

# ADHS und die Betroffenen verstehen: Von träumen bis zappeln



# Inhalt

Was ist ADHS?	3
Warum gilt ADHS als Erkrankung?	5
Woran erkennt man ADHS?	7
Folgen der ADHS	10
Ursachen der ADHS	14
Der ADHS Deutschland e.V.	16



# Alles über ADHS

In dieser Broschüre finden Sie (fast) alles, was man zum Thema ADHS wissen muss. Wir erklären, was ADHS ist, warum es kein Drama ist, ADHS zu haben, warum niemand daran „Schuld“ hat, welche Stärken und Schwächen ADHS mit sich bringt, aber auch, warum es wichtig ist, ADHS nicht auf die leichte Schulter zu nehmen. Und wir geben Ihnen erste Hinweise darauf, wie man Probleme in den Griff bekommen kann. Also, los geht's!

## Was ist ADHS?

ADHS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Die volle Ausprägung von ADHS äußert sich meist mit Besonderheiten in den drei Bereichen Konzentration, Bewegung und Impulskontrolle. Der Begriff stammt aus medizinischen Klassifikationssystemen für Krankheiten und Störungen. Ist ADHS also eine Krankheit? Wie ADHS bezeichnet und verstanden wurde, hat sich im Laufe der Zeit erheblich gewandelt. Heute versteht man darunter ein Muster von Wahrnehmung und Verhalten, das zu Problemen im Alltag führt. ADHS wird also erst dann zur Krankheit, wenn durch die Symptome tatsächlich Probleme und Einschränkungen entstehen. Man kann andererseits Symptome der ADHS haben, ohne dass man dadurch eingeschränkt sein muss.

Schon mal vorneweg: nicht alle Personen mit ADHS haben zu jedem Zeitpunkt alle Symptome! Einige haben beispielsweise nur Probleme mit der Aufmerksamkeit. Bei anderen schwanken die Symptome über die Zeit erheblich, sodass die Unterscheidung in echte „Subtypen“, also verschiedene Unterformen der ADHS, aktuell nicht mehr so genau verfolgt wird – dieses gilt insbesondere auch für die sehr bekannte ADHS-Variante „ADS“ oder „Hypoaktivität“. Entscheidender ist, wann die Symptome als Krankheit zu werten sind und welche Umgebungsbedingungen positiv darauf Einfluss nehmen oder wodurch sie noch verstärkt werden. Wichtig ist auch, wie man es schaffen kann, manche Eigenheiten der ADHS für sich positiv als Stärke zu nutzen. Insgesamt ist es aber sinnvoll, generell nur noch den Überbegriff „ADHS“ für alle unterschiedlichen Formen zu verwenden.



Die Begriffe „ADS“ oder „Hypoaktivität“ gibt es somit nicht in den offiziellen Klassifikationssystemen, dennoch findet man sie bis heute immer wieder. Sie werden verwendet, um Personen zu beschreiben, die zwar nicht zappelig sind, aber trotzdem zur Gruppe „ADHS“ gehören. Betroffene mit dieser Symptomatik sind sehr verträumt, schnell abgelenkt, manchmal auch antriebsarm und wirken langsam. Viele von ihnen können sich nur schlecht motivieren und fühlen sich energielos. Im Klassifikationssystem würde man von der „vorwiegend unaufmerksamen Erscheinungsform“ der ADHS sprechen. Sie tritt ähnlich oft beim weiblichen wie beim männlichen Geschlecht auf, wohingegen die hyperaktive Form bei Jungs überwiegt. Allerdings ist diese Abgrenzung nicht immer möglich und kann sich auch im Laufe des Lebens verändern.



Aber... wir wissen inzwischen sehr gut, dass die Einschränkungen üblicherweise schon im Kindesalter zu Frust und Konflikten führen und die Schwierigkeiten im Laufe der Zeit zunehmen, wenn damit unangemessen umgegangen wird. Umso wichtiger ist es für Betroffene und ihr Umfeld, möglichst viel über ADHS zu wissen.



