

**ADHS-Expertin:** Margaret H. Sibley, Ph.D.

**Frage:** Was sind die Risikofaktoren während der Coronavirus-Pandemie für Menschen mit ADHS?

**Antwort:**

Die größten Schwierigkeiten für Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS während COVID-19 stellen soziale Isolation, Motivationsprobleme und Probleme bei der Arbeit im Internet oder in der Schule dar.

Diese Risikofaktoren bilden den perfekten Nährboden für eine beginnende Depression, den Abbruch der Schulausbildung oder mangelnde Arbeitsleistung.

---

Zusammenfassende Studien aus der COVID-19-Pandemie zeigen, dass die **Schwere der ADHS-Symptome während dieses globalen Ereignisses zuzunehmen scheint**. Hierbei kommen so einige Faktoren zum Tragen. Zunächst einmal müssen sich **Schüler und Studenten mit ADHS** auf gering strukturierte Online-Lernplattformen einstellen. Diese besonderen Schulszenarien erfordern **ein höheres Maß an Selbstdisziplin**, als die herkömmliche Schulumgebung, was Konzentration und Motivation erheblich erschweren kann. Für ältere Oberstufenschüler und Studierende mit ADHS kann der **Ausstieg aus der virtuellen Schulumgebung** möglicherweise den Weg zum formalen Schulabbruch ebnen. **Warnzeichen** sind u.a. eine **Anhäufung von Fehlstunden**, das **Vermeiden von virtuellen Vorlesungen/Unterrichtsstunden** und das **Abrutschen von Noten**.

Zum anderen ist die **soziale Isolation eine bekannte Folge von COVID-19** und ein Risikofaktor für Depressionen und Selbstmord. Während COVID-19 kann die soziale Isolation für **Menschen mit ADHS besonders hart** sein, da sie oft nur wenige enge Freunde oder Schwierigkeiten damit haben, sich zu sozialen Aktivitäten aufzuraffen.

Zusätzlich zu dieser Problematik **können starke Stresssituationen vermehrt ADHS-Symptome auslösen**. COVID-19 verursacht Stressfaktoren wie Ängste in Bezug auf die Sicherheit, wirtschaftliche Not und vermehrte familiäre Konflikte während der Zeit der Isolierung. Zusätzlich zu den sich verstärkenden ADHS-Symptomen kann eine **anhaltende Stressbelastung auch ein Risiko für eine Depression** darstellen.

Um diesen Gefahren entgegenzuwirken, können Personen mit ADHS und ihre Familienmitglieder:

- (1) sicherstellen, dass **in der Schule angemessene Lernunterstützung geboten ist**,
- (2) während COVID-19 der **sozialen Interaktion Vorrang einräumen** (auch wenn es bedeutet, hierbei kreativ sein zu müssen),
- (3) **stressvermindernde Verhaltensweisen einüben**, wie z.B. Bewegung im Freien und körperliche Aktivität, gemeinsame positive Zeit mit lieben Menschen verbringen und das Lieblingshobby praktizieren, und
- (4) sich **rechtzeitig an psychosoziale Dienste wenden**, wenn Sie Anzeichen bemerken, die auf einen sich abzeichnenden Ausstieg aus der Schule oder auf Depressionen feststellen.

Sowohl eine **Psychotherapie als auch die Gabe von Medikamente** können bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS in diesen schwierigen Zeiten unterstützend wirken

**Quellenangaben:**

- Behar-Zusman, V., Chavez, J. V., & Gattamorta, K. (2020). Developing a measure of the impact of COVID-19 social distancing on household conflict and cohesion. *Family Process*, 59(3), 1045–1059. <https://doi.org/10.1111/famp.12579>
- Becker, S. P., Breaux, R., Cusick, C. N., Dvorsky, M. R., Marsh, N. P., Sciberras, E., & Langberg, J. M. (in press). Remote learning during COVID-19: Examining school practices, service continuation, and difficulties for adolescents with and without ADHD. *Journal of Adolescent Health*.
- Bobo, E., Lin, L., Acquaviva, E., Caci, H., Franc, N., Gamon, L., ... & Purper-Ouakil, D. (2020). How do children and adolescents with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) experience lockdown during the COVID-19 outbreak?. *L'encephale*.
- Cortese, S., Asherson, P., Sonuga-Barke, E., Banaschewski, T., Brandeis, D., Buitelaar, J., Coghill, D., Daley, D.,

- Danckaerts, M., Dittmann, R. W., Doepfner, M., Ferrin, M., Hollis, C., Holtmann, M., Konofal, E., Lecendreux, M., Santosh, P., Rothenberger, A., Soutullo, C., ... Simonoff, E. (2020). ADHD management during the COVID-19 pandemic: Guidance from the European ADHD Guidelines Group. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(6), 412–414. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30110-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30110-3)
- Courtet, P., Olié, E., Debieu, C., & Vaiva, G. (2020). Keep socially (but not physically) connected and carry on: Preventing suicide in the age of COVID-19. *Journal of clinical psychiatry*, 81(3), e20com13370- e20com13370.
  - Eadeh, H.-M., Bourchtein, E., Langberg, J. M., Eddy, L. D., Oddo, L., Molitor, S. J., & Evans, S. W. (2017). Longitudinal evaluation of the role of academic and social impairment and parent-adolescent conflict in the development of depression in adolescents with ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 26(9), 2374–2385. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0768-7>
  - Ellis, W. E., Dumas, T. M., & Forbes, L. M. (2020). Physically isolated but socially connected: Psychological adjustment and stress among adolescents during the initial COVID-19 crisis. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*, 52(3), 177.
  - Hall-Lande, J. A., Eisenberg, M. E., Christenson, S. L., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Social isolation, psychological health, and protective factors in adolescence. *Adolescence*, 42(166), 265-. Gale Academic OneFile.
  - Hartman, C. A., Rommelse, N., van der Klugt, C. L., Wanders, R. B. K., & Timmerman, M. E. (2019). Stress exposure and the course of ADHD from childhood to young adulthood: Comorbid severe emotion dysregulation or mood and anxiety problems. *Journal of Clinical Medicine*, 8(11), 1824. <https://doi.org/10.3390/jcm8111824>
  - Horesh, D., & Brown, A. D. (2020). Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(4), 331.
  - Zhang, J., Shuai, L., Yu, H., Wang, Z., Qiu, M., Lu, L., ... & Chen, R. (2020). Acute stress, behavioural symptoms and mood states among school-age children with attention-deficit/hyperactive disorder during the COVID-19 outbreak. *Asian journal of psychiatry*, 51, 102077.

**Über die Autorin:** Margaret H. Sibley, Ph.D. ist außerordentliche Professorin für Psychiatrie und Verhaltenswissenschaften an der University of Washington School of Medicine und lizenzierte klinische Psychologin am Seattle Children's Hospital. Ihre Forschung konzentriert sich auf ADHS in der Adoleszenz und im jungen Erwachsenenalter.

