

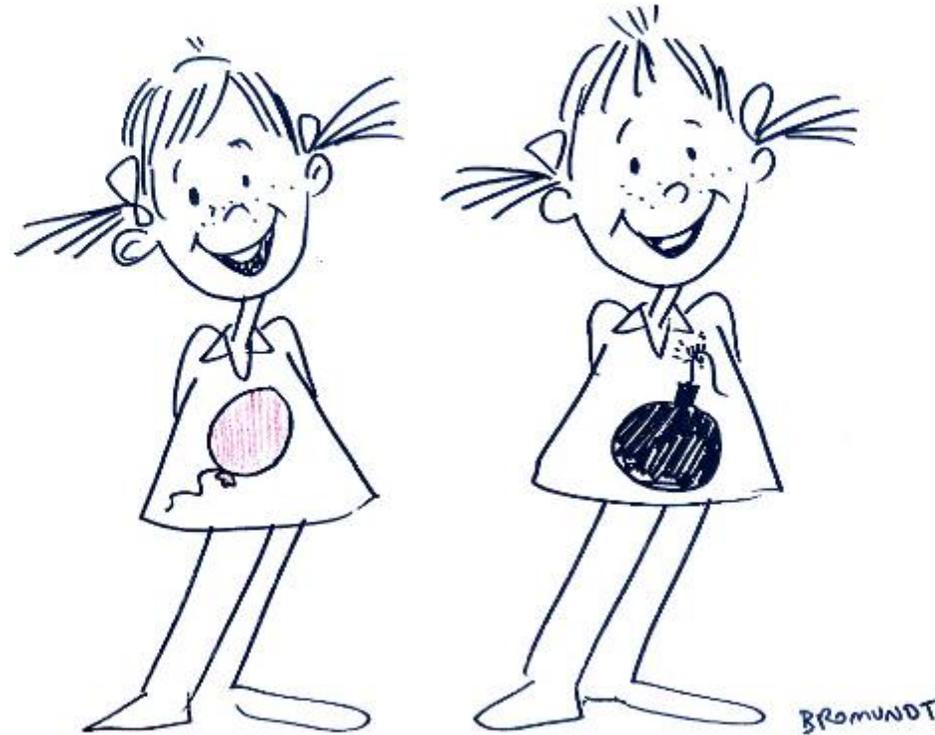
# ADHS Infos

**ADHS**  
**DEUTSCHLAND e.V.**  
**Selbsthilfe für Menschen mit ADHS**

## ADHS – hyper- oder hypoaktiv!?

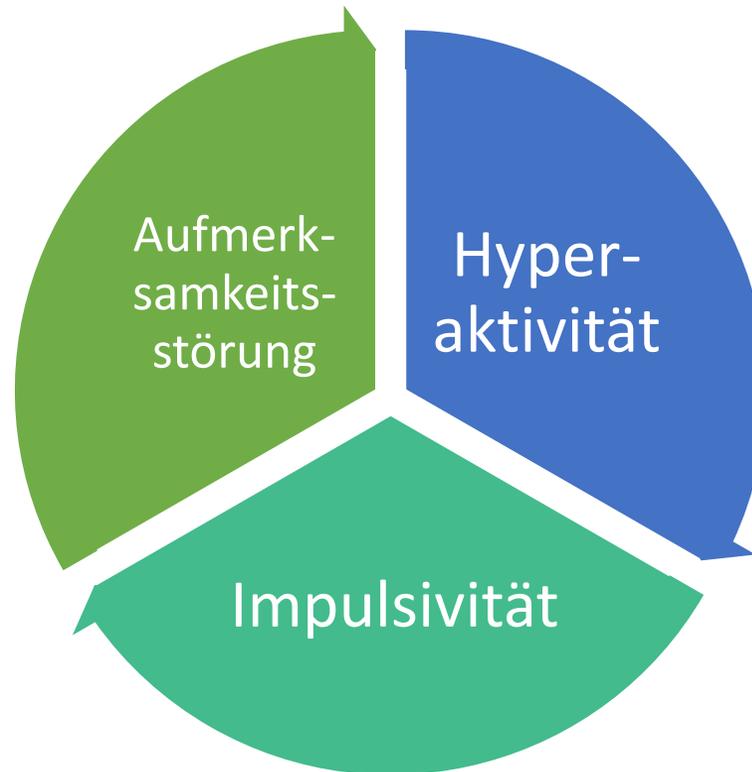
HYPo – KAUM ZU UNTERSCHIEDEN!

