für eine medikamentöse Behandlung sollte gemeinsam mit Eltern, Kind, Psychotherapeut*in und Kinder- und Jugendpsychiater*in sorgfältig getroffen werden und insbesondere bei Kindern im Vorschulalter durch eine*n Psychiater*in mit besonderen Kenntnissen zu ADHS in dieser Altersgruppe erfolgen.

Wie verläuft die psychotherapeutische Behandlung?

Am Anfang der Psychotherapie wird geprüft, wo die Schwierigkeiten im Alltag besonders auffallen – etwa in der Schule, zu Hause oder im Kontakt mit anderen Kindern. Danach werden gezielt Fähigkeiten aufgebaut: zum Beispiel bessere Konzentration, Impulskontrolle, soziales Miteinander, Problemlösen oder der Umgang mit Gefühlen. Darüber hinaus wird auch daran gearbeitet, den oft durch ADHS belasteten Selbstwert Ihres Kindes zu stärken, indem negative Gedankenmuster erkannt und verändert werden.

Die Behandlung arbeitet mit Methoden wie Belohnungsplänen, Rollenspielen oder dem Aufbau von Lernstrategien. Auch Eltern werden eng einbezogen und erhalten praktische Unterstützung für den Alltag. Je nach Bedarf können auch andere Familienmitglieder, Erzieher*innen im Kindergarten oder Lehrkräfte miteinbezogen werden.

Wie finde ich zugelassene Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innenen?

Alle Psychotherapeut*innen haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes haben Sie die Möglichkeit, gezielt nach Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen oder nach Psychologischen Psychotherapeut*innen, die auch Kinder und Jugendliche behandeln, in Ihrer Nähe zu suchen: **www.psychotherapeutenliste.de**. Sie können auch Ihre*n Kinderärzt*in nach Adressen von niedergelassenen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut*innen fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117 oder www.116117.de)

www.dptv.de

Auf **www.dptv.de** finden Sie auch Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen (dptv.de/patienteninfos), den verschiedenen Verfahren (dptv.de/psychotherapieverfahren) sowie zur Psychotherapie als Krankenkassenleistung mit Infos zur Kostenerstattung (dptv.de/pt-kk).

DPtV Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung

Bundesgeschäftsstelle
Am Karlsbad 15
10785 Berlin
Telefon 030 235009-0
Fax 030 235009-44
bgst@dptv.de
www.dptv.de

DPtV Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung

Wenn mein Kind ständig unter Strom steht...

Patienteninformation | ADHS

DPtV Deutsche Psychotherapeuten Vereinigung

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. Oft leiden die betroffenen Kinder, aber auch Familienangehörige 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 neurobiologische 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, Lehrer*innen 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 sicherzustellen, dass dem Verhalten keine rein körperliche Erkrankung zugrunde liegt. Weiterhin 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 Psychotherapeut*innen, 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 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, Selbsthilfeverbände, Kinder- und Jugendpsychiater*innen sowie stationäre und teilstationäre Behandlungsangebote, die sich auf die Diagnostik und Behandlung von ADHS spezialisiert haben.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für Ihr Kind?

Eine Möglichkeit, Kinder und Jugendliche mit ADHS zu unterstützen, ist entsprechend der aktuellen Behandlungsleitlinien eine medikamentöse Behandlung. Wenn Medikamente nicht infrage kommen – etwa wegen Nebenwirkungen oder weil Kind, Jugendliche*r oder Eltern sie ablehnen – oder wenn trotz der Medikation weiter Symptome bestehen, ist eine Psychotherapie notwendig. Die häufigen Begleiterscheinungen von ADHS (Selbstwertprobleme, depressive Symptome u.a.) können am besten psychotherapeutisch behandelt werden. Bei Jugendlichen können zusätzlich familientherapeutische Maßnahmen helfen, Konflikte zu reduzieren und die Zusammenarbeit zu stärken. Ein Eltern-Kind-Training, Soziale Kompetenztrainings und bei Bedarf auch Schulungen für Lehrkräfte oder Erzieher*innen sind sinnvolle Bausteine in der Behandlung von ADHS. Die Entscheidung