In einigen Kapiteln finden Sie Hinweise auf unsere Info-Broschüren mit weiteren Informationen zu speziellen Themenbereichen. Die Übersicht dazu finden Sie auf unserer Homepage [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de) (siehe auch QR-Code)



# Warum gilt ADHS als Erkrankung?

Über ADHS wird in den Medien viel diskutiert und oft auch gestritten. ADHS ist aber keine Modeerscheinung, sondern wurde schon seit Jahrhunderten immer wieder von Ärzten/innen erkannt und mit unterschiedlichen Namen beschrieben. ADHS betrifft mehr als 5 % aller Kinder und Jugendlichen weltweit. Bei den Erwachsenen werden meist Häufigkeiten von 3-4 % angegeben. Damit gibt es weltweit Millionen von Menschen mit ADHS! Immer wieder wird kritisiert, dass es eine Überdiagnostizierung gibt, das heißt, dass sowohl die Diagnose als auch Medikamente dagegen zu schnell vergeben werden. Dafür gibt es in Deutschland und Europa aber keine Hinweise. Die Diagnoseraten sind seit Jahren sehr stabil und nehmen nicht mehr zu. Die Häufigkeit der Diagnosen bleibt auch unter den prognostizierten Zahlen „epidemiologischer“ Untersuchungen, also Erhebungen, die repräsentativ sind für die ganze Bevölkerung.

Andere Diskussionen stellen in Frage, ob ADHS wirklich existiert. ADHS sei „erfunden“ und eine Kategorie, die sich Menschen ausgedacht haben. Tatsächlich erfolgt bei allen medizinischen Diagnosen eine Kategorisierung, um ein Krankheitsbild möglichst genau und zutreffend zu beschreiben und um die angemessene Hilfestellung dafür zu finden. Das gilt nicht nur für ADHS, sondern genauso für Bluthochdruck, Fußpilz oder Krebs und alle anderen Erkrankungen.



Viele beklagen auch eine „ADHS-Welt“, also eine Umgebung, die ADHS-Symptome hervorruft durch Reizüberflutung, ausufernden Medienkonsum, sozialen Stress und hohen Leistungsdruck in Schule und Beruf. Ständiges Multitasking und eine andauernde Überforderung kann ADHS-Symptome hervorrufen. Daran ist zweifellos etwas Wahres, aber damit allein lässt sich ADHS als solches nicht erklären. Vielmehr tragen die vielen Ablenkungen und Stressfaktoren des Alltags dazu bei, dass insbesondere Menschen mit ADHS schnell an ihre Grenzen stoßen und überfordert sind. Ein strukturliebender Mensch mit hohem Bedarf an Ordnung und sehr gutem Konzentrationsvermögen hat es hingegen leichter, sich in einer Welt mit viel Ablenkung auf das Wesentliche zu fokussieren und nicht von den eigentlichen Aufgaben abbringen zu lassen.

Menschen mit ADHS neigen dazu, sich mitreißen zu lassen, sind schnell begeistert von neuen Ideen und lieben die Ablenkung. Und damit sind wir bei den positiven Aspekten, die ADHS mit sich bringen kann. Denn genau die Eigenschaften, die manchmal zu Problemen führen, können in vielen Lebenssituationen auch ein Vorteil sein.

Vielen historischen Persönlichkeiten der Menschheitsgeschichte mit besonderer Begeisterung und Energie für neue Ideen werden ADHS-Symptome zugesprochen, denn es braucht auch immer Menschen, die bereit sind, Risiken auf sich zu nehmen und Neues zu versuchen. Sie entdecken völlig neue Sichtweisen, sind mutig, kreativ und unkonventionell, und wenn sie von einer Sache überzeugt sind, können sie hartnäckig an einer Sache dranbleiben. Ihre oft besondere Art, an Dinge heranzugehen, hat so manch neue Erfindung geschaffen oder in Unternehmen Vermarktungswege geöffnet, für die kein anderer den Mut gehabt hätte. Auch finden sich in den Medien viele Schauspieler/innen und Künstler/innen mit bekannter oder auch mutmaßlicher ADHS, die dank ihrer Originalität besonders erfolgreich ihren Beruf ausüben. Tatsächlich wäre unsere Welt ohne ADHS ärmer, langweiliger, monotoner und spießiger.

ADHS ist daher eine besondere Art menschlichen Seins mit Schwächen, aber auch außergewöhnlichen Stärken. Die Kenntnis der eigenen Besonderheiten ist dabei Voraussetzung für erlernbare Strategien, besser mit seiner individuellen Ausprägung der ADHS klar zu kommen. Besonders wichtig ist dabei eine große Portion Humor, denn Lachen und Selbsterkenntnis sind kein Widerspruch!



