

# Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)



Die Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist unter dem ICD-11 Code 6A05 zu finden.

Die 6A05 Klassifizierung unterteilt sich in folgende Subtypen:

- ADHS, überwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild, sowohl hyperaktiv-impulsive als auch unaufmerksame Symptome, wobei keines der beiden eindeutig überwiegt
- anderweitig bezeichnete ADHS
- nicht näher bezeichnete ADHS

## Krankheitsbeschreibung

ADHS ist eine der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Sie ist gekennzeichnet durch die drei Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Diese Symptome liegen in einer in Bezug auf Alter und Entwicklungsstand übermäßigen Ausprägung vor, treten situationsübergreifend auf, verursachen subjektiven Leidensdruck bei den Betroffenen und deren Umfeld sowie Einschränkungen der sozialen und schulischen Funktionsfähigkeit.

## Beeinträchtigungen im schulischen Setting

- Je nach Ausprägung und Schweregrad lassen sich folgende Symptomkriterien beobachten, welche das Krankheitsbild exemplarisch beschreiben und Lehrkräften eine gezielte Verhaltens- und Unterrichtsbeobachtung ermöglichen können (Döpfner, M. et al., 2000):

<b>A. Unaufmerksamkeit</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten.</li><li>2. Hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrechtzuerhalten.</li><li>3. Scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn ansprechen.</li><li>4. Führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen (nicht aufgrund von oppositionellem Verhalten oder Verständnisschwierigkeiten).</li><li>5. Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren.</li><li>6. Vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger andauernde geistige Anstrengung erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben).</li><li>7. Verliert häufig Gegenstände, die für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt werden (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug).</li><li>8. Lässt sich oft durch äußere Reize leicht ablenken.</li><li>9. Ist bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich.</li></ol>
<b>B. Hyperaktivität</b>
<ol style="list-style-type: none"><li>1. Zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum.</li><li>2. Steht in der Klasse oder in anderen Situationen auf, in denen Sitzenbleiben erwartet wird.</li></ol>

3. Läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen und Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Gefuhel beschränkt bleiben).
4. Hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
5. Zeigt ein anhaltendes Muster exzessiver motorischer Aktivität, das durch die soziale Umgebung oder durch Aufforderungen nicht durchgreifend beeinflussbar ist.

### **C. Impulsivität**

1. Platzt häufig mit der Antwort heraus, bevor die Frage gestellt ist.
2. Kann häufig nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist bei Spielen oder in Gruppensituationen.
3. Unterbricht oder stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein).
4. Redet häufig unuermaig viel ohne angemessen auf soziale Beschränkungen zu reagieren.

- Stillsitzen, die notwendige Selbstkontrolle und geduldiges Abwarten uberfordern oftmals.
- Die Konzentration ist häufig schon nach zehn Minuten erschöpft.
- Reizvoll gestaltete Klassenrume, offene Sitzordnungen und wenig strukturierte Unterrichtsformen erschweren es den Betroffenen, ihre Potenziale auszuschöpfen.
- Bei bis zu 85 % der Betroffenen besteht eine zusätzliche komorbide psychische Erkrankung und in etwa 60 % der Fälle bestehen multiple Komorbiditäten.

### **Pädagogischer Umgang mit der Erkrankung in der Schule für Kranke**

- Erkennen von Stärken und deren gezielte Rückmeldung
- ggf. Heranführung an Tokensysteme, welche positives Verhalten belohnen
- Strukturierung als grundlegendes Unterrichtsprinzip
- absolute Klarheit im Verhalten der Lehrperson gegenüber den Schülerinnen und Schülern
- Etablierung von Ritualen im Schulalltag
- Lehrperson als absolut verlässlicher Lernbegleiter
- Lehrperson als emotionale Stütze zu jeder Zeit (Grundregel: Verhalten ist kritisierbar, niemals jedoch die Person!)
- Vermeidung vorbelasteter oder schwieriger Lerninhalte zu Anfang
- Langsame, aber stetige entwicklungsgerechte Steigerung der Anforderungen mit dem Ziel der Anpassung des Anforderungsniveaus an die aufnehmende Schule
- Balance zwischen Tolerieren oder Ignorieren und klarer Grenzsetzung bei inadaquatem Verhalten
- Erkennen von Fortschritten hinsichtlich des Problemverhaltens und deren stetige Rückmeldung, beispielsweise durch positive Verstärkung und Spiegeln
- Arbeit an individuellen Verhaltenszielen, z. B. in Form von Tisch- oder Wochenzielen
- Verbalisieren der Fortschritte hinsichtlich des Problemverhaltens, dabei Trennung von Fortschritten im Lern- und Arbeitsverhalten und im sozial-emotionalen Verhalten
- Anbieten gezielter Übungsphasen, in denen Schülerinnen und Schüler vormals schwierige Situationen im Schonraum der Schule für Kranke erfolgreich bewältigen sollen. Beispiel: schrittweise Auflösung strukturierter Lernphasen zugunsten einer Öffnung

### **Wiedereingliederung in die Stammschule**

Die Einbeziehung der Schulpsychologie ist bei diesem Krankheitsbild zwingend erforderlich. Schulpsychologinnen bzw. Schulpsychologen unterstützen sowohl die Betroffenen als auch die Lehrkräfte.

## Langfristige Maßnahmen im Rahmen der individuellen Unterstützung (§ 32 BaySchO)

„Der Personenkreis, der für individuelle Unterstützungsmaßnahmen in Betracht kommt, ist weiter als der für Nachteilsausgleich bzw. Notenschutz, da die individuellen Unterstützungs- und Fördermaßnahmen nach § 32 BaySchO nicht die Leistungsfeststellung betreffen. Sie sind bei Schülerinnen und Schülern mit sonderpädagogischem Förderbedarf, schweren Erkrankungen oder sonstigen Beeinträchtigungen (einschließlich AD(H)S und Dyskalkulie) zulässig.“

(ISB: Individuelle Unterstützung, Nachteilsausgleich, Notenschutz, 2017)

- Informationsfluss und Austausch innerhalb des Kollegiums bzgl. des Umgangs mit der Thematik, federführend durch die Klassenlehrkraft
- Übungen zum Abbau von Anspannung und Unruhe, z. B. Entspannungsübungen, Fantasiereisen, Stilleübungen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Bewegungspausen im Unterricht, Bewegungsangebote in den Pausen
- Rhythmisierung des Unterrichts, Entlastung durch Pausen
- Achten auf reizarme, ablenkungsarme Lernumgebung
- Auswahl eines geeigneten Sitzplatzes: u. U. Soziogramm als Anhaltspunkt, Nähe zur Lehrkraft, reizarmes Umfeld
- verlässliche Sitzordnung an Gruppentischen und im Morgenkreis
- Arbeitsaufträge auf Augenhöhe geben
- Beschränkung auf wenige, klar und positiv formulierte Ziele und/oder Regeln
- klar verständliche Lehrersprache, kurze und knappe Erklärungen geben
- Reduktion der Lehrersprache durch verstärkten Einsatz visueller und akustischer Hilfen, z. B. Benutzen von Sanduhren, Timern, Signalkarten, Klangschalen, Glocken, Gongs, leiser Musik
- verstärktes Strukturieren der Lernumgebung und der Unterrichtsmaterialien, z. B. Visualisierungshilfen durch übersichtliche Arbeitsblätter, großformatige Schrift, größeren Zeilenabstand, Benutzen von Klebezetteln, Markern, Klebepfeilen
- individuelle und niedrigschwellige Hilfsangebote für schwierige Situationen (z. B. in offenen Phasen)
- frühzeitige und konsequente Grenzsetzung bei unangemessenem Verhalten
- Gewährung von Auszeiten im Bedarfsfall, idealerweise in einem ruhigen und reizarmen Rahmen (als Rückzugsmöglichkeit, nicht als Strafe)
- gezielter und reflektierter Einsatz von operanten Methoden und Verstärkerprogrammen
- stetiges Rückmelden positiver Verhaltensentwicklungen
- bedarfsgerechte Reduzierung der Aufgabenmenge (qualitative Sicherung vs. quantitative Sicherung)
- Gewährung von Differenzierungsmöglichkeiten bei den Hausaufgaben unter Berücksichtigung der schulartspezifischen Anforderung
- enge Absprachen mit dem Elternhaus

Schullandheim, längere Unterrichtsgänge, Sport, offene Situationen allgemein, Pause, Gruppenspiele

- Schülerinnen und Schüler mit ADHS zeigen im offenen Setting oftmals eine erhöhte Risikobereitschaft, Selbstüberschätzung, Impulsivität und eingeschränkte Regelakzeptanz. Daher sind vor sensiblen Schulveranstaltungen oder im Schulsport klare Absprachen und geeignete Vorbereitungen zu treffen. Dabei ist der Grundsatz „so wenig Einschränkung wie nötig, so viel Normalität wie möglich“ zu beachten. Eine aufmerksame Verhaltens- und Situationsbeobachtung sowie eine enge persönliche Begleitung sind in offenen Situationen unumgänglich.

## Langfristige Maßnahmen im Rahmen des Nachteilsausgleichs und Notenschutzes (§§ 33, 34 BaySchO)

„Dennoch ist nicht jede Beeinträchtigung nachteilsausgleichsfähig, da im Sinne der Chancengleichheit und Prüfungsgerechtigkeit beim Nachteilsausgleich lediglich die Prüfungsbedingungen – unter Wahrung des fachlichen Anforderungsniveaus der Leistungsanforderungen – angepasst werden, damit die Schülerinnen und Schüler in die Lage versetzt werden, ihre vorhandene Leistungsfähigkeit darzustellen. Vor allem das Konzentrationsvermögen und die mathematischen Fähigkeiten zählen allerdings zum Kern der Leistungsanforderungen und rechtfertigen daher keinen Nachteilsausgleich.  
**So ist Konzentrationsvermögen ein wesentlicher Aspekt der Leistungsfähigkeit. Aufmerksamkeitsstörungen (AD(H)S) sind daher nicht über §§ 33, 34 BaySchO „nachteilsausgleichsfähig“.**

(ISB: Individuelle Unterstützung, Nachteilsausgleich, Notenschutz, 2017)

Bei bestehenden Komorbiditäten sind ggf. Möglichkeiten des Nachteilsausgleichs und des Notenschutzes für die entsprechenden Störungsbilder zu überprüfen.

### Kurzfristige Maßnahmen

- ggf. stundenweise Rückführung
- ggf. Entwicklung eines individuellen (reduzierten) Lern- und Stundenplans
- Nichtteilnahme am Unterricht gemäß § 20 BaySchO während der Dauer regelmäßiger Therapiebesuche
- Erstellen eines Zeitplans für die Nacharbeitung der wichtigen, curricular aufeinander aufbauenden Themen der Hauptfächer
- Aufklärung der Klasse, wenn gewünscht

### Thematisierung in der Klasse

- In einem Klassengespräch können Grundlagen über ADHS altersgerecht vermittelt werden. Dies sollte Mitschülerinnen und Mitschüler für das Thema sensibilisieren und vor allem deutlich machen, dass manches Problemverhalten nicht beabsichtigt ist (personale Zuschreibung), sondern zu dem Störungsbild gehört.
- Geeignete Lektüren und Filme sind im Literaturverzeichnis beschrieben.

### Literatur- und Quellenverzeichnis

- Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (o. D.): Langfassung der interdisziplinären evidenz- und konsensbasierten (S3) Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“, AWMF-Registernummer 028-045, 2017, AWMF online. Zugriff am 12.02.2019. Verfügbar unter: <https://www.awmf.org/>
- Döpfner, M., Frölich, J., Lehmkuhl, G