

# Jugendliche und ADHS

■ Für Ihr Aufklärungsgespräch





# Jugendliche und ADHS

Dein Arzt hat dir diese Broschüre gegeben, nachdem er bei dir ADHS (ausgeschrieben: Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) diagnostiziert hat. Vielleicht weißt du schon das eine oder andere über ADHS, auf alle Fälle aber weißt du, wie es sich anfühlt und welche Probleme sie dir möglicherweise bereitet.

Diese Broschüre soll dir helfen, mehr über ADHS zu erfahren, dich bei der Suche nach Antworten unterstützen und dir aufzeigen, wo und wie du weitere Informationen findest. Sie will dir zeigen, wie du mit ADHS gut klar kommen kannst, und dass man auch mit ADHS erfolgreich sein kann.



- Leben mit ADHS \_\_\_\_\_ 7
- Was ist ADHS? \_\_\_\_\_ 8
- Was kannst du tun? \_\_\_\_\_ 11
- Wie kann ADHS behandelt werden? \_\_\_\_\_ 12
- ADHS und Medikamente \_\_\_\_\_ 14
- Mehr Informationen \_\_\_\_\_ 16

# Inhalte



Es fühlt sich ungefähr so an, als ob du versuchst fernzusehen, während jemand anderer unaufhörlich zwischen den Fernsehern hin und her zappt: ein verwirrendes Zusammenspiel von Bildern, Tönen und Gedanken. Du kannst dich auf nichts wirklich konzentrieren, weil ständig etwas Neues deine Aufmerksamkeit auf sich zieht.

# Leben mit ADHS

Manchmal ist der Sog aus Gedanken und Bildern sogar so stark, dass du gar nicht merkst, wenn dich jemand anspricht. Eltern und Lehrer ermahnen dich, weil du Dinge vergisst. Manchmal irritieren deine Handlungen sie, manchmal enttäuschst du sie. Manchmal reagieren auch deine Freunde verunsichert und das macht nun wirklich keinen Spaß!

# Was ist ADHS?

## ADHS GIBT ES WIRKLICH

ADHS ist nicht nur so ein Wort für angeblich schlecht erzogene Kinder oder schlechte Eltern. Alle Kinder sind mal frech und Eltern sind selten perfekt.

ADHS ist eine klar definierte und allgemein akzeptierte Erkrankung. In Deutschland verwenden einige Ärzte auch den Begriff „Hyperkinetische Störung“, was letztlich dasselbe bedeutet. Bisher kennt man den Auslöser für ADHS nicht. Aber man weiß:

- ADHS kommt gehäuft in einigen Familien vor, ist also erblich.<sup>1)</sup>
- Es handelt sich um eine Stoffwechselstörung in Teilen des Gehirns. In bestimmten Hirnbereichen herrscht ein Ungleichgewicht an Botenstoffen. Es kommt zu einer permanenten Reizüberflutung.

## ADHS IST HÄUFIG

Ungefähr zwei bis sechs Prozent aller sechs bis 18-Jährigen leiden an ADHS.<sup>2)</sup> Viele von ihnen haben noch keinen Arzt aufgesucht und wissen nicht, was mit ihnen los ist.

Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen. Bei jedem ist ADHS anders.<sup>3)</sup> Typisch sind die Symptome:

- **Unaufmerksamkeit** – du kannst dich nicht konzentrieren, deine Gedanken springen, du vergisst Anweisungen und bist schlecht organisiert.
- **Hyperaktivität** – du bist unruhig, zappelig und stets auf dem Sprung.
- **Impulsivität** – du sprichst und handelst ohne nachzudenken, kannst nicht abwarten. Manchmal geht dein Temperament mit dir durch.

Natürlich sind wir alle einmal un aufmerksam, rastlos und impulsiv, aber der Punkt bei ADHS ist: alles ist viel extremer. Das bringt zu Hause und in der Schule Probleme mit sich, die oft schon im Kindergarten beginnen.

Jeder Betroffene hat andere Symptome: bei einem ist Unaufmerksamkeit das größte Problem, andere fallen durch Unruhe und Impulsivität auf und wiederum andere zeigen alle drei Symptome.

Manche Jugendliche haben weitere Probleme:

- So genannte Lern- und Teilleistungsstörungen, wie z. B. Lese-Rechtschreib- oder Rechenschwäche
- Angststörungen und Depressionen
- Tic-Störungen, d.h. unkontrollierte Körperzuckungen
- Oppositionelle Störungen, bei denen die Jugendlichen absichtlich Regeln missachten. Manche legen auch aggressive Verhaltensweisen an den Tag, die zu Straffälligkeit führen können





# Was kannst du tun?

**Finde so viel wie möglich über ADHS heraus!**

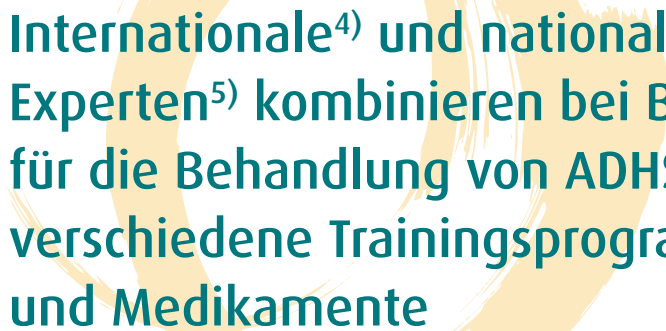
**Hier einige Möglichkeiten:**

- Sprich darüber mit deiner Familie, mit deinem Arzt und deinen Lehrern!
- Informiere dich im Internet! Hilfreiche Adressen gibt es auf der letzten Seite.

- Entwickle einen Plan, wann du was tun musst, wann du zur Schule/Arbeit gehen musst, wann du Hausarbeit erledigen musst, usw.!
- Habe keine Angst nachzufragen, wenn du etwas vergessen hast!
- Mache dir eine „Liste der lästigen Pflichten“ für jeden Tag! Trage dort alles ein, was du erledigen musst und in welcher Reihenfolge du es erledigen möchtest.
- Gehe bei deiner Arbeit in kleinen Schritten vor! Setze dir Termine für jeden Schritt und belohne dich, wenn du es geschafft hast.
- Schaffe dir eine Ruhezone für deine Aufgaben, die weit weg von allem ist, was dich ablenken kann!
- Nutze zur Erinnerung ein kleines Notizbuch, in das du Vereinbarungen, Termine, Pflichten und Telefonnummern eintragen kannst oder programmiere sie in dein Handy oder auf deinen Computer!
- Benutze Klebezettel, um dich zu erinnern! Klebe sie überall an, wo du sie gut sehen kannst – auf den Kühlschrank, den Badezimmerspiegel etc.



# Wie kann ADHS behandelt werden?



Internationale<sup>4)</sup> und nationale  
Experten<sup>5)</sup> kombinieren bei Bedarf  
für die Behandlung von ADHS:  
verschiedene Trainingsprogramme  
und Medikamente

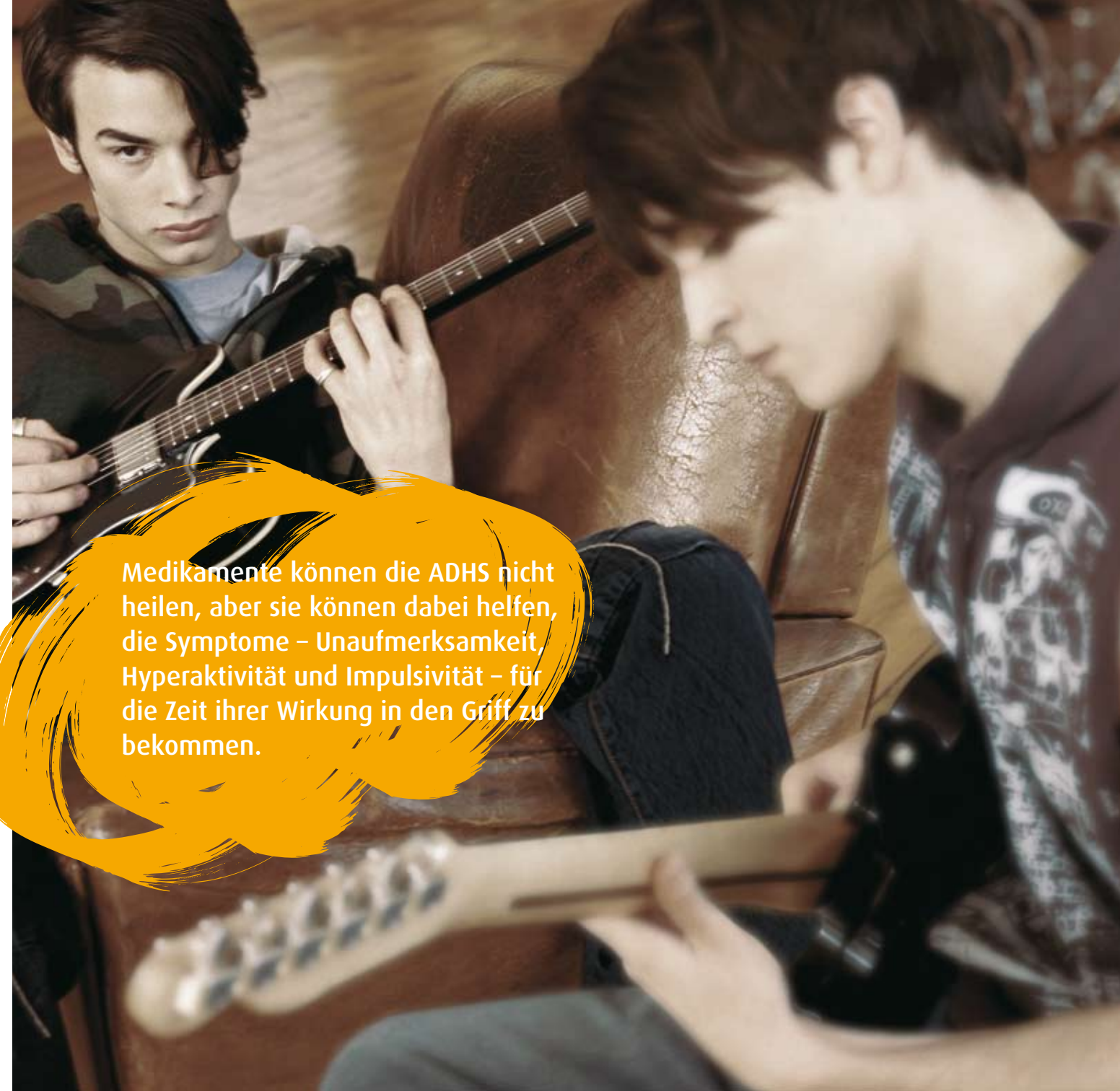
Welches Trainingsprogramm du bekommst, richtet sich danach, welche Unterstützung du brauchst. Bspw.:

- Verhaltenstraining
- Bewegungstraining
- Elterntaining
- Schultraining
- Soziales Kompetenztraining

# ADHS und Medikamente

Bei der Behandlung der ADHS mit Medikamenten werden seit vielen Jahren Medikamente mit einem bestimmten Wirkstoff (Methylphenidat) eingesetzt.

Da er nur ungefähr drei bis vier Stunden wirkt, mussten die Medikamente bisher, um dich den ganzen Tag über von den Symptomen frei zu halten, bis zu dreimal am Tag eingenommen werden. Heute geben moderne langwirksame Tablettenformulierungen (Retardtabletten) den Wirkstoff gleichmäßig über viele Stunden ab (Wirkdauer je nach Medikament bis zu acht bzw. bis zu zwölf Stunden) und haben den Vorteil: die Einnahme kann auf nur eine Tablette reduziert werden.



Medikamente können die ADHS nicht heilen, aber sie können dabei helfen, die Symptome – Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität – für die Zeit ihrer Wirkung in den Griff zu bekommen.

## Mehr Informationen im Internet:

- [mehr-vom-tag.de](http://mehr-vom-tag.de)
- [adsev.de](http://adsev.de)
- [ads-hyperaktivitaet.de](http://ads-hyperaktivitaet.de)
- [adhs-deutschland.de](http://adhs-deutschland.de)
- [juvemus.de](http://juvemus.de)
- [zentrales-adhs-netz.de](http://zentrales-adhs-netz.de)
- [ag-adhs.de](http://ag-adhs.de)
- [psychatrie.de](http://psychatrie.de)
- [chadd.com](http://chadd.com)
- [youtube.com/user/JNJhealth](https://youtube.com/user/JNJhealth)
- [adhs.ch](http://adhs.ch)



Diese Broschüre finden Sie unter [www.mehr-vom-tag.de](http://www.mehr-vom-tag.de)

1) Thapar A et al. Br J Psychiatry 1999; 174: 105–111. 2) Eckpunktepapier: Ergebnisse der vom Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung durchgeführten interdisziplinären Konsensuskonferenz zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Oktober 2002. 3) Newcorn J et al. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry 2001; 40 (2): 137–46. 4) Banaschewski T et al. Eur Child Adolesc Psychiatry 2006; 15 (8): 476–495. - CG72 Attention deficit hyperactivity disorder (ADHD): NICE guideline [www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG72NiceGuidelinev3.pdf](http://www.nice.org.uk/nicemedia/pdf/CG72NiceGuidelinev3.pdf). Stand Oktober 2008. 5) Stellungnahme zur „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)“ [www.bundesaerztekammer.de/downloads/ADHSLang.pdf](http://www.bundesaerztekammer.de/downloads/ADHSLang.pdf). Stand August 2005. - Döpfner, M et al. Hyperkinetische Störungen (F90). Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter 2007: 239–254.



**JANSSEN-CILAG**  
[Zukunftsarbeit]