

Unkonzentriert, chaotisch, zappelig, impulsiv: **ADHS** ist eines der häufigsten psychischen Symptome bei Kindern und Jugendlichen. Während es Buben meist impulsiv und hyperaktiv werden lässt, ziehen sich Mädchen oft in Traumwelten zurück. Gemein ist allen Betroffenen, dass sie sich in der Schule schwertun. Und im Job – denn auch Erwachsene sind nicht davor gefeit. **VON HELLIN JANKOWSKI**

## »Meine Kinder sind sicher nicht gestört«

**P**auls Beine schwingen unter dem Tisch vor und zurück, der Oberkörper wackelt leicht mit. Seine Augen sind unruhig, wandern zwischen der vor ihm liegenden Schreibübung und dem Fußball in der Ecke hin und her. Am liebsten würde er den Bleistift, an dem er kaut, hinwerfen und ins Freie laufen. „Er kann nicht stillsitzen, ist sofort abgelenkt, wird aufbrausend, wenn er etwas nicht gleich versteht – Schule liegt ihm nicht“, sagt Lena Gruber, seine Mutter. „Wir hätten ihn Zappelphilipp nennen sollen – oder Hans Guck-in-die-Luft.“

### GESUNDHEIT

Parallelen zu den zwei Figuren, deren Geschichte Heinrich Hoffmann in seinem Werk „Der Struwwelpeter“ beschrieben hat, sind durchaus gegeben. „Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, wird häufig Zappelphilippensyndrom genannt“, sagt Thomas Vanicek, Leiter der Ambulanz für Depression, bipolare Erkrankung und ADHS an der Medizinischen Universität Wien.

**Dreiteilige Diagnose.** „ADHS umfasst vor allem drei Aspekte“, sagt Vanicek. Zunächst das namensgebende Defizit in puncto Aufmerksamkeit, also Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und organisieren. „Die Betroffenen kommen oft zu spät, machen sich zu viele Termine zur selben oder in zu kurzer Zeit aus, die sie dann unmöglich schaffen können, sie geben zu viele Zusagen ab und müssen Dinge dann aufschieben – zuweilen so oft, dass sie sie ganz vergessen und in der Folge dann Druck entsteht, da zu viele Angelegenheiten unerledigt bleiben“, sagt der Humanmediziner. Kurzum: „Sie haben ein konstantes Chaos in ihrem Kopf.“

Punkt zwei betrifft die Hyperaktivität, das Gefühl des ständigen Getriebenseins. „Menschen mit ADHS stehen permanent unter Strom – sie fühlen sich angetrieben, sprechen lauter und mehr als andere“, sagt Vanicek. Hinzu kommt eine gesteigerte Motorik: „Irgendetwas an ihnen ist immer in Bewegung.“ Der dritte Aspekt ist eine gesteigerte Impulsivität. „Sie preschen vor, geben Antworten, ohne davor über deren Tragweite nachzudenken, und stoßen andere so oftmals vor den Kopf“, zählt der Psychiater auf. Zudem sind sie „leichter reizbar, tendieren zu Wutanfällen, werden teilweise rabiat“.

Um ADHS diagnostizieren zu können, müssen die Eigenschaften „deutlich stärker hervortreten als bei Gleichaltrigen“, und sie müssen einen Leidensdruck mit sich ziehen“, betont Vanicek. Das bedeutet: „Nicht jeder aufbrausende Teenager, nicht jeder unzuverlässige Erwachsene ist ein Patient, da ohne merkbare Funktionseinschränkung und Leidensdruck kein ADHS im engeren Sinne vorliegt.“ Und: „Um es noch ein bisschen komplizierter zu machen: Nicht jeder, der ADHS hat, hat ADHS – manche haben ADS.“

**Wenn das „H“ fehlt.** Manchen, so der Facharzt, fehlt nämlich das H – anders ausgedrückt: Sie ähneln weniger dem literarischen Zappelphilipp als vielmehr Hans Guck-in-die-Luft. Letzterer gilt bekanntlich nicht als unruhig, sondern als in sich gekehrt, verträumt, schusselig. „Diese Betroffenen fallen weniger auf, da sie sich mehr mit sich als ihrer Umwelt beschäftigen, und werden daher noch seltener diagnostiziert als die Hyperaktiven“, sagt Vanicek.

Mit dem Thema Zahlen befasst sich auch das deutsche Robert-Koch-



Sabine Dreier leidet, wie ihre zwei Söhne, am Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätssyndrom. Um ihnen und sich selbst zu helfen, wurde sie Coach. /// Lukas Angelsreither

Institut. Demnach sind weltweit 5,3 Prozent aller Drei- bis 17-Jährigen von ADHS betroffen, in Österreich variieren die Werte zwischen drei und sechs Prozent.

Tatsache ist: Bei Buben, die eher den impulsiv-hyperaktiven Typ aufweisen, wird ADHS etwa dreimal häufiger diagnostiziert als bei Mädchen, die mehr zum introvertierten Typ tendieren. Fest steht auch: „Erwachsene werden damit selten assoziiert, dabei wächst sich das Symptom, das zu den häufigsten psychischen Störungen bei Kindern und Teenagern zählt, nur bei einem Drittel der Kinder aus“, sagt Michael Merl vom Kepler-Universitätsklinikum. „Bei etwa einem weiteren Drittel lassen die Symptome nach, beim dritten Drittel verstärken sie sich.“

Woran das liegt, ist ebenso unklar wie die Ursache des Aufmerksamkeitsdefizits. „Vermutet wird sie in den Genen, da wir sehen, dass Patienten, die ADHS haben, sehr oft andere Betroffene in der Familie haben“, sagt Merl. So auch bei Sabine Dreier. Die 48-Jährige leidet an ADS, wie ihr 17-jähriger Sohn. Dem 20-jährigen Sohn wurde schon im Volksschulalter ADHS diagnostiziert. „Ich dachte, der Arzt ist verrückt, als er mir sagte, dass meine Jungs anders agieren als Gleichaltrige – für mich war ihr Verhalten ganz normal“, sagt die Wienerin. „Da habe ich erst bemerkt, dass ich auch eine Betroffene bin.“

**Rituale als Stütze.** Wie ihre Söhne tat sich Dreier in der Schule schwer. „Jede Hausübung war ein Kampf – ich habe dem Baum vor dem Fenster weit mehr Beachtung geschenkt als der Lehrerin in der Klasse“, sagt sie. Auch das Einhalten von Terminen fällt ihr damals wie heute nicht leicht: „Ich mache mir immer mehr aus, als ich schaffe“, räumt sie ein. „Dazu verlege ich ständig etwas, vor allem die Schlüssel.“

Ihre Rastlosigkeit zeigt sich auch im Beruflichen: „Mich hat es nirgends lang gehalten, mir wird schnell lang-

weilig, ich will immer Neues tun – bei zu viel Routine bin ich weg.“ So finden sich Posten als Sekretärin, Buchhalterin und Sachbearbeiterin in ihrem Lebenslauf. Derzeit arbeitet sie als ADHS-Coach, um ihre Erfahrungen zu teilen.

**»Nicht jede Person, die ADHS hat, hat ADHS – manchen fehlt das H, die haben ADS.«**

„Als ich die Diagnose meiner Kinder gehört habe, war das ein Schock“, erzählt Dreier. „Ich habe viel gelesen, mir Gruppen gesucht, war mit den Kindern bei der Psychotherapie, um den richtigen Umgang zu finden“, sagt sie. „Vor allem die Gesprächstherapie war wichtig: Wir mussten lernen, dem Tag möglichst viel Struktur zu geben, um das Chaos kleinzuhalten.“

Dabei helfen Kalender und Rituale: „Meine Kinder wussten stets, wann sie zum Hockey, zum Arzt oder zur Oma

sollten, das gibt Halt und Eigenverantwortung“, sagt Dreier. Auch rät sie dazu, „Verträge“ zu schließen: „Ausmachen, welche Aufgabe bis wann erledigt sein muss.“ Eine weitere Routine: „Am Abend bereden, was gut gelaufen ist.“ Die Idee dahinter: „Wir ADHS-Leute hadern sehr oft mit uns, weil wir Dinge nicht schaffen, das nagt am Selbstbewusstsein und macht es Depressionen leicht – die eine häufige Begleiterkrankung sind.“

Gleiches gilt für die Wortwahl: „Meine Kinder sind ganz sicher nicht gestört, dennoch verwenden viele Ärzte immer noch dieses Wort anstatt Syndrom“, sagt Dreier. „Wir haben Talente und Stärken, nicht nur Probleme – und Letztere sind immerhin behandelbar.“ Zwar gibt es nach wie vor keine Heilung, doch lässt sich mit Sport, Meditation, Medikamenten und Konzentrationsübungen die Ausdauer verbessern. Und mit Optimismus, wie Dreier betont: „Eine kleine Portion Chaos und Zappeln gehört zum Leben dazu.“ ///

### TIPPS

#### ORDNUNG FÜR DAS »CHAOS IM KOPF«

**Achtsamkeit:** Apps wie MyTherapy erinnern an die Einnahme von Medikamenten. Headspace, Buddhaboo oder Aumio bieten Meditationsübungen für Kinder an.

**Blickwinkel:** Statt zu betonen, was schiefgegangen ist, das Geschaffte fokussieren, etwa per Tagebuch. Das mindert Stress und kann das Selbstwertgefühl steigern.

**Medikamente:** Der wichtigste chemische Wirkstoff gegen ADHS ist Methylphenidat, am bekanntesten das Präparat Ritalin. Er erhöht die Konzentration von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn, wodurch Reize

besser gefiltert werden. Mittlerweile werden auch Amphetamine oder der Wirkstoff Atomoxetin eingesetzt. Bei circa 20 Prozent der Betroffenen wirken die Medikamente nicht.

**Pläne:** Eltern wird empfohlen, gemeinsam mit ihren Kindern Kalender zu führen, damit diese einerseits ihre Termine kennen, andererseits Routinen schaffen (z. B. bestimmte Aufstehzeit).

**Sport und Pausen:** Zehn Minuten Bewegung und zehn Minuten Meditieren pro Tag wirken positiv auf Stimmung und Aufmerksamkeitsspanne von Kindern, wie eine im August im Fachblatt „Frontiers in Psychology“ publizierte Studie nahelegt.