# Woran erkennt man ADHS?

Die Probleme in der Konzentration sind oft die wesentliche Ursache für Leistungsprobleme in Schule, Ausbildung oder Beruf. Sowohl Kinder als auch Erwachsene mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, über längere Zeit ihre Konzentration aufrechtzuerhalten und ihre Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Aufgabe zu richten. Sie lassen sich schnell ablenken, verlieren ihr angestrebtes Ziel aus den Augen und machen Flüchtigkeitsfehler. Situationen, die lange Phasen ungeteilter Aufmerksamkeit erfordern, werden als unangenehm empfunden, ohne große Motivation erledigt und zukünftig möglichst vermieden. Typische Beispiele bei Kindern sind die Hausaufgaben, bei Erwachsenen die Steuererklärung oder die Erfüllung formeller Verpflichtungen.



Der Umgang mit solchen Aufgaben kann unterschiedlich sein. Manche erledigen sie dann sehr schnell, arbeiten nur oberflächlich und ungenau und versuchen, die ungeliebten Situationen so schnell wie möglich zu verlassen. In der Folge schleichen sich Fehler ein und die Qualität der Arbeit leidet. Andere wiederum schieben die Aufgaben lange vor sich her, haben immer etwas anderes – aber weniger Wichtiges – vorher zu tun, verpassen Deadlines oder erledigen sie mit hohem Druck gerade noch auf den letzten Drücker. Dieses Verhalten wird auch „prokrastinieren“ genannt und sorgt oft in den Familien für viele Diskussionen und Streit, zum Beispiel bei den Hausaufgaben, wenn Kinder immer wieder aufstehen, auf Toilette gehen oder etwas trinken, um nur nicht mit den Aufgaben beginnen zu müssen.

Wieder andere versuchen, an den Aufgaben dran zu bleiben, schweifen aber immer wieder ab und schaffen es nicht, sich darauf zu fokussieren. Sie beginnen ständig aufs Neue und werden nicht fertig. Die Hausaufgaben ziehen sich dadurch scheinbar endlos in die Länge und werden für alle Beteiligten zur Qual.

Die Probleme mit der Aufmerksamkeit können aber ebenso zu zwischenmenschlichen Problemen führen, wenn Betroffene ihren Freunden nicht zuhören, sondern „träumen“ oder abgelenkt sind, wenn sie Termine vergessen oder zu spät kommen. Die Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit und die leichte Ablenkbarkeit führt auch im Alltag zu einer hohen Vergesslichkeit. So manche verbringen am Tag Stunden damit, ihre Brille, den Schlüssel oder wichtige Unterlagen zu suchen.

Immer wieder hört man, dass Menschen mit ADHS „hyperfokussieren“ können. Auf den ersten Blick scheint das ein völliger Widerspruch zu sein und ist für die Umwelt oft irritierend. Warum kann das Kind keine zwei Minuten dem Unterricht folgen, aber fünf Stunden hoch konzentriert mit Computerspielen verbringen? Dieses Phänomen, dass interessante, positiv besetzte und motivierende Situationen die Konzentrationsstörung scheinbar verschwinden lassen, wird oft als Unlust oder absichtliches Vermeiden falsch interpretiert und kann zu erheblichen Konflikten und Vorwürfen - auch bis ins Erwachsenenalter - führen. Diese Erkenntnis, wozu ein ADHSler in der Lage ist, wenn er Interesse und Motivation für ein Thema entwickelt, sollte aber stattdessen eher Ansporn für alle Betroffenen sein.



„Setz Dich doch endlich mal hin!“



Lange Zeit wurde die motorische Unruhe, für die es viele verschiedene Namen gibt, zum Beispiel Hypermotorik oder Hyperkinetik, als das zentrale Symptom der ADHS angesehen. Dieses Symptom stand auch beim „Zappelphilipp“ im Vordergrund. In den letzten Jahrzehnten hat sich diese Ansicht jedoch deutlich gewandelt, weil nachgewiesen werden konnte, dass nicht alle Kinder mit ADHS hyperaktiv sind. Manche sind es nur in bestimmten Situationen, andere hingegen zeigen die motorische Unruhe kontinuierlich. Bei Kindern fällt diese immer dann auf, wenn stillsitzen erwartet wird, zum Beispiel im Stuhlkreis, beim Essen oder im Unterricht. Betroffene Kinder zappeln, wippen, laufen herum, toben und viele reden unentwegt wie ein Wasserfall. Viele finden auch nachts keine Ruhe und haben dadurch Probleme einzuschlafen. Sie fühlen sich getrieben, sind immer auf Achse. Interessant ist, dass in neuen ungewohnten Situationen die Hyperaktivität oft nicht sofort erkennbar ist. Die Kinder müssen sich erst einfinden und „warm werden“.

