

im Einzelfall sein und unter Abwägung möglicher Nebenwirkungen (wie z.B. Appetitlosigkeit, Übelkeit, Wachstumsstörungen) sorgfältig gemeinsam mit den Eltern, dem Kind, dem Psychotherapeuten/der Psychotherapeutin sowie dem/der Kinder- und Jugendpsychiater/in besprochen werden. Der Verlauf einer medikamentösen Behandlung sollte engmaschig von dem behandelnden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten und einem Facharzt/einer Fachärztin begleitet werden.

## Wie verläuft die psychotherapeutische Behandlung?

Zunächst werden die Symptome Ihres Kindes genau betrachtet. Es wird analysiert, in welchen Alltagssituationen die Schwierigkeiten auftreten und besonders beeinträchtigend sind und was mögliche Auslöser sind. Gemeinsam mit Ihrem Kind werden Methoden erarbeitet, die ihm helfen, mit seinen Problemen umzugehen und sich besser zu konzentrieren. Zusätzlich lernt Ihr Kind und lernen Sie selbst, mit Alltagssituationen anders umzugehen. Zur Behandlung gehört auch die Aufklärung von anderen Familienmitgliedern, Erziehern im Kindergarten und Lehrern und das Aufzeigen von Möglichkeiten, besser mit der ADHS zu leben.

## Wie finde ich zugelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten?

Alle Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder nach Psychologischen Psychotherapeuten, die auch Kinder und Jugendliche behandeln, in Ihrer Nähe suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de). Sie können auch Ihren Kinderarzt/Ihre Kinderärztin nach Adressen von kooperierenden Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117).

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.

[www.dptv.de](http://www.dptv.de)

© Fotos: Fotolia



## Wenn ihr Kind ständig unter Strom steht...



## ADHS – was ist das?

Zappeln, Hampeln und Toben gehört zur normalen kindlichen Entwicklung. Was aber, wenn Ihr Kind damit nicht mehr aufhören kann und die Zeit zwischen Unruhe und Entspannung nicht mehr selber steuern kann? Leidet Ihr Kind unter diesem Zustand? Beobachten Sie deutliche Konzentrationsschwierigkeiten und Vergesslichkeit? Fällt Ihr Kind Anderen häufig ins Wort, als ob es sich nicht kontrollieren könnte? Handelt Ihr Kind impulsiver als andere Kinder?

Wenn Sie Ihr Kind in mehreren dieser Aussagen wiederfinden, könnte dies ein Hinweis darauf sein, dass es eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) hat. Kinder mit dieser Störung sind unaufmerksam, unkonzentriert und können ihre Impulse nur schwer kontrollieren. Die Symptome treten meist unterschiedlich stark auf. Konzentrationsschwierigkeiten oder Impulsivität können im Vordergrund stehen. Häufig haben Kinder mit ADHS aber auch weitere Begleitsymptome, wie z.B. Lern- und Schulleistungsstörungen, emotionale Probleme wie Angst, Unsicherheit und ausgeprägte Traurigkeit oder aggressive, aufsässige Verhaltensweisen. Die Kinder leiden in der Regel sehr unter ihren Problemen. Oft leiden

alle Familienangehörigen unter der dadurch angespannten familiären Atmosphäre. Durch ihre unruhige und impulsive Art sind die betroffenen Kinder manchmal nicht sehr beliebt bei anderen Kindern und haben dann nur wenige Freunde.

## Wie kommt es dazu?

Es gibt verschiedene Faktoren, die zur Entstehung dieser Störung beitragen. ADHS hat eine ausgeprägte biologische Komponente. Neben ihrer Impulsivität fällt es den betroffenen Kindern auch schwer, Eindrücke ausreichend zu filtern, sie werden daher schnell von der Informationsflut überwältigt. Wenn dann stressreiche Lebensumstände, wie z.B. schulischer Leistungsdruck oder familiäre Probleme hinzukommen, kann dies die Ausprägung der Störung begünstigen oder sich negativ auf den Verlauf auswirken. Kinder mit ADHS sind dadurch in der Schule oft überfordert. Das führt zu schlechteren Schulleistungen und zu einer Zuspitzung von Problemen in mehreren Lebensbereichen. Die Kinder bekommen so nicht die nötigen Erfolgserlebnisse, was wiederum an ihrem Selbstwert nagt. Es entsteht ein Teufelskreis.

