



# IN ACTION

## 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

Dieses Factsheet ist entstanden im Rahmen des Seminars "Living Library- Ein neuer Ansatz zur Reduktion von Stigma in der Schule" am Fachbereich Psychologie, Arbeitseinheit Klinische Kinder- und Jugendpsychologie der Phillips-Universität Marburg (unter Verantwortung von Prof. Dr. Hanna Christiansen)  
Seminar Leitung: M. Sc. Psych. Frederike Durlach  
Erstellt von: Anna Ling, Annika Seng, Johanna Theiß, Anna Mühlhause, Friederike Panzer

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

## BREAK THE STIGMA!

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

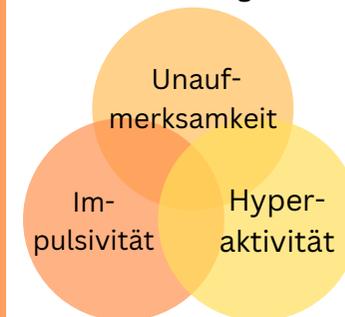
**Was solltet ihr nun tun?**  
**Informiert euch und erzählt auch euren Freunden davon! Versucht, eine offene Haltung gegenüber Menschen mit ADHS zu haben und zieht keine voreiligen Schlüsse!**

# 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.



# A CLOSER LOOK

## 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-/ Kinder\*ärztin 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!
- 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.: 0 64 21 - 40 44 04)
  - **www.https://psychotherapie-marburg.de/**