Auch im Erwachsenenalter kann es noch Betroffene geben, die sehr zappelig sind. Meist gehen diese Symptome aber zurück oder verändern sich in der Art, dass sie nicht mehr so auffallen. Bei vielen bleiben eine ausgeprägte innere Unruhe und ein Gefühl der Getriebenheit, äußerlich sichtbar durch nervöses Wippen, Nesteln der Finger, ständiges an etwas herumspielen oder Erstellen von Kritzeleien im Gespräch. Oft geht dieses Gefühl mit der Schwierigkeit einher, nicht abschalten und entspannen zu können. Auch Personen im nahen Umfeld von ADHS-Betroffenen werden selbst durch die Unruhe „angesteckt“ und die Nervosität überträgt sich auf sie.



Neben der Konzentrationsstörung und Hyperaktivität ist die erhöhte Impulsivität eine der drei Kernsymptome der ADHS in den medizinischen Klassifikationssystemen. Die Impulsivität wird oft auch beschrieben als defizitäre Impulskontrolle, wobei auch hier das Ausmaß sehr unterschiedlich sein kann. Der Begriff Impulskontrolle macht deutlich, was im Alltag problematisch werden kann: Jeder Mensch erlebt im schulischen oder beruflichen Alltag, mit Familie oder in anderen sozialen Begegnungen Situationen, in denen man seinen Impulsen nicht einfach freien Lauf lassen kann, sondern es wichtig ist, diese zu kontrollieren. Impulse beschreiben letztlich unsere Gefühle und Emotionen, die grundsätzlich richtig und valide sind, die wir aber manchmal auch erst in den Griff bekommen müssen. Seine Impulse kontrollieren zu können, ist keine angeborene, sondern eine zu erlernende Fähigkeit.

Wenn sich ein Kind auf dem Pausenhof beleidigt fühlt, kann dies schnell in Tränen, Streit oder gar körperlichen Konflikten enden. Mit zunehmendem Alter wird von uns immer mehr erwartet, dass wir Zorn, Wut, Kränkung, aber auch Begeisterung und Trauer „dosieren“ können. Vielen ADHSlern fällt die Kontrolle ihrer Gefühle jedoch enorm schwer, weil sie besonders "emotionale" Menschen sind und sie in vielen Situationen stark durch ihre Gefühle und Impulse gesteuert werden.



Spontane Gedanken oder Stimmungen können dazu führen, dass Menschen mit ADHS unüberlegt handeln oder gar Risiken eingehen. Gefühlsausbrüche oder mangelnde Kontrolle von Impulsen können insbesondere für das nahe Umfeld von ADHS-Betroffenen zu echten Belastungen werden. Innerfamiliäre Konflikte oder Beziehungskrisen sind oft die Folge, wenn sich die Impulskontrollstörung auch auf schulische oder berufliche Bereiche erstreckt. Sanktionen oder der Verlust des Arbeitsplatzes können die Folge sein. Insofern ist es langfristig oft die Impulsivität, die die meisten sozialen Probleme bei ADHS verursacht.

# Folgen der ADHS

Die vorangehende Beschreibung der Kernsymptome lässt erahnen, dass für viele Menschen mit ADHS der Alltag eine echte Herausforderung darstellt. In nahezu allen Lebensbereichen wird das gefordert, was ihnen am schwersten fällt: Sich zusammenreißen, ruhig sitzen bleiben, konzentriert zuhören. Die Folgen der ADHS können daher sehr weitreichend sein.



## Schule

Meist fällt die ADHS im Schulalter erstmalig auf, bei manchen bereits im Kindergarten. Oft ist es aber die Schule, die die Symptome deutlicher werden lässt. Die Probleme in der Aufmerksamkeit sind ganz offensichtlich der primäre Grund dafür, warum Kinder mit ADHS in der Schule hinsichtlich der Leistungen hinter ihren Möglichkeiten bleiben. Sie bemerken, dass sie sich schwertun, dass andere schneller lernen, dass es den anderen leichter fällt zuzuhören. Für viele Kinder mit ADHS ergibt sich daraus der Eindruck, dass sie dumm wären und die Aufgaben nicht schaffen können. Viele Kinder kommen irgendwann in der 1. oder 2. Klasse weinend und verzweifelt nach Hause. Hier zeigt sich früh ein zentrales Problem, das viele ein Leben lang begleitet. Sie zweifeln, ob sie gut genug sind, ob sie etwas schaffen können, wenn sie sich etwas vornehmen. Sie erwarten nicht, dass sie etwas erfolgreich abschließen können. Die Selbstwertprobleme beginnen oft früh durch diese ersten negativen Erlebnisse. Dies gilt gleichermaßen für die „hyperaktiven“ wie „stillen“ bzw. „hypoaktiven“ Kinder mit ADHS.

