



## ADHS bei Kindern und Jugendlichen

# Nur auffällig oder krank?

**Auffälliges Verhalten bei Kindern kann verschiedene Ursachen haben. Dahinter können zum Beispiel eine Lernstörung, familiäre Konflikte oder Probleme mit Lehrern oder Erziehern stecken. Bestimmte Verhaltensauffälligkeiten sollten aber auch an eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, denken lassen. Was das bedeutet, stellen wir nachfolgend vor.**

**T**ypisch für die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist ein Muster von Auffälligkeiten in drei Verhaltensbereichen. Diese sogenannten Kernsymptome sind:

- **Motorische Hyperaktivität:** Das Kind läuft oder zappelt sehr viel, wirkt ständig wie „aufgezogen“, kann nicht still sitzen. Es ist immer „auf dem Sprung“.
- **Aufmerksamkeitsstörung:** Das Kind ist sehr leicht ablenkbar, bricht Spiele und Tätigkeiten immer wieder ab, bevor es sie zu Ende gebracht hat. Es kann sich nur schlecht konzentrieren und scheint nie richtig zuzuhören.
- **Impulsivität:** Das Kind reagiert auf bestimmte Situationen in einer Weise, die nicht in den sozialen Kontext passt. Es wird beispielsweise unvermittelt wütend oder jähzornig und fügt sich in Schule oder Kindergarten schlecht in die Gemeinschaft ein.

Geht mit diesen Symptomen eine klare psychosoziale Beeinträchtigung in mehr als einem Lebensbereich einher (z. B. in der Familie und in der Schule) und bestehen sie länger als sechs Monate, dann sollte medizinisch abgeklärt werden, ob eine ADHS die Ursache ist. Bei einer ADHS sind immer alle drei Bereiche betroffen, auch wenn das Verhalten sich von Kind zu Kind unterscheidet. In

### Webtipps

Gute und zuverlässige Informationen zum Thema ADHS gibt es u.a. bei [www.adhs.info](http://www.adhs.info)  
Fragen- und Antwortenkatalog der Bundesärztekammer [www.bundesaerztekammer.de/downloads/ADHSFAQ.pdf](http://www.bundesaerztekammer.de/downloads/ADHSFAQ.pdf)  
Info der Krankenkassen unter [www.aok.de/familie](http://www.aok.de/familie) >  
Persönlich >Junge Familie A-Z [www.barmer-gek.de/103565](http://www.barmer-gek.de/103565)

der Regel kann man die ersten Anzeichen für eine ADHS bereits im Kleinkindalter beobachten, spätestens im Alter von fünf bis sechs Jahren sind sie deutlich erkennbar. Kinder mit ADHS fallen dann besonders durch ihre Hyperaktivität und ihre Impulsivität auf. Bei den meisten Kindern kann man spätestens im Grundschulalter dann auch die typische Unaufmerksamkeit beobachten.

### Schon lange bekannt

In populärwissenschaftlichen Berichten wird ADHS mitunter als Krankheit des 21. Jahrhunderts dargestellt. Tatsächlich wurden Kinder und Jugendliche mit den vorgestellten Symptomen schon vor 1900 in der Fachliteratur beschrieben. Der Frankfurter Kinder- und Nervenarzt Dr. Heinrich Hoffmann war gleichzeitig Dichter und beschrieb 1847 die Hyperaktivität in „Die Geschichte vom Zappelphilipp“, die Aufmerksamkeitsstörung in „Die Geschichte vom Hans Guck-in-die-Luft“ und die Störung der Impulssteuerung in „Die Geschichte vom bösen Friederich“. Aber erst durch systematische Untersuchungen in den letzten 25 Jahren hat man den engeren Zusammenhang der drei Verhaltensmuster entdeckt.

Die Zahl der Betroffenen in Deutschland wird auf mindestens 300.000 geschätzt, das wären etwa vier Prozent aller Kinder und Jugendlichen. Jungen sind gegenüber Mädchen zwei- bis viermal häufiger betroffen. Nach Daten der Weltgesundheitsbehörde gibt es eine ähnliche Häufigkeit von ADHS weltweit. Es handelt sich also nicht um ein Phänomen, das es nur bei uns gibt.

### Was sind die Ursachen?

Die Ursachen der ADHS sind noch nicht vollständig geklärt, wahrscheinlich sind aber mehrere Komponenten beteiligt. Neben genetischen Faktoren können auch umweltbedingte Aspekte eine Rolle spielen – unter anderem Nikotin-, Alkohol- und Medikamentenkonsum der Mutter während der Schwangerschaft, Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen oder ein zu niedriges Geburtsgewicht sowie ungünstige soziale Rahmenbedingungen.

Durch das komplexe Zusammenwirken dieser Faktoren ist die Balance der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin gestört. Es kommt zu einer gestörten Informationsverarbeitung im Gehirn und den Kindern gelingt es dadurch nur schwer, ihre Aufmerksamkeit, ihren Bewegungsdrang und ihre Gefühle zu kontrollieren. Kinder mit ADHS sind prinzipiell nicht weniger intelligent als andere, bleiben aufgrund der Krankheit aber oft hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Die Kinder leiden unter ihrer Krankheit. Sie werden von anderen Kindern und Lehrern oft abgelehnt. Diese Ablehnung aufgrund des Verhaltens führt schon früh zu einem negativen Selbstbild, welches einen zusätzlichen Krankheitswert haben kann. Besonders schwierig ist das Grundschulalter. Dann stören betroffene Kinder oft den Unterricht oder stehen einfach auf. Sie halten sich vielfach nicht an Regeln, können sich nur kurz auf eine Sache konzentrieren und lassen sich schnell ablenken. Auch die Familie kann durch die ADHS-Erkrankung eines Kindes sehr belastet sein.

### Was können Eltern tun?

Eltern können sehr viel dafür tun, den Familienalltag und die Situation des Kindes zu verbessern. Sie sollten auf klar strukturierte Abläufe im Familienalltag achten, sich selbst konsequent verhalten und das Selbstbewusstsein ihres Kindes stärken, wo immer es geht. Studien zeigen, dass es auch hilfreich sein kann, die Fernseh- und PC-Zeiten der Kinder einzuschränken und sie stattdessen zu Aktivitäten im Freien oder sportlicher Betätigung zu animieren. Elterntrainings können die familiäre Situation deutlich entschärfen. Auf diesen Punkt sollten Eltern immer wieder hingewiesen werden.

### Behandlung ist immer notwendig

Besteht der Verdacht auf eine ADHS, bedarf es der gründlichen Abklärung

## ADHS bei Erwachsenen

ADHS galt lange Zeit als eine ausschließlich im Kindes- und Jugendalter auftretende Erkrankung. Verlaufsstudien haben aber gezeigt, dass in rund einem Drittel der Fälle ein Fortbestehen der Störung ins Erwachsenenalter vorkommt. ADHS geht dann oft mit anderen psychiatrischen Störungen einher und wird oft erst diagnostiziert, wenn diese erkannt werden. Eine geeignete Behandlung kann den Krankheitsverlauf auch bei Erwachsenen günstig beeinflussen.

durch einen spezialisierten Kinder- und Jugendpsychiater oder einen spezialisierten Kinder- und Jugendarzt. Steht die Diagnose fest, wird ein auf das jeweilige Kind zugeschnittener Behandlungsplan erstellt, der auch Eltern und weitere Erziehungspersonen einbezieht. Je nach Alter des Kindes und Erscheinungsbild der ADHS kommen pädagogische, psychologische und/oder psychotherapeutische Maßnahmen zum Einsatz.

Bei ausgeprägter Symptomatik wird der Arzt oder die Ärztin zusätzlich eine medikamentöse Behandlung erwägen. Behandelt werden können die Kinder unter anderem mit dem Wirkstoff Methylphenidat, der besser unter dem Handelsnamen Ritalin bekannt ist. Dieser Wirkstoff unterstützt die Freisetzung von Dopamin und Noradrenalin und hemmt ihre Rückaufnahme in die Zelle. Dadurch kommt es zu einer Verbesserung der Filter- und Hemmfunktionen des Gehirns. Die Medikamente führen allerdings keine Heilung herbei. Die Behandlung ist oft Voraussetzung, damit die anderen Maßnahmen überhaupt erst greifen können.

Ein ganz zentraler Baustein einer frühzeitigen Erkennung und Therapie der ADHS ist die Information und Beratung der Eltern. Und hier kann die Hausarztpraxis mit Informationsmaterial und der Vermittlung von Adressen von Spezialisten und Selbsthilfegruppen wertvolle Unterstützung leisten. ■



Bei ADHS-Patienten ist oft schon im Vorschulalter Hyperaktivität und Impulsivität zu beobachten, im Grundschulalter kommt die typische Unaufmerksamkeit dazu. Im Jugendalter können sich die Probleme vermindern, oft bestehen sie aber selbst im Erwachsenenalter noch in Form mangelnder Konzentrationsfähigkeit. Solche Menschen suchen z. B. oft ihre Schlüssel oder ihre Geldbörse.