

ADHS-Symptome im Tagesverlauf

Notizen	0	1	2	3
In den Abendstunden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zur Schlafenszeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gesamtverhalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

In den Abendstunden

- Wenn die Eltern von der Arbeit nach Hause kommen, findet ein weitgehend harmonisches Familienleben ohne ständigen Streit und Tadel durch die Eltern statt
- Beim Abendessen sind Unterhaltungen ohne größere Unterbrechungen möglich, auch mit dem Vater
- Eltern haben Freiraum für gemeinsame Aktivitäten mit dem Kind oder für eigene Aktivitäten

Zur Schlafenszeit

- Jugendliche haben auch am Abend noch die Möglichkeit, gemeinsam mit ihren Freunden aktiv zu sein
- Das Kind geht i. d. R. ohne größere Schwierigkeiten zu Bett
- Das Vorlesen einer Gute-Nacht-Geschichte ist möglich
- Das Kind kann durchschlafen

Gesamtverhalten

- Das Kind ist selbstbewusst, sozial integriert und somit emotional ausgeglichener
- Es gibt immer mehr Tage ohne Chaos, Streitigkeiten, oppositionelles Verhalten → das heißt, das Positive und Angenehme überwiegt

PM 470272

Bitte Ausprägungsgrad ankreuzen

0 = gar nicht; 1 = ein wenig; 2 = weitgehend; 3 = besonders

Lilly

Antworten, auf die es ankommt.

Einfach Kind sein – mit ADHS



Ein Ratgeber
für Eltern
und Interessierte

Lilly Deutschland GmbH
Saalburgstraße 153
61350 Bad Homburg

ab 01.01.2008
Lilly Deutschland GmbH
Werner-Reimers-Straße 2–4
61352 Bad Homburg v. d. Höhe

www.info-adhs.de

Praxisstempel / Unterschrift

PM 470436

Antworten, auf die es ankommt

Lilly

Antworten, auf die es ankommt

Lilly

	0	1	2	3
Früh am Morgen/vor der Schule				
• Das Kind steht gut auf	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind ist schneller im Bad fertig (zum Beispiel Waschen, Zähneputzen, Anziehen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind verhält sich beim Frühstück altersangemessen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Am Morgen kann mit Eltern und Geschwistern ein angemessenes Familienleben stattfinden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
In der Schule				
• Das Kind geht gerne zur Schule	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind verhält sich im Unterricht wie andere Kinder auch (zum Beispiel der Qualität des Unterrichts angemessen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind ist im Klassenverbund akzeptiert und hat echte Freunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Am Nachmittag				
• Das Kind erledigt seine Hausaufgaben in der Regel ohne Probleme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind kann sich mit seinen Eltern über das in der Schule Erlebte austauschen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind kann Beziehungen zu anderen Gleichaltrigen aufbauen und hat echte Freunde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
• Das Kind traut sich Aktivitäten gemeinsam mit Gleichaltrigen zu, zum Beispiel Mannschaftssport	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

0

1

2

3

Notizen

Früh am Morgen/vor der Schule

In der Schule

Am Nachmittag

0 = gar nicht; 1 = ein wenig; 2 = weitgehend; 3 = besonders

Antworten, auf die es ankommt.
Silly



Inhalt

Einführung 03

ADHS – was ist das? 03

Ein Wechselbad der Gefühle 04

„ADHS betrifft viele Lebensbereiche“ 05

ADHS-Verdacht – wer kann helfen? 06

Was bedeutet ADHS für mein Kind? 07

ADHS kann auch soziale Isolation bedeuten 08

Große Kinder, neue Herausforderungen 09

„Die Lebensqualität ist eingeschränkt“ 09

Was können wir tun? 10

Eine normale Entwicklung ermöglichen 10

„Auf und Ab der Gefühle vermeiden“ 11

Hier finden Sie weitere Hilfe 12

Quellenverzeichnis 14



Liebe Eltern und Interessierte,

für Kinder ist es sehr wichtig, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Sich ausgegrenzt zu fühlen, ist für sie eine schmerzliche Erfahrung. Für Kinder, die von einer **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)** betroffen sind, gehört dies leider oft zum Alltag. Sie haben häufig Probleme, Freundschaften zu schließen und langfristig zu pflegen. Umso wichtiger ist es, sie in dieser Hinsicht frühzeitig zu unterstützen.

Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über ADHS, die Diagnose und Behandlungsmöglichkeiten geben. Dabei ist es besonders wichtig, die Auswirkungen von ADHS auf das Leben des Kindes, seine Gefühle und sein Wohlbefinden zu kennen. Machen Sie einen ersten Schritt zur Verbesserung der Situation – für eine normale Entwicklung des Kindes.

1 ADHS – was ist das?

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Dabei handelt es sich um eine der häufigsten Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters. Etwa drei bis fünf Prozent der Kinder im schulpflichtigen Alter¹ sind davon betroffen. Damit befinden sich rein statistisch betrachtet in jeder Schulklasse ein bis zwei betroffene Kinder.

Ursache der neurobiologisch bedingten Erkrankung ist eine Fehlregulierung wichtiger Botenstoffe im Gehirn, der sogenannten Neurotransmitter; vor allem Dopamin und Noradrenalin. Noradrenalin sorgt für Aufmerksamkeit, Dopamin steuert Antrieb und Motivation. Bei einem Mangel der beiden Botenstoffe kann die Konzentration auf eine Sache oder Tätigkeit gestört sein. Zudem kann das Gehirn von Kindern mit ADHS unwichtige innere und äußere Reize kaum unterscheiden und deshalb Impulse darauf schlecht steuern oder hemmen. So entsteht eine kaum kontrollierbare Reizüberflutung. Die betroffenen Kinder können sich nicht über eine längere Zeit mit einem Thema beschäftigen, sind leicht abzulenken, reagieren oft impulsiv und handeln ohne nachzudenken.



Ein Wechselbad der Gefühle

ADHS kann das Leben der betroffenen Kinder und ihrer Familien nicht nur in bestimmten Situationen beeinflussen, sondern sich auch auf alle Lebensbereiche auswirken. Familie, Schule und soziales Umfeld können daher gleichermaßen betroffen sein.

Die Kernsymptome von ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Sie können von Kind zu Kind unterschiedlich stark ausgeprägt sein. So steht bei einigen die Hyperaktivität im Vordergrund, während bei anderen die Unaufmerksamkeit überwiegt. Von letzterer Variante sind vorwiegend Mädchen betroffen. Aufgrund des eher verträumten Verhaltens denkt bei ihnen zunächst oft niemand an eine behandlungsbedürftige Erkrankung.

Von ADHS betroffene Kinder können sich selbst beim Spielen kaum über längere Zeit konzentrieren, da sie nicht in der Lage sind, die auf sie einströmende Gedankenflut zu ordnen. Sie sind immer in Bewegung und haben Schwierigkeiten, ihr Verhalten bestimmten Situationen anzupassen. Ihre Stimmung kann unvermittelt umschlagen, was sie auf andere oft unberechenbar wirken lässt. Auf Misserfolge oder Ermahnungen reagieren sie häufig schnell und übermäßig gereizt und wütend.

Andererseits sind Kinder mit ADHS in der Regel aufgeschlossen und voller Tatendrang. Sie sind begeisterungsfähig, kreativ und oft sehr hilfsbereit – Eigenschaften, die häufig übersehen werden.



Für Kinder, die von ADHS betroffen sind, stellt die Schule eine besondere Herausforderung dar. Viele sind außerdem situationsübergreifend in ihrer emotionalen Befindlichkeit beeinträchtigt: Sie erleben durch ihre Erkrankung ein ständiges Wechselbad der Gefühle, wodurch ihr Selbstwertgefühl, ihr Wohlbefinden und ihre soziale Integrationsfähigkeit beeinträchtigt werden.

ADHS ist eine der häufigsten Erkrankungen des Kindes- und Jugendalters. In 60 Prozent der Fälle bleibt ADHS auch im Erwachsenenalter bestehen. Die Ausprägung der Symptome kann sich aber mit zunehmendem Alter verändern. Beispielsweise kann sich die motorische Hyperaktivität verbessern, während Unaufmerksamkeit oder Ungeduld in den Vordergrund rücken.²

„ADHS betrifft viele Lebensbereiche“

ADHS ist eine chronische Erkrankung, die durch den Mangel eines Botenstoffes im Gehirn verursacht wird. Dies ist zum Beispiel mit einer Unterfunktion der Schilddrüse vergleichbar. ADHS beeinträchtigt – in unterschiedlichem Maße – alle wesentlichen Lebensbereiche eines Menschen. Bei Kindern und Jugendlichen zeigt sich dies besonders im Schulbereich, jedoch sind grundsätzlich alle sozialen und kommunikativen Bereiche betroffen. Eine umfassende und angemessene Behandlung muss deshalb zunächst diesen Mangel medikamentös ausgleichen, um – falls notwendig – die Basis für weitere therapeutische Maßnahmen zu schaffen.