Zum Thema Schule finden Sie viele weitere Informationen in unserer Broschüre „ADHS und Schule“.

## Familie

Oft wird eine ADHS-Symptomatik bei Vorschulkindern noch gar nicht als großes Problem wahrgenommen, sie werden nur als „anstrengender“ oder auch „fordernder“ empfunden. Natürlich ist dies davon abhängig, wie ausgeprägt die ADHS vorliegt.

In der Familie nehmen die Schwierigkeiten deutlich zu, je näher die Schule rückt. Die Perspektive der Eltern ist kompliziert: Das Kind verbreitet Chaos, es hört nicht, es lässt sich kaum regulieren, man muss alles zehnmal sagen, man muss alles kontrollieren. Wenn es dann zum Beispiel zu körperlichen Auseinandersetzungen im Kindergarten oder der Grundschule kommt, geraten Eltern unter zunehmenden Druck, weil das Verhalten des Kindes oft als Erziehungsproblem interpretiert wird. Das betroffene Kind hingegen fühlt sich ungerecht behandelt, geärgert oder gar gemobbt. Viele sind sehr frusturationsintolerant, das heißt, sie reagieren auf Zurückweisung oder Kritik empfindlich, fühlen sich unverstanden und schaffen es nicht, ihre Gefühle zu regulieren.

In solchen kritischen Situationen mit schulischen Leistungsdefiziten und zunehmenden Verhaltensproblemen versuchen Eltern oft erfolglos, durch mehr Strenge und Grenzsetzungen die Schwierigkeiten des Kindes zu regulieren. Das hat zur Folge, dass in der Familie die Stimmung zunehmend angespannt ist. Der Umgangston wird rauer und harscher, es bleibt kein Raum für Lob und Unbeschwertheit. Es geht nur noch um Kritik, Anforderungen und Kontrolle. ADHSler sind insbesondere deshalb gefährdeter als andere, Gewalterfahrungen zu machen.

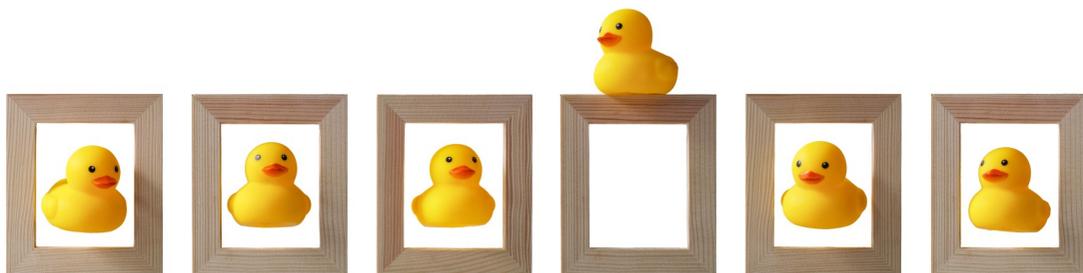
Noch komplizierter wird es häufig, wenn ein oder sogar beide Elternteile ebenfalls von ADHS betroffen sind. Durch ihre eigene Symptomatik, wie zum Beispiel Impulsivität können sie noch schneller an ihre pädagogischen Grenzen kommen.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie in der Broschüre „ADHS und Familie“.

## Sozialverhalten

Die oben beschriebene Situation ist eine ganz kritische, weil an dieser Stelle wichtige Weichen gestellt werden müssen. Im Folgenden skizzieren wir, was im ungünstigsten Fall eintreten kann.