**Wissens-  
wertes**



# Kernsymptome der ADHS

Beeinträchtigung der Willkürsteuerung der Aufmerksamkeit



Äußere /  
innere Unruhe

Leichte & rasche Erregung –  
langsame Beruhigung

**Störung der sekundären  
Verhaltenshemmung**

## Diagnostik

### Voraussetzungen (ICD-11 seit 01/2022; DSM 5)

- -» Symptome länger als 6 Monate
  - -» Störungsbeginn in der frühen bis mittleren Kindheit (DSM-5: vor dem 12. Lebensjahr)
  - -» in mind. 2 unterschiedlichen Lebensbereichen
  - -» in einem dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarendem und unangemessenen Ausmaß
  - -» erhebliche Beeinträchtigung im sozialen, schulischen oder beruflichen Bereich
- 
- Fragebögen: <https://praxis-neuy.de/adhs/frageboegen/>

## *Wissens- wertes*

### Diagnostik

- Klinisch - keine bildgebenden Verfahren oder Bluttests
- Kassenleistung
  - -» Eigen-, Familien- und Fremdanamnese
  - -» Körperliche und neurologische Diagnostik
  - -» Entwicklungsstatus der Motorik, der Wahrnehmung so wie des Verhaltens
  - -» Leistungstests, Konzentrationstests, Testung auf Teilleistungsschwächen
  - -» Hörtest, Sprachverständnistest, Sehtest
  - -» EEG und Laborstatus

## *Wissens- wertes*

### Behandlung

- -» Psychotherapie – (kognitiv) verhaltenstherapeutisch
- -» Ergotherapie, z.B. psychisch-funktionell
- -» Medikamentöse Therapie
- -» Psychoedukation
- -» Coaching
- -» Body doubling
- -» Selbsthilfe

## Behandlung

- -» Medikamentöse Therapie

*„Auf der Grundlage vieler beim Kind, Jugendlichen oder Erwachsenen mit ADHS vorhandenen und beeinträchtigenden Fähigkeiten ermöglicht eine Arzneimitteltherapie ein gelingendes Leben durch Wegfall oder Verminderung der Beeinträchtigungen (Leidensdruck) oder zumindest besseren Umgang mit ihnen.“*

Dr. Ulrich Kohns

Kinder- und Jugendarzt, Psychotherapeut

## Behandlung

- Artikel zur Arzneimitteltherapie

[http://www.adhs-deutschland.de/pdf/2\\_3\\_therapie/Arzneimittel-in-der-Therapie-der-ADHS\\_DrKohns\\_AKZENTE-114\\_3-2019.pdf](http://www.adhs-deutschland.de/pdf/2_3_therapie/Arzneimittel-in-der-Therapie-der-ADHS_DrKohns_AKZENTE-114_3-2019.pdf)

[http://www.adhs-deutschland.de/pdf/2\\_3\\_therapie/Wirkung-und-Nebenwirkung-der-Arzneimittel\\_DrUlrichKohns\\_AKZENTE\\_115-1\\_2020.pdf](http://www.adhs-deutschland.de/pdf/2_3_therapie/Wirkung-und-Nebenwirkung-der-Arzneimittel_DrUlrichKohns_AKZENTE_115-1_2020.pdf)

[http://www.adhs-deutschland.de/pdf/4\\_5\\_neue\\_akzente/2020/Gruende-fuer-die-Behandlung-der-ADHS-mit-Arzneimitteln\\_DrUlrichKohns.pdf](http://www.adhs-deutschland.de/pdf/4_5_neue_akzente/2020/Gruende-fuer-die-Behandlung-der-ADHS-mit-Arzneimitteln_DrUlrichKohns.pdf)

## Wissens- wertes

## Was kann sonst noch helfen?

- Coaching

### ADHS Betroffene erleben oft, dass:

- » To-DO Listen immer länger, aber selten kürzer werden
- » es ihnen schwer fällt, diese Dinge abzuarbeiten
- » sie aus Frust oder Langeweile Aufgaben mittendrin abbrechen
- » langfristige Vorhaben nicht durchhalten
- » das Prokrastinieren und das paralyisiertes Erleben zunimmt

## Was kann sonst noch helfen?

- „Body Doubling“

*"Vielen Menschen mit ADHS fällt es leichter, sich auf die Hausarbeit, das Bezahlen von Rechnungen und andere Aufgaben zu konzentrieren, wenn eine andere Person dabei ist, die ihnen Gesellschaft leistet.*

*Das "Bodydouble" kann einfach still dasitzen. Er kann lesen, über Kopfhörer Musik hören oder an der Aufgabe arbeiten, an der die Person mit ADHS gerade arbeitet.*

*Schwierige Aufgaben zu erledigen macht mehr Spaß wenn jemand anderes in der Nähe ist."*

*Übersetzung aus <https://www.additudemag.com/getting-stuff-done-easier-with-a-friend-body-double/>*

## **Wissens- wertes**

### Was kann sonst noch helfen?

- Psychoedukation

Die **Psychoedukation** umfasst die Erklärung des Störungsbildes, Informationen zu Ursachen, Symptomen, zum Verlauf und zu den möglichen " Behandlungsmöglichkeiten sowohl für die Betroffenen als auch die Angehörigen bzw. Sorgeberechtigten.

