



ADHS Infos

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





Agenda:

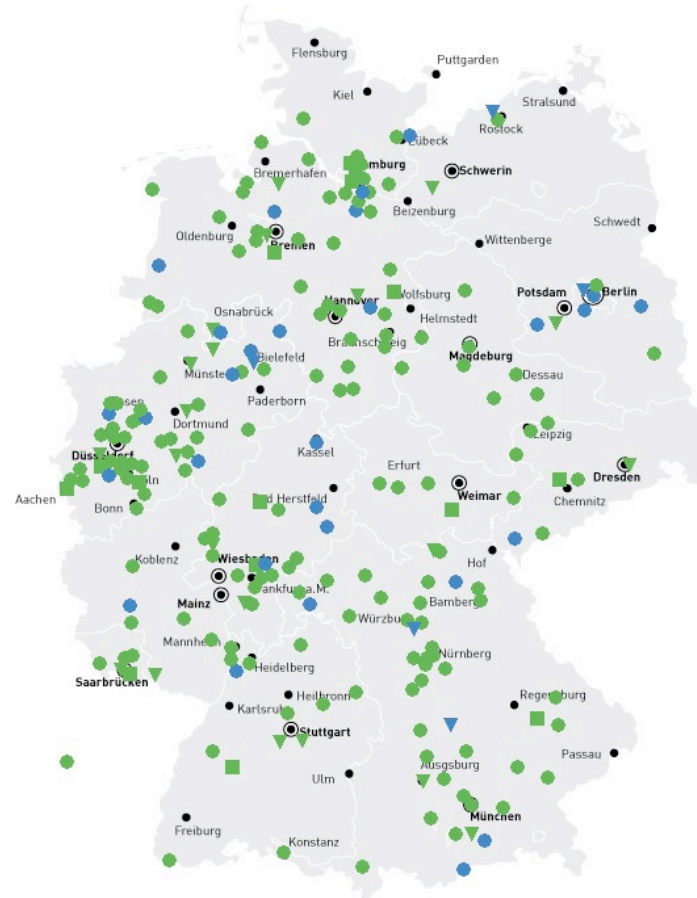
1. ADHS Deutschland e.V. – Selbsthilfe
2. Ursachen
3. Diagnose
4. Therapie
5. Weitere Infos



1. ADHS Deutschland e.V. – Selbsthilfe

ADHS Deutschland e.V. ist tätig in:

- Rund 5.000 Familienmitgliedschaften
- 200 Regionalgruppen für Eltern und Erwachsene
- Beratungsnetz
- Online Selbsthilfegruppen





Der ADHS Deutschland e.V. ...

- ... bietet ADHS-Betroffenen und Angehörigen Kontakte und stärkt durch den Austausch von Erfahrungen
- ... informiert orientiert am aktuellen wissenschaftlichen Stand
- ... organisiert regional und überregional Fachvorträge und Symposien
- ... regt die Durchführung von Projekten an
- ... unterstützt Ursachenforschung sowie Forschung zu Diagnostik und Therapie von ADHS

ADHS Deutschland e.V. bietet

Zahlreiche Informationen:

- www.adhs-deutschland.de
- Verbandszeitschrift **„neue AKZENTE“**
- Youtube Channel ADHS Deutschland
- Social Media



ADHS Deutschland e.V. arbeitet mit bei

- Aktionsbündnis für seelische Gesundheit
- Aktion Psychisch Kranke e.V.
- Arbeitsgemeinschaft ADHS e. V.
- BAG Selbsthilfe
- German Brain Council
- Kindernetzwerk
- Partizipativer Landschaftstrialog
- Zentrales ADHS-Netz
- World Federation of ADHD



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

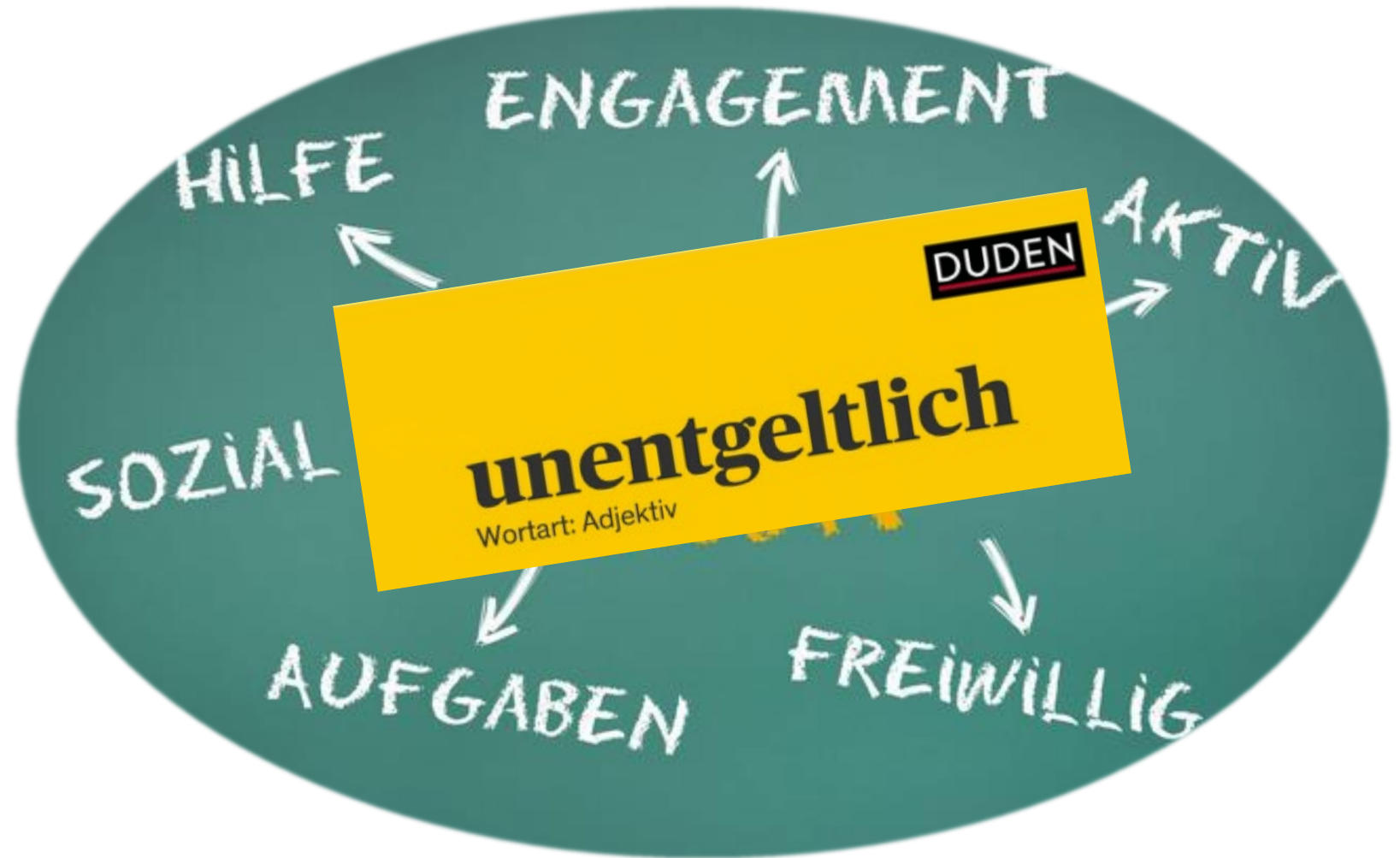


Gemeinsam stark & mehr erreichen

Was ist Selbsthilfe?

- Gemeinschaftliche Selbsthilfe
-» von Betroffenen und Angehörige 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?*



Wie funktioniert das alles?

- Die Teilnahme ist 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

2. Ursachen

ADHS ???

Mode-
diagnose?

Erziehungs-
unfähigkeit?

Psychische
Störung?

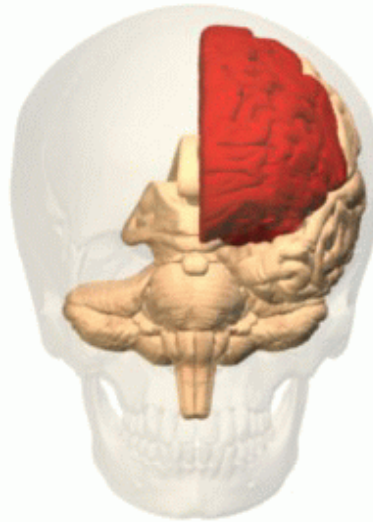
Krankheit?

Neurodiversität?

Ursachen der ADHS

Nach heutigem wissenschaftlichem Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS um:

eine Regulationsstörung
im Frontalhirn auf
genetischer Grundlage



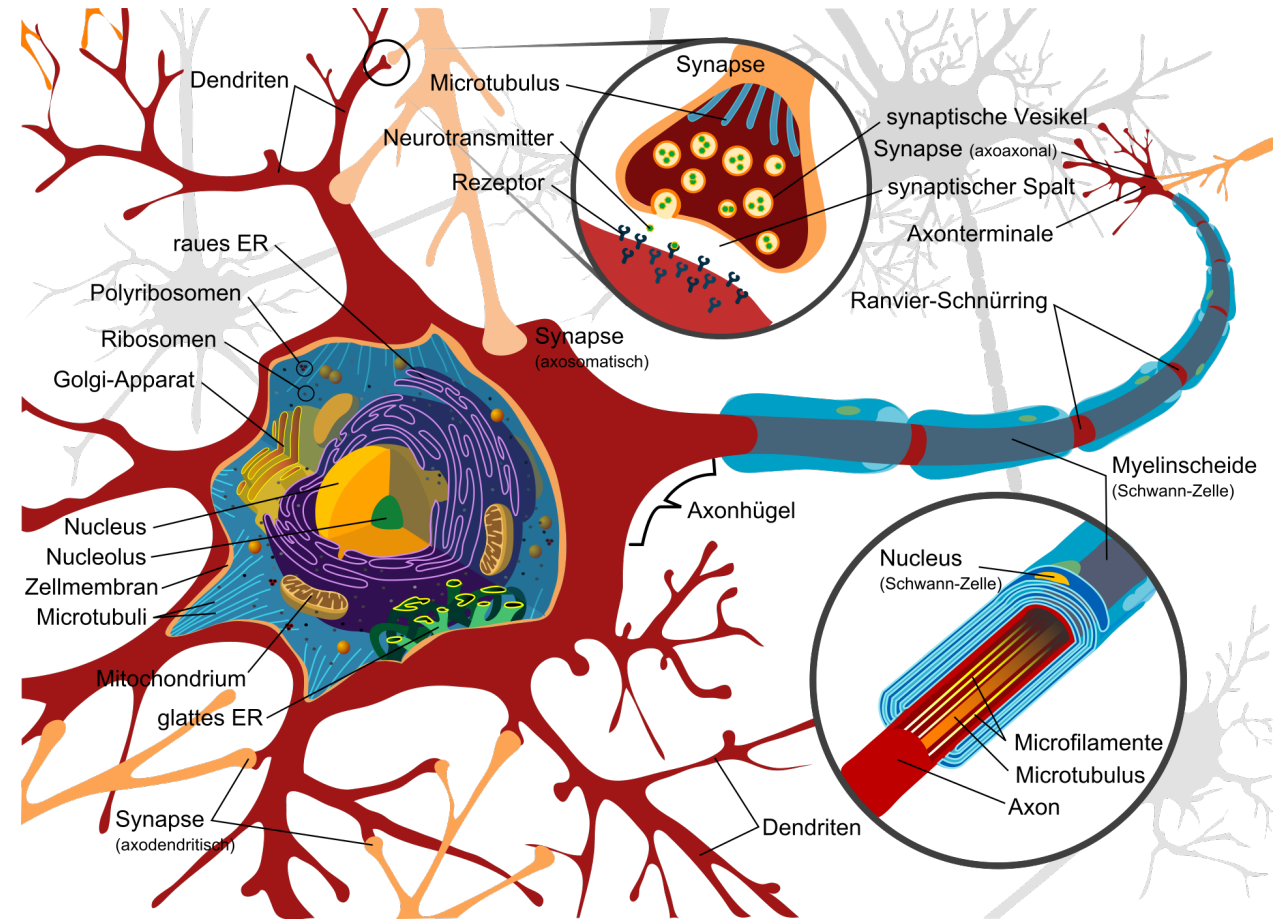
Die Reizweiterleitung wird
durch sogenannte
Neurotransmitter bewirkt (u.
a. Dopamin und
Noradrenalin), die der Körper
selbst produziert.

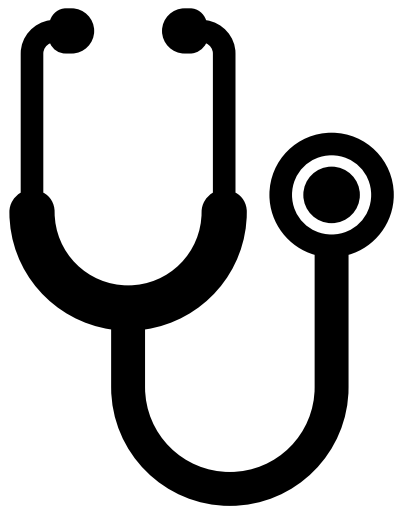
Bei ADHS-Betroffenen ist die Ausschüttung und
Aufnahme dieser Botenstoffe nicht im Gleichgewicht.

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>





Folgen der neurobiologischen Ursachen:

- ADHS ist nicht „heilbar“ (anderes „Stärken-Schwächen-Profil“)
- Betroffene können aber lernen, unter "besseren Bedingungen" zu leben und zu arbeiten.
- Diese Chance sollte so früh wie möglich ergriffen werden, so dass die positiven Seiten und Begabungen, die in allen ADHS-Betroffenen stecken, gezielt gefördert werden können.

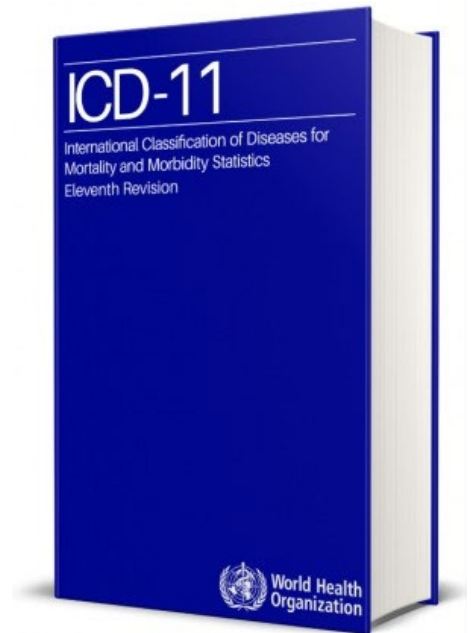
Fragliche Ursachen der ADHS: widerlegt

- **Familiäre Lebensbedingungen** im Sinne der Zuwendung & Erziehung
- **Soziale Faktoren** wie Armut
- **Ernährung** oder andere nicht-toxische Substanzeinflüsse (auch Allergien)
- **Medienkonsum** in Abhängigkeit von Inhalten
- **Gewalt** als Ursache eines spezifischen Effekts von Traumatisierung

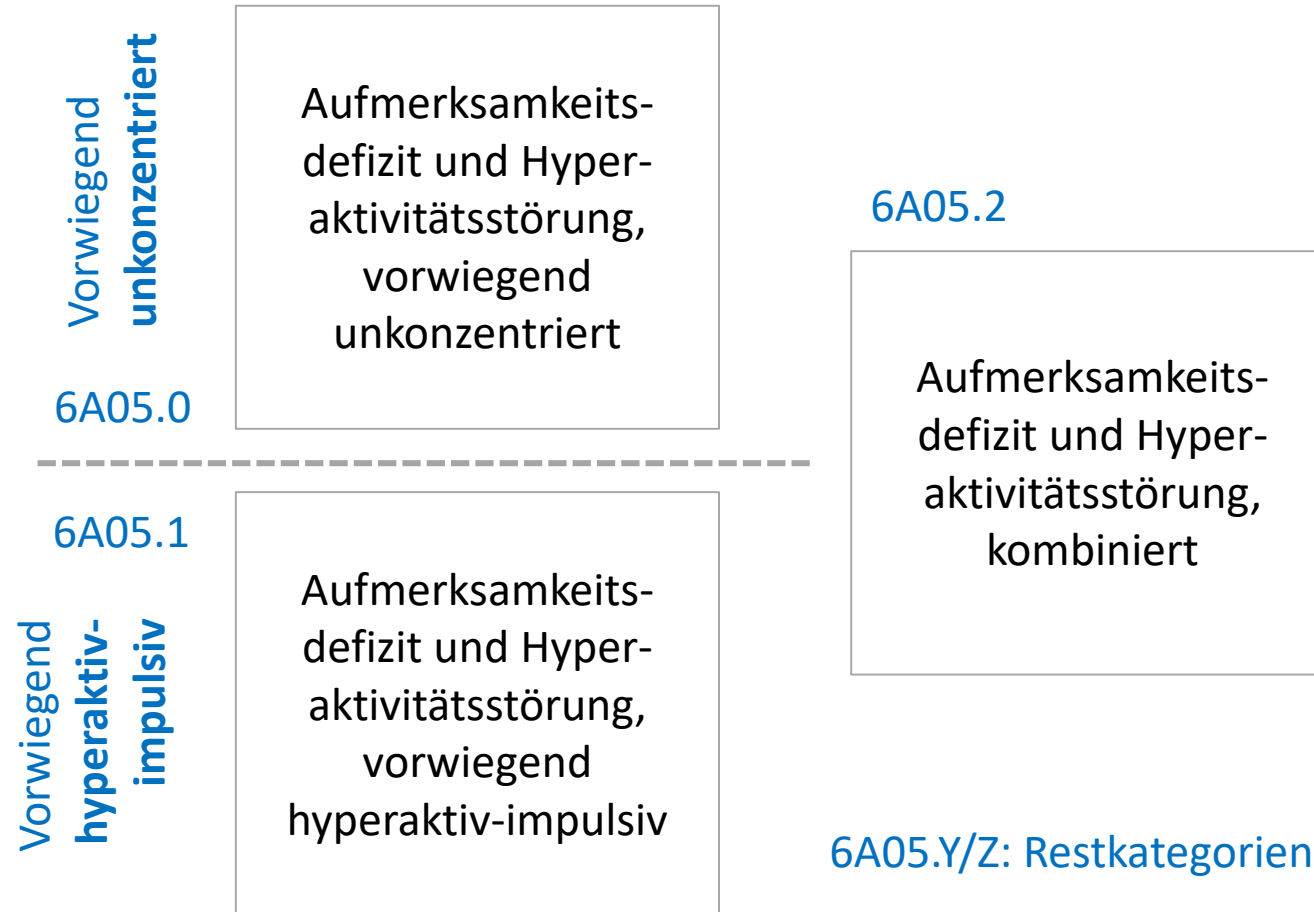
3. Diagnose

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

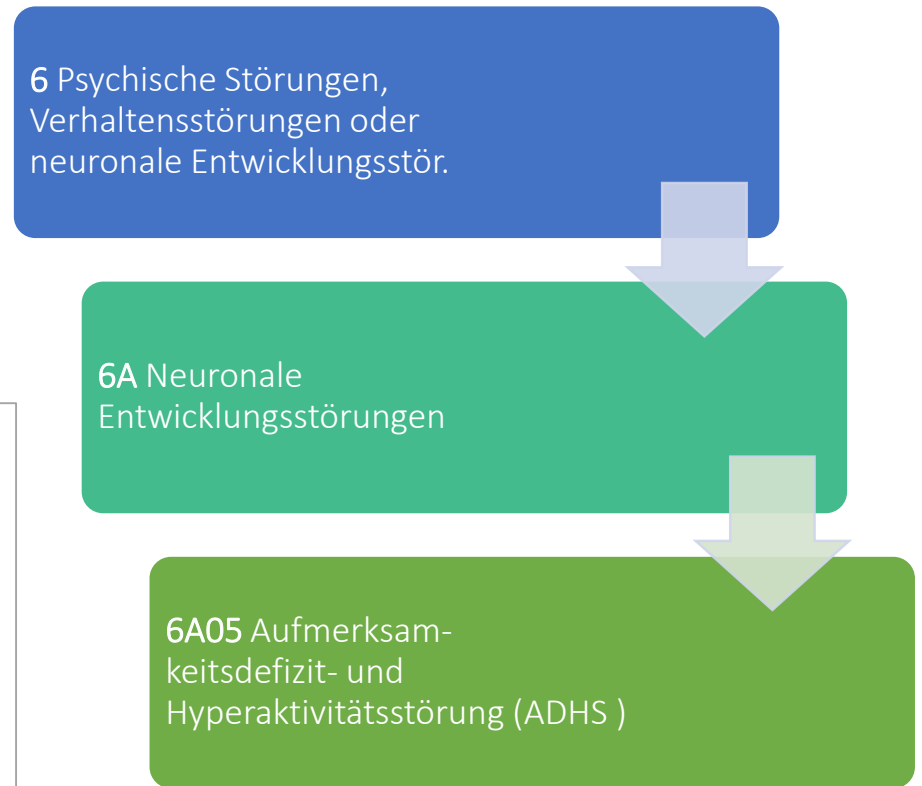
- Symptome länger als 6 Monate
- Störungsbeginn in der frühen bis mittleren bis Kindheit (DSM-5: vor dem 12. Lj)
- in mind. 2 unterschiedlichen Lebensbereichen
- in einem dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarendem und unangemessenen Ausmaß
- erhebliche Beeinträchtigung im sozialen, schulischen oder beruflichen Bereich



ADHS (ICD-11 6A05)



6A05.Y/Z: Restkategorien



Unterschiede zwischen

ADHS

Eher Jungs / Männer

Impulskontrolle und Hyperaktivität als Hauptproblem

Oft mit problematischem Sozialverhalten verbunden

-> externalisierend

AD(H)S

Eher Mädchen / Frauen

Aufmerksamkeit und Impulskontrolle als Hauptproblem;

Oft mit Angst/Vermeidung/sozialem Rückzug verbunden

-> internalisierend

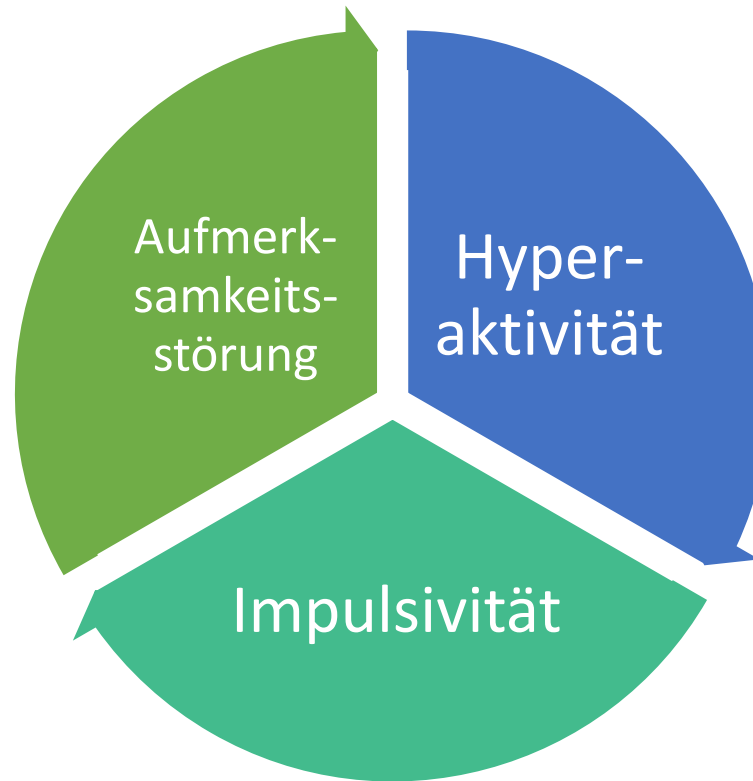
Diagnostik

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

- -» Symptome länger als 6 Monate
 - -» Störungsbeginn in der frühen bis mittleren bis Kindheit (DSM-5: vor dem 12. Lebensjahr)
 - -» in mind. 2 unterschiedlichen Lebensbereichen
 - -» bei Kindern: 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/>

Kernsymptome der ADHS

Beeinträchtigung der
Willkürsteuerung der
Aufmerksamkeit



Äußere /
innere Unruhe

Störung der sekundären Verhaltenshemmung

Aufmerksamkeitsstörung =

Beeinträchtigung der
Willkürsteuerung der
Aufmerksamkeit

Beeinträchtigung von
problemlösenden
Denken,
zielgerichteten und
flexiblen Verhalten,
Steuerung von Antrieb,
Motivation und Affekt

Unzureichende
automatisierte
Selbstregulation der
Aufmerksamkeit

Störung der Informationsverarbeitung,
der Reaktionszeiten und Beeinträchtigung der Kontrolle von
Motorik, Aufmerksamkeitssteuerung und exekutiver Funktionen

Unaufmerksamkeit (6 von 9 Kriterien müssen erfüllt sein)

1. Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler.
2. Hat oft Schwierigkeiten, die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten.
3. Scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere sie/ihn ansprechen.
4. Hält häufig Anweisungen anderer nicht durch und kann Arbeiten nicht zu Ende bringen.
5. Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben zu organisieren.
6. Hat eine Abneigung gegen Aufgaben, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern.
7. Verliert häufig Gegenstände, die sie/er für Aktivitäten benötigt.
8. Lässt sich öfter durch äußere Reize ablenken.
9. Ist bei Alltagsaktivitäten häufig vergesslich.



Hyperaktivität (3 von 6 Kriterien müssen erfüllt sein)

1. Zappelt häufig mit Händen oder Füßen und rutscht auf dem Stuhl herum.
2. Steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen sitzen bleiben erwartet wird, häufig auf.
3. Läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen oder Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Unruhegefühl beschränkt bleiben).
4. Hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
5. Ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals, als wäre sie/er getrieben.
6. Redet häufig übermäßig viel.



Impulsivität (1 von 4 Kriterien muss erfüllt sein)

1. Platzt häufig mit den Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
2. Kann nur schwer warten, bis sie/er an der Reihe ist.
3. Unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein).
4. Redet häufig exzessiv, ohne angemessen auf soziale Beschränkungen zu reagieren.

Wissens- wertes

Diagnostik

- -» Klinisch - keine bildgebenden Verfahren oder Bluttests
- -» Eigen-, Familien- und Fremdanamnese
- -» Körperliche und neurologische Diagnostik
- -» Entwicklungsstatus der Motorik, Wahrnehmung so wie des Verhaltens
- -» Leistungstests, Konzentrationstests, Testung auf Teilleistungsschwächen
- -» (standardisierte) Fragebögen bzgl. Problemen in Kindheit und Erwachsenenalter
- -» ggfs. Hörtest, Sprachverständnistest, Sehtest
- -» ggfs. EEG und Laborstatus

http://www.adhs-deutschland.de/be_gleitstoerungen

ADHS kommt selten allein

Komorbiditäten:

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



Wissens- wertes

Diagnostik

KASSENLEISTUNG!!!

- Viele „sonstige“ Angebote auf Selbstzahlerbasis – seriöse und unseriöse.
- S3-Leitlinie ADHS: diagnostische Abklärung bei Erwachsenen ist durch einen Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Neurologie, Facharzt für psychosomatische Medizin oder durch ärztliche oder psychologische Psychotherapeuten durchzuführen.
- Eine medikamentöse Therapie kann nur von diesen FachärztInnen oder ärztlichen PsychotherapeutInnen durchgeführt werden, unter Umständen in Kooperation mit HausärztInnen.

4. Therapie

Wissens- wertes

Behandlung

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

Wissens- wertes

Was kann 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.

Behandlung

- » Psychotherapie – (kognitiv) verhaltenstherapeutisch; Gruppen-/Einzeltherapie
- » Ergotherapie, z.B. psychisch-funktionell
- Erkennen von typischen ADHS-Symptomen und problematischen Verhaltensweisen
- Erlernen und Trainieren von Strategien für einen erfolgreichen Umgang mit den Symptomen (z. B. Methoden zur Planung des Tagesablaufs, um den beruflichen Alltag besser zu meistern oder Aufgaben nicht aufzuschieben, Methoden zur Regulierung von überkochenden Emotionen)
- belastende Denk- und Verhaltensmuster abbauen (z. B. Meiden von Aufgaben aus Angst vor Fehlern, mangelndes Selbstwertgefühl)
- besserer Umgang mit Problemen, die aus einer ADHS resultieren können (z. B. Probleme am Arbeitsplatz, Scheidung o. ä.)
- Erkennen von eigenen Stärken (z. B. Kreativität, Empathie o. ä.)

Wissens- wertes

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/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

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 paralysiertes Erleben zunimmt

Wissens- wertes

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?

- 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.

Wie geht es jetzt weiter?

Teilnahmebestätigung für Infoabend-ADHS:

LINK

Wie geht es jetzt weiter?

Online-Selbsthilfe oder Präsenzgruppe?

PRÄSENZGRUPPEN:

- Unsere Selbsthilfegruppen vor Ort finden Sie unter <https://www.adhs-deutschland.de/unser-angebot/selbsthilfegruppen/suche>
- Dort finden Sie die Kontaktdaten und weitere Informationen. Wir können keine direkte Vermittlung zu den Gruppen durchführen.

Wissens- wertes

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>



5. Weitere Infos

Weiterführende Infos

Wissens- wertes

- 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>

Es gibt verschiedene Gruppen, bitte lesen und bei der richtigen Gruppe anmelden:

Online-Selbsthilfe für Betroffene Erwachsene oder Eltern von betroffenen Minderjährigen

Voraussetzung: Teilnahme am Infoabend und Erhalt der Teilnahmebestätigung, dann Mail an : anmeldung-online-selbsthilfe@adhs-deutschland.de mit Bitte um Übersendung der Datenschutz- und Verschwiegenheitserklärung.

Online-Selbsthilfe für Partner oder Angehörige von erwachsenen Betroffenen

Voraussetzung: Teilnahme am Infoabend und Erhalt der Teilnahmebestätigung, dann Mail an: rg.hh-mitte-angehoerige@adhs-deutschland.de mit Bitte um Übersendung der Datenschutz- und Verschwiegenheitserklärung.

Junge-Online-Selbsthilfe (unter 30): Mail an Junge-Selbsthilfe@adhs-deutschland.de



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

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