Die Kinder wollen es gut machen, möchten keinen Stress, aber irgendwie geraten sie immer wieder in Konflikte. Manchmal denken sie, dass niemand mehr sie mag. In solch einer Situation reagiert fast die Hälfte aller Kinder mit ADHS mit einer emotionalen Belastung, verbunden mit zunehmendem Widerstand und Trotz. Bei vielen zeigt sich bald ein generelles oppositionelles Verhalten und sie leisten aktiv Widerstand gegen die Erziehung, oft auch im schulischen Rahmen. Die Eltern sind ebenfalls in der Spirale gefangen und die familiäre Kommunikation wird immer angespannter, es kommt täglich zu Konflikten, alle sind dünnhäutig und es herrscht eine aggressive Stimmung. Mit zunehmendem Alter nehmen dann bei einem Teil der Kinder die Probleme weiter zu. Etwa jedes fünfte Kind mit ADHS entwickelt eine sogenannte Sozialverhaltensstörung. Die Kommunikationsschwierigkeiten, die zuerst zu Hause deutlich wurden, übertragen sich immer mehr auf die Schule. ADHS-betroffene Kinder und Jugendliche orientieren sich zunehmend an anderen, oft Älteren, die ähnliche Probleme haben. Der Einfluss der Eltern und der Schule schwindet. Sitzenbleiben und Schulwechsel sind häufig, Rauchen, Alkohol und Drogen spielen zunehmend eine Rolle. Der Schulabschluss und die Zukunft sind in Gefahr, oftmals wird der Schulabschluss erst später oder über Umwege erlangt. Selbstzweifel und Depression sind häufige Begleiter in dieser Situation.



Diese Entwicklungsstränge sind typisch, aber nicht für alle ADHS-Betroffenen. Andere Kinder mit ADHS sind niemals trotzig oder aggressiv und reagieren bei ihren Schwierigkeiten eher mit Angst und Rückzug. Viele Eltern schaffen es auch, den Druck herauszunehmen und die Entwicklung des Selbstbildes ihres Kindes anders zu fördern als über schulische Noten. Selbsthilfegruppen können hier wertvolle Tipps vermitteln.

In unseren Infobroschüren „ADHS im Jugendalter“ informieren wir Jugendliche über ihr ADHS und in „Stellenwert der Selbsthilfe“ ist zu lesen, was Selbsthilfe leisten kann.

## **Beruf**

Sobald die Schulzeit beendet ist, kommt die Frage nach der Berufswahl. Viele junge Menschen mit ADHS vermeiden dann Bereiche, für die ein hohes Maß an Konzentration erforderlich ist und suchen nach abwechslungsreichen, interessanten Berufsfeldern, für die sie Motivation aufbringen können. Dennoch erfordert jeder Job ein Mindestmaß an Planung, Organisation und Pünktlichkeit. Auch lästige Pflichten wie Dokumentation, Rechnungstellung oder Ähnliches müssen erledigt werden. Schnell können sich daher im Beruf die Schwierigkeiten der Schulzeit fortsetzen oder wiederholen, wenn Unterlagen unvollständig sind, Termine nicht eingehalten werden oder Fehler zu vermeidbaren Kosten oder Verdienstaufschlägen führen. Dies kann den Arbeitsplatz gefährden oder zumindest zu Problemen mit Kolleg/innen oder Vorgesetzten führen.



## **Freundschaft und Partnerschaft**

Enge Freundschaften, aber auch partnerschaftliche Beziehungen können durch die ADHS-Symptomatik ernsthaften Prüfungen unterzogen werden. Unzuverlässigkeit, Stimmungsschwankungen und ein manchmal chaotischer Lebensstil können enge Beziehungen belasten. Häufiger Streitpunkt ist die Ordnung im Haushalt, die Erledigung von Pflichten und das Einhalten von gesetzten Regeln.

Wenn die Impulsivität hoch ist, können auch kleine Konflikte schnell eskalieren und zu nachhaltigen Kränkungen führen. Geldsorgen, rechtliche Probleme oder auch unterschiedliche Erziehungsvorstellungen der Kinder können in Partnerschaften zu langen, ergebnislosen Diskussionen und Streit führen.

Auch zu „ADHS und Partnerschaft“ gibt es eine Infobroschüre.



## Selbstzweifel und weitere Belastungen

Betroffene erleben im Laufe ihrer Entwicklung viele Misserfolge und Niederlagen. Sie sind schon in der Schule unter ihren Möglichkeiten geblieben, haben nicht die soziale Anerkennung bekommen, mussten viel Kritik, manchmal auch Spott und Schadenfreude erleben und sie waren ständig in Konflikt mit jemand anderem. Ihr Zorn und ihr Widerstand, ihre Unzuverlässigkeit hat Eltern, Lehrkräfte, Bekannte oder andere provoziert oder angegriffen, sodass sie selbst zur Zielscheibe geworden sind. Viele gerieten ins Abseits oder in eine Außenseiterposition und haben häufig soziale Ablehnung erfahren. Von solchen oder ähnlichen Lebensgeschichten können viele Menschen mit ADHS berichten. Manche schlagen einen Weg als harte „Einzelkämpfer“ ein, die sich von anderen Menschen unabhängig machen wollen. Diese Erfahrungen sind dann ursächlich für die häufig berichteten Selbstzweifel. Mehr als die Hälfte der Betroffenen im Erwachsenenalter weisen eine depressive Erkrankung auf, auch Alkohol- oder andere Substanzabhängigkeiten kommen hinzu. Inzwischen ist auch gut untersucht, dass ADHS mit körperlichen Folgen einhergeht. ADHS hängt zusammen mit Übergewicht, der Entwicklung von Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen.