## Was kann sonst noch helfen?

- Selbsthilfe

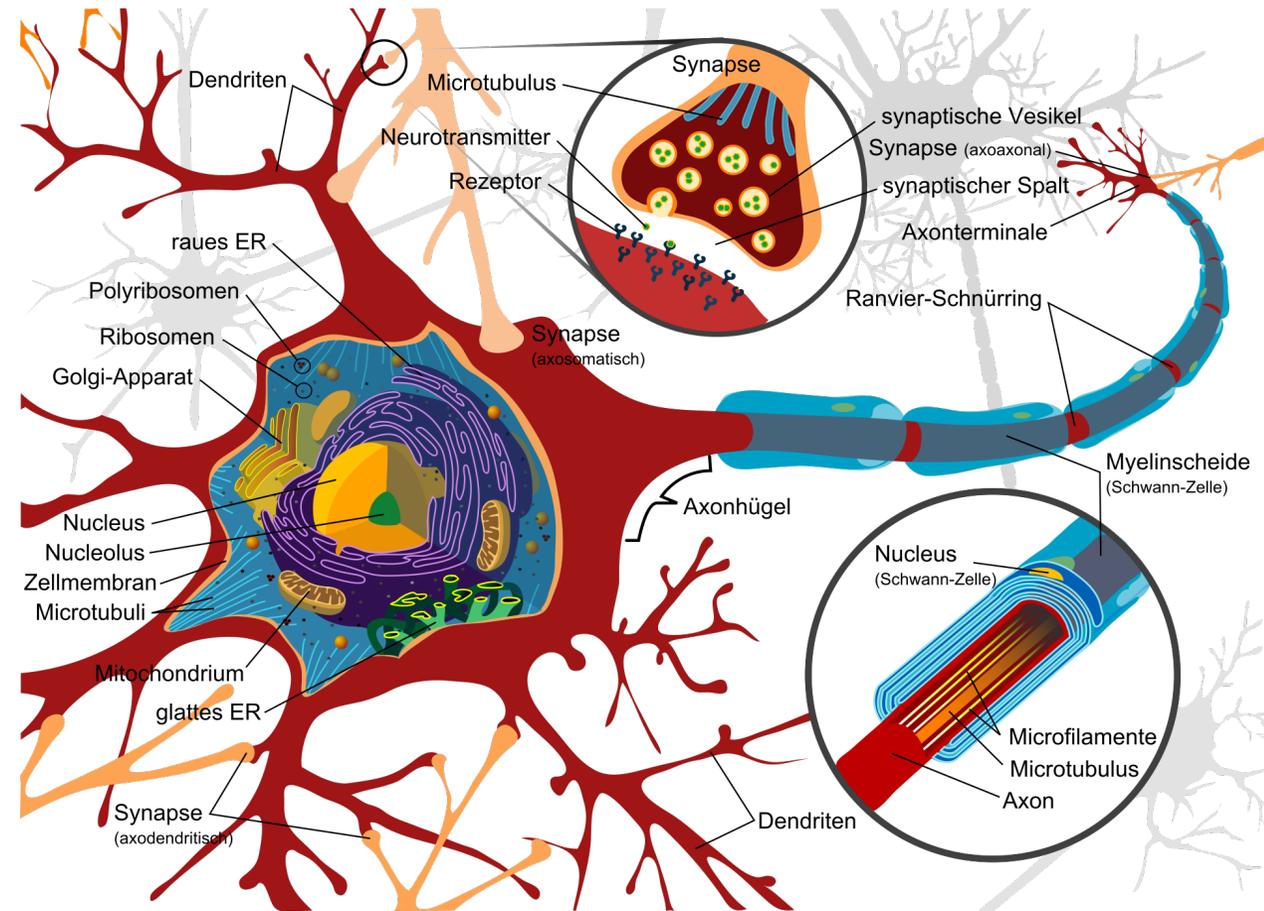
Als Menschen mit ADHS oder Zugehörige unterstützen wir andere Betroffene oder Zugehörige, die vorhandenen eigenen Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Unsere vielfältigen Erfahrungen bieten wir als Hilfestellung und Orientierung an, um Ängste zu überwinden und Selbsthilfe zu ermöglichen.