Erfolge zeigen hier vor allem die Verhaltenstherapie, aber auch Familien- und Gesprächstherapien.

Dr. Christian Wolff, Hagen





ADHS-Verdacht – wer kann helfen?

Bleibt ADHS unentdeckt oder wird nicht behandelt, kann dies schwerwiegende Folgen für das betroffene Kind haben (siehe 2. Kapitel). Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung sind daher besonders wichtig. Verhält sich Ihr Kind auffällig und Sie vermuten, dass es von ADHS betroffen sein könnte, sollten Sie sich schnellstmöglich an einen Experten wenden. In Frage kommen Kinder- und Jugendärzte oder Kinder- und Jugendpsychiater, die auf ADHS spezialisiert sind.

Bei der Suche nach einem geeigneten Experten unterstützt eine Online-Ärztedatenbank. Unter www.info-adhs.de können Sie gezielt nach Ärzten in Ihrer Region suchen und einen ersten Schritt zur Abklärung des ADHS-Verdachts machen. Für ein erstes Gespräch sind auch Elterninitiativen und Selbsthilfegruppen eine gute Anlaufstelle. Sie können später auch begleitend zur Therapie zusätzliche Hilfestellungen geben. Adressen der größten deutschen Selbsthilfeverbände finden Sie am Ende dieser Broschüre oder ebenfalls unter www.info-adhs.de.

Um ADHS zuverlässig zu diagnostizieren, sollten die oft unterschiedlich stark ausgeprägten Symptome über einen längeren Zeitraum in verschiedenen Lebensbereichen beobachtet

werden. Mit Hilfe des Fragebogens, den Sie auf der letzten Seite abtrennen, können Sie festhalten, was Ihnen am Verhalten und der zuvor beschriebenen emotionalen Befindlichkeit Ihres Kindes auffällt. Wenn Sie den ausgefüllten Bogen bei Ihrem Gespräch mit dem Arzt nutzen, können Sie ihn dabei unterstützen, die richtige Behandlung für Ihr Kind zu finden.



2 Was bedeutet ADHS für mein Kind?

ADHS kann sich auf nahezu alle Lebensbereiche des Kindes negativ auswirken. Vielen ist daher mit der Behandlung der Schulproblematik allein nicht geholfen. Die emotionalen und sozialen Probleme, die durch ADHS entstehen,^{3,4} können für die Kinder ebenso schwerwiegend sein. Kinder, bei denen die Symptomatik situationsübergreifend zu Tage tritt, sind besonders betroffen.





ADHS kann auch soziale Isolation bedeuten

Vor allem Kinder, die in mehreren Lebensbereichen von ADHS betroffen sind, haben sich mal einigermaßen gut im Griff, mal weniger. Sie erleben dies häufig als ein Wechselbad der Gefühle, was ihre emotionale Befindlichkeit beeinträchtigt. Auf ihre Umwelt wirken sie aufgrund dieser Impulsivität oft unberechenbar, was den Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen erschwert und auch das Verhältnis zu

Familienmitgliedern schwer belasten kann. Mit Geschwistern oder anderen Kindern geraten sie häufig in Streit. Keiner will mit ihnen spielen. Die betroffenen Kinder spüren diese Ablehnung meist sehr deutlich und ziehen sich zurück. ADHS kann somit das Selbstwertgefühl der Kinder und ihre soziale Integration beeinträchtigen.^{3,4}



Große Kinder, neue Herausforderungen

Wird ADHS nicht behandelt, können neben den Kernsymptomen auch diese emotionalen und sozialen Probleme bestehen bleiben. Die Auswirkungen, die sich daraus ergeben, können mit dem Alter gravierender werden. Soziale Ausgrenzung und ein geringes Selbstwertgefühl stellen Risikofaktoren für den Konsum

von Alkohol, Nikotin oder Drogen dar. Bei Jugendlichen mit unbehandelter ADHS ist dieser überdurchschnittlich hoch.^{5,6} Gelingt es dagegen, durch eine frühzeitige Therapie die soziale Integration der Betroffenen zu verbessern, kann diese Gefahr verringert werden.