In unserer Infobroschüre „ADHS und Sucht“ erfahren Sie mehr über die Zusammenhänge.

Zusammenfassend ist eine ADHS eine chronische Problematik, die sich in unterschiedlich starker Ausprägung auf nahezu alle Lebensbereiche auswirken kann. Wenn durch die ADHS tatsächliche Probleme im Alltag auftreten, ist die Gefahr groß, dass die Schwierigkeiten im Laufe der Zeit weiter zunehmen. Sich zu informieren, frühzeitig und niederschwellig Unterstützung zu suchen, ist dann der richtige Weg.

In unserer Infobroschüre „Auffangen, informieren, unterstützen“ finden Sie hierzu vielfältige Hinweise.



Wir kennen jetzt die Erscheinungsformen von ADHS und was die Folgen sein können.

Aber wo kommt ADHS eigentlich her? Was sind die Ursachen der ADHS?

# Ursachen der ADHS

Wenn man wissen möchte, wodurch eine Erkrankung bedingt ist, stellt sich zunächst die Frage, ob die Vererbung (Genetik) eine Rolle spielt. Auch die Umwelt hat gegebenenfalls einen Einfluss, also alles, was auf unsere Entwicklung einwirkt, angefangen von Schadstoffen noch während der Schwangerschaft über die Art, wie wir uns ernähren, bis hin zu Lernerfahrungen durch traumatische Erlebnisse. Des Weiteren ist die Wechselwirkung zwischen Anlage und Umwelt für diese Fragestellung relevant.

Um herauszufinden, welchen Anteil die Umwelt hat, werden Zwillingsuntersuchungen durchgeführt, da Zwillinge eine sehr ähnliche Umwelt erleben und Unterschiede zwischen ihnen auf genetische Faktoren hinweisen. Solche Untersuchungen sind insbesondere deshalb interessant, weil eineiige Zwillinge die nahezu identische genetische Ausstattung haben, zweieiige Zwillinge hingegen nur 50 % genetisch übereinstimmen. Aus diesen Untersuchungen ist bekannt, dass Umweltfaktoren bei ADHS eine nur sehr geringe Rolle spielen, da sie maximal 25 % der Bandbreite der ADHS-Symptome erklären. Der Hauptteil von etwa 75 % liegt in der Genetik und Wechselwirkung von genetischen Faktoren mit der Umwelt.

In den letzten Jahren wurden bereits viele genetische Faktoren gefunden, die dazu beitragen, ob man ADHS hat oder nicht. Allerdings spielt ein einzelner Genort nur eine winzige kleine Rolle, erst das Zusammenspiel aus mehreren Hundert Genorten ist aussagekräftiger. Obwohl viel dazu geforscht wird, gibt es derzeit jedoch noch keinen Gentest, der ADHS diagnostizieren kann.

Umweltfaktoren, die mit ADHS in Verbindung stehen, spielen fast ausschließlich in der Schwangerschaft oder um die Geburt herum eine Rolle. Schwangerschaftsdiabetes, Rauchen, Alkohol oder bestimmte Medikamente in der Schwangerschaft sowie Geburtskomplikationen erhöhen das Risiko für ADHS.

Für immer wieder geäußerte Behauptungen, dass Computerspiele, Medienkonsum oder schlechte Ernährung ADHS auslösen, gibt es keine wissenschaftlichen Belege. Vielmehr wird hier Henne mit Ei verwechselt. Natürlich konsumieren Kinder mit ADHS mehr Medien, weil Eltern im Alltag stärker unter Druck sind und endlich Dinge ungestört erledigen können, während der Nachwuchs beschäftigt ist. Auch eine „falsche“ Erziehung ist eine Folge, aber nicht die Ursache der ADHS. Wenn man die Forschung zusammenfasst, ist bereits bei Geburt entschieden, ob ein Kind ADHS hat oder nicht. Allerdings spielen Erziehung, Lernerfahrungen und die Umwelt eine wesentliche Rolle dabei, wie gut die Kinder im Entwicklungsverlauf mit ADHS zurechtkommen, die Symptomatik kompensieren können oder die Probleme immer weiter zunehmen.



