auch euren Freunden davon! Versucht, eine offene Haltung gegenüber Menschen mit ADHS zu haben und zieht keine voreiligen Schlüsse!

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "Living Library - Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule"

Erstellt von: Anna Ling, Annika Seng, Johanna Theiß, Anna Mühlhause, Friederike Panzer

Bearbeitet von: Mathilda Ziemer