„Die Lebensqualität ist eingeschränkt“

ADHS ist eine Erkrankung, die auf sehr viele Lebensbereiche der betroffenen Kinder negative Auswirkungen hat. Insbesondere soziale Schwierigkeiten wie die fehlende Integration in eine Gruppe von Gleichaltrigen und das Fehlen fester Freundschaften sind für sie oftmals mit einem hohen Leidensdruck verbunden. Studien zur Lebensqualität von Kindern mit ADHS zeigen, dass die-

se ein deutlich niedrigeres Selbstbewusstsein besitzen und dass das emotionale, soziale und verhaltensbezogene Wohlbefinden stark beeinträchtigt ist. Im Rahmen einer Behandlung ist es daher besonders wichtig, neben der Kernsymptomatik auch die emotionale Befindlichkeit der Kinder und damit ihre Lebensperspektive zu verbessern.

Dr. Ute Dürrwächter, Tübingen





3 Was können wir tun?

Wurde bei Ihrem Kind ADHS diagnostiziert, stellt sich die Frage, wie ihm am besten geholfen werden kann. Da ADHS ganz unterschiedliche Ausprägungsformen hat, sollte eine Behandlung an mehreren Punkten gleichzeitig ansetzen. Ein multimodales Therapiekonzept hat sich hierbei bewährt. Es besteht aus verschiedenen Bausteinen, die individuell miteinander kombiniert werden können. Dazu gehören Elemente wie Psychotherapie, Verhaltenstherapie und Elterntraining sowie die medikamentöse Behandlung.

Eine normale Entwicklung ermöglichen



Nicht jedes Kind mit ADHS benötigt Medikamente. Wenn andere Maßnahmen jedoch die Probleme des Kindes nicht verbessern, kann dies eine sinnvolle Therapiemöglichkeit sein. Zur Behandlung von ADHS gibt es Medikamente mit verschiedenen Wirkstoffen und Wirkweisen sowie unterschiedlich langer Wirkdauer. Welche Behandlung für Ihr Kind in Frage kommt, muss der Arzt individuell entscheiden. Dabei ist wichtig, dass neben den Kernsymptomen von ADHS auch die Lebensqualität Ihres Kindes berücksichtigt wird.

Bei Kindern, die nur in bestimmten Lebensbereichen massiv betroffen sind, sollte dafür gesorgt sein, dass sie in diesen Situationen gut zurechtkommen. Hier eignet sich eine situativ wirksame Medikation mit einer kürzeren Wirkdauer. Für situationsübergreifend beeinträchtigte Kinder dagegen ist dies nicht geeignet. Die

behandelten Kinder erleben bei einer situativ wirksamen Medikation einen Wechsel zwischen Wirkung und Nicht-Wirkung. Für ein situationsübergreifend betroffenes Kind bedeutet das, dass es während der Wirkdauer gut mit seiner Erkrankung zurechtkommt. Beim Nachlassen der Wirkung fällt es allerdings wieder in die vorigen Schwierigkeiten zurück. Eine gestörte psychische und soziale Entwicklung kann die Folge sein.

Diese Kinder können von einer medikamentösen Therapie profitieren, die kontinuierlich von morgens bis morgens wirkt. So kann neben den Kernsymptomen die emotionale Befindlichkeit verbessert werden, wodurch die Kinder zum Beispiel ihr Selbstwertgefühl zurückgewinnen können. Dies kann sich auch positiv auf die Lebensperspektive auswirken und eine normale Entwicklung der Kinder fördern.

„Auf und Ab der Gefühle vermeiden“

Kinder mit ADHS sind in der Regel offene, fröhliche Menschen. Leiden sie bedingt durch die Symptomatik unter einem Auf und Ab der Gefühle, leben sie dies intensiv aus – sei es Freude, Wut oder Traurigkeit. In unserer heutigen Welt mit ihrem Leistungsdruck haben sie es daher nicht immer leicht. Neben dem Wechselbad der Gefühle leiden sie zunehmend unter Ausgrenzung und Mobbing.

Hierdurch geraten sie in einen Teufelskreis, der ihrem Selbstbewusstsein und ihrer kindlichen Natürlichkeit schadet, die ADHS-Symptomatik verstärkt und ihre emotionale und soziale Entwicklung gefährdet. Wirksame, adäquate Therapien – auch Medikamente – können diese Teufelskreise durchbrechen und die Kinder zu einer psychisch gesunden

Entwicklung führen. Für bestimmte Kinder ist dabei ein Medikament mit einer kontinuierlichen Wirkung von morgens bis morgens sinnvoll, wenn sie dadurch mehr Ausgeglichenheit erreichen und den Weg in die Gemeinschaft anderer Kinder zurück finden.

Dr. Christoph Matthaei, Meppen





Hier finden Sie weitere Hilfe

www.info-adhs.de

Auf der Website können sich Familien und Interessierte schon vor dem ersten Arztbesuch über ADHS, die Diagnose und Behandlung informieren. Mit einem Online-Spiel lässt sich gemeinsam mit dem Kind überprüfen, welche Situationen als besonders belastend empfunden werden. Eine Ärztedatenbank unterstützt bei der Suche nach einem ADHS-Experten in der Nähe.

ADHS Deutschland e. V.

Postfach 410724
12117 Berlin
Tel.: 030/85 60 59 02
Internet: www.adhs-deutschland.de

Berufsverband für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie in Deutschland e. V. (BKJPP)

Stuttgarter Str. 51 (Im Spital)
71263 Weil der Stadt
Tel.: 07033/69 11 36
Internet: www.bkjpp.de

Bundesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen mit Teilleistungs-/Wahrnehmungsstörungen e. V.

(BAG-TL e.V.)
Wendelinstraße 64
50933 Köln
Tel.: 0221/497 27 19
Fax: 0221/491 14 64
E-Mail: info@bag-tl.de
Internet: www.bag-tl.de

BV SeHT e.V. (Bundesvereinigung SeHT SelbständigkeitsHilfe bei Teilleistungsschwächen e. V.)

Geschäftsstelle
Pielachtalstr. 39
67071 Ludwigshafen
Tel.: 0621/68 99 82
E-Mail: bv@seht.de
Internet: www.seht.de

Juvenus, Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V.

Obergraben 25
56567 Neuwied
Tel.: 02631/5 46 41
Internet: www.juvenus.de

Kompetenznetzwerk ADHS Südwestfalen e. V.

c/o Praxis Dr. Wolff
Cunostraße 46a
58093 Hagen
Tel.: 02331/5 50 73
Internet: www.adhs-netzwerk.de

Regenbogen e. V. Verein zur Unterstützung von Kindern und Jugendlichen mit Wahrnehmungsstörungen, Lernproblemen und/oder AD(H)S und anderen zentralen Verarbeitungsstörungen

Helmut-Schatzler-Str. 8
91332 Heiligenstadt/Ofr.
Tel.: 09198/92 62 63
Internet: www.regenbogen-ev-heiligenstadt.de

VzFwK – Verein zur Förderung wahrnehmungsgestörter Kinder e. V.

Ben-Gurion-Ring 161
60437 Frankfurt
Tel.: 069/95 43 180
Internet: www.wahrnehmungstoerung.com

Wissenschaftliche Beratung:



Dr. Christian Wolff, Hagen



Dr. Dipl.-Psych. Ute Dürrwächter, Tübingen



Dr. Christoph Matthaei, Meppen

Quellenverzeichnis

- 1 American Psychiatric Association (APA). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, DSM IV-TR*. Washington, 2000.
- 2 Millstein J et al. *Attention Disorder* 1997; 2:159–166. Krause et al. *Dtsch. Med. Wschr.* 1999; 124:1309–1313.
- 3 Barkley RA. *Major life activity and health outcomes associated with attention-deficit/hyperactivity disorder.* *J Clin Psychiatry* 2002; 63 (suppl 12):10–15.
- 4 Slomkowski et al. *Is self-esteem an important outcome in hyperactive children?* *J Abnormal Child Psychiatry* 1995; 23:303–315.
- 5 Biederman J et al. *Psychoactive substance use disorders in adults with ADHD: Effects on ADHD and psychiatric comorbidity.* *Am J Psychiatry* 1995; 152(11):1652–1658.
- 6 Molina BSG, Pelham WE. *Childhood predictors of adolescent substance use in a longitudinal study of children with ADHD.* *J Abnorm Psychol* 2003; 112(3):497-507.