Es gibt Faktoren, die den Verlauf der ADHS positiv beeinflussen können. Dies ist zum Beispiel ein verständnisvolles und liebevolles, aber klar strukturiertes Elternhaus, in dem eine konsequente (das heißt berechenbare, nicht strenge) Erziehung erfolgt. Eltern haben immer auch eine Vorbildfunktion und sollten das vorleben, was sie von ihren Kindern einfordern. Selbst von ADHS betroffene Eltern brauchen besonders viel Kraft, konsequent und eindeutig Grenzen zu setzen. Weiterhin kann es für sie schwieriger sein, eigene Ordnungsstrukturen zu entwickeln und ihrem Nachwuchs Selbstorganisation beizubringen. Kinder, die außerdem in Armut leben oder deren Eltern eine Depression oder ein Suchtproblem haben, sind besonders für eine negative Entwicklung gefährdet. Was hingegen langfristig hilft, ist eine frühzeitige Diagnosestellung mit einer störungsspezifischen Behandlung und psychosozialer Unterstützung gemäß der Leitlinie der wissenschaftlichen Fachgesellschaften.

Die genannten Ursachen (Genetik, Umwelt) für ADHS wirken sich auf das Denken, Fühlen und Verhalten der Betroffenen aus. Tatsächlich finden sich in nahezu allen Bereichen des Gehirns und bei der Testung von fast allen kognitiven und emotionalen Funktionsbereichen Unterschiede. Diese Unterschiede sind klein und werden nur sichtbar, wenn man ganze Gruppen von Menschen mit ADHS gegenüber Gruppen ohne ADHS untersucht. Somit ist eine ADHS-Diagnostik anhand von Gehirnbildern nicht möglich.

Dazu möchten wir auch auf die Infobroschüre „Die Grundlagen: Diagnose, Therapie, Begleiterkrankungen“ verweisen.



„Kurz gesagt“

- » ADHS ist häufig.
- » ADHS ist angeboren.
- » ADHS kann Probleme in allen Lebensbereichen verursachen.
- » Wenn man nichts dagegen unternimmt, nehmen die Probleme in der Regel zu.
- » Eine frühe Diagnose und ein gleichermaßen verständnisvolles wie konsequentes Elternhaus helfen dabei, die ADHS-Symptome in den Griff zu bekommen und negative Folgen zu vermeiden.
- » Eine Diagnosestellung anhand von einem Bluttest, anderen Biomarkern oder bildgebenden Verfahren ist nicht möglich.
- » Eine gut behandelte ADHS kann in jedem Lebensalter ungenutzte Potenziale entfalten.
- » Hilfe, Tipps und Unterstützung gibt es bei ADHS Deutschland e.V. 😊



# Der ADHS Deutschland e.V.



- ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfeverein** mit **ehrenamtlich** arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und regionaler Ebene
- ist in über **200 Selbsthilfegruppen**, sowohl **vor Ort** als auch **virtuell**, sowie mit einem **Telefonberaternetz** bundesweit tätig
- informiert auf seiner **Homepage**, auf **Social Media** und in **Papierform** über ADHS, Begleitstörungen und andere relevante Themen
- veranstaltet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfegruppenleitungen und Aktiven zur Sicherung eines **fachlichen Qualitätsstandards**
- **organisiert** regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Betroffene, Angehörige, Fachkräfte und andere Interessierte
- regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert die **Umsetzung von innovativen Ideen**
- initiiert und unterstützt die **Mitarbeit** in **Arbeitskreisen** und **Netzwerken**
- **zeigt Präsenz** und **hält Vorträge** bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen und Kongressen
- **pfllegt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- **unterstützt Ursachenforschung, sowie Forschung zu Diagnostik und Therapie** von ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- **arbeitet trialogisch nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**



## ADHS Deutschland e.V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

Tel. 030 856059-02

E-Mail [info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)

Internet [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

## Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif, Isabell Streif, Patrik Boerner

Informationsbroschüre 2: ADHS und die Betroffenen verstehen: Von träumen bis zappeln

Redaktion: ADHS Deutschland e. V., Prof. Dr. med. Marcel Romanos

Stand September 2023