## Können auch Erwachsene ADHS haben?

Man glaubte lange, dass ADHS eine Störung ist, die ausschließlich in der Kindheit auftritt. Heute weiß man, dass etwa 30% der Kinder mit ADHS auch im Erwachsenenalter noch unter der Symptomatik leiden. Häufig haben sie selbst Kinder, die an einer ADHS leiden. Die Symptome verändern sich jedoch mit zunehmendem Lebensalter: Die körperliche Hyperaktivität nimmt ab, und die Konzentrations- und Organisationsprobleme treten stärker in den Vordergrund. Trotzdem fühlen sich Erwachsene mit ADHS häufig ruhelos und können sich schlecht entspannen. Im Erwachsenenalter kann eine unbehandelte ADHS zu psychischen, beruflichen und sozialen Problemen führen. Häufige psychische Begleitstörungen sind z.B. Depressionen, Angststörungen sowie Alkohol- oder Drogenmissbrauch.

## Wie wird ADHS diagnostiziert?

Eine verlässliche Diagnostik der ADHS benötigt Zeit und muss die Symptome präzise erfassen. Neben einer ausführlichen Anamnese werden Fragebögen von Eltern, Lehrern und anderen Personen ausgefüllt, die das Verhalten des Kindes regelmäßig beobachten. Auch das Kind selbst wird zu seinem Verhalten befragt. Es erfolgt eine ärztliche Untersuchung, um sicher zu stellen, dass dem Verhalten keine körperliche Erkrankung

zugrunde liegt. Weiter werden meist Aufmerksamkeits-, Entwicklungs- und Intelligenztests durchgeführt. Wenn möglich, wird das Verhalten des Kindes von ausgebildetem Fachpersonal in verschiedenen Alltagssituationen (z.B. zu Hause und in der Schule) beobachtet. Abschließend werden die Untersuchungen ausgewertet und mit den Eltern besprochen.

Allerdings hat nicht jedes Kind, das etwas unruhiger ist als andere Kinder, zwangsläufig eine ADHS. Für Unruhe und Unkonzentriertheit gibt es viele andere Gründe, beispielsweise Belastungen durch familiäre Probleme oder Über- bzw. Unterforderung in der Schule. Heute weiß man, dass nur etwa 3–5% aller Kinder die Diagnosekriterien einer ADHS erfüllen, daher ist eine sorgfältige und umfassende Diagnostik von besonderer Wichtigkeit.

## Wo bekomme ich Hilfe?

Es gibt verschiedene Anlaufstellen für die Diagnostik und Therapie einer ADHS. Ansprechpartner hierfür sind Psychotherapeuten, die sich auf die Behandlung von Kindern und Jugendlichen spezialisiert haben. Diese können Ihnen im Rahmen einer Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben, die Schwierigkeiten Ihres Kindes einschätzen und Sie gemeinsam zu Behandlungsmöglichkeiten und weiteren Hilfen beraten. Sollte eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der Psychotherapeut/die Psychotherapeutin Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

Darüber hinaus gibt es auch Beratungsstellen, die Elternberatung und Psychoedukation anbieten, Versorgungsnetzwerke, Selbsthilfegruppen, Kinder- und Jugendpsychiater sowie stationäre und teilstationäre Behandlungsangebote, die sich auf die Diagnose und Behandlung von ADHS spezialisiert haben.

## Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Ihr Kind?

Den aktuellen Leitlinien entsprechend sollten Kinder mit ADHS psychotherapeutische Unterstützung erhalten. Auch Ergotherapie und Soziales Kompetenztraining sind wichtige Therapiebausteine. Eine medikamentöse Behandlung kann bei mittelgradig oder schwer ausgeprägter Symptomatik therapiebegleitend in Erwägung gezogen werden. Das sollte allerdings immer eine Entscheidung