Aus der erlebten Kompetenz heraus sind wir bei einer ADHS mit ihren möglichen Einschränkungen und Schwierigkeiten Experten in Fragen der Alltags- und Lebensgestaltung.

# ADHS – und wo kommt das her?

Nach heutigem wissenschaftlichem Erkenntnisstand handelt es sich bei der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf überwiegend genetischer Grundlage.



Bildquelle: Von LadyofHats (English original); NEUROtiker (German translation) - Translation of Image:Complete\_neuron\_cell\_diagram\_en.svg. Image renamed from Image:Complete neuron cell diagram german.svg, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=3970958>

## ADHS kommt selten allein

<http://www.adhs-deutschland.de/begleitstoerungen>



### Komorbiditäten:

- » Depressionen
- » Teilleistungsstörungen (Dyskalkulie, Legasthenie)
- » Autismus
- » Zwangsstörungen
- » Persönlichkeitsstörungen
- » Bipolare Störungen
- » Tourette
- » Epilepsie
- » Sucht
- » Allergien
- » und Weitere....

## Wissens- wertes

## Weiterführende Infos

- Bücherrezensionen: <http://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot/rezensionen>
- Eltern-/Lehrercoach/ Infobroschüren: <http://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot>
- Wer nicht lesen, sondern **hören** möchte: Die kleine ADHS-Sprechstunde von Dr. Gerrit Scherf: <https://open.spotify.com/intl-de/artist/4FA9WiwXJp1VpplGBV1MJF>
- Zum **Anschauen:**  
<https://www.youtube.com/channel/UCzuwANY7gUvE44AOwkH1p1ws>

## Rechtliche Aspekte

- -» Versicherungen, Führerschein
- -» Nachteilsausgleich
- -» Pflegegrad

-> <http://www.adhs-deutschland.de/adhs-recht/rechte-und-pflichten-medikamentoes-therapierter-adhs-patienten>

-> <http://www.adhs-deutschland.de/adhs-recht/pflegegrade-bei-adhs>

-> <http://www.adhs-deutschland.de/adhs/schule-studium-und-ausbildung>



**Wissens-  
wertes**

## Die Vorteile

- Regelmäßige Fortbildungen durch den Verein zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards gemäß den Leitlinien
- Gemeinschaft, Unterstützung und Hilfestellung
- Immer aktuelle Informationen, wissenschaftlich fundiert
- Mitgliedszeitschrift *neue AKZENTE*, ermäßigte Teilnahmekosten bei Veranstaltungen und vieles mehr

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)



Gemeinsam stark & mehr erreichen

*Wie  
funktioniert  
das alles?*



## Was ist Selbsthilfe?

- Gemeinschaftliche Selbsthilfe  
-» von Betroffenen und Angehörigen für Betroffene und Angehörige
- Was wir leisten können  
-» Erfahrungsaustausch, Informationen, Unterstützung, Solidarität, praktische Tipps und vieles mehr
- Was wir **nicht** leisten können  
-» Therapien, Behandlungen oder Arztbesuche ersetzen
- Gesundheitsbezogene Selbsthilfe  
-» wichtige Säule im Gesundheitswesen
- Selbsthilfeprinzip  
-» **Betroffene** / Angehörige organisieren und leiten das Angebot

## Wie funktioniert das alles?

- Die Teilnahme ist für Dich kostenlos!
- Gesetzliche Krankenkassen sind zur Förderung der gesundheitsbezogenen Arbeit der Selbsthilfe verpflichtet (nach § 20h SGB V)
- Förderanträge, Abrechnungen, Buchhaltung, etc.
- Finanzielle Unterstützung
  - » z.B. Kosten für Miete (Gruppenräume), Informations-, Büro- und Arbeitsmaterial, Fortbildungen, etc.
  - Förderkriterien, gesetzliche Vorgaben und zahlreiche Pflichten sind zu erfüllen



## Unsere Gruppen- regeln

- Verschwiegenheitspflicht  
Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe!
- „Ich“- Form - Keine Verallgemeinerungen
- „Ratschläge sind auch Schläge“
- Wir bewerten nicht - es gibt kein „richtig“ oder „falsch“
- Nur einer redet
- Stopp-Regel
- Pünktlichkeit
- Respekt und Achtung
- Screenshot, Tonaufnahmen, etc. nicht erlaubt

[www.adhs-  
deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

**ADHS  
DEUTSCHLAND e.V.**  
**Selbsthilfe für Menschen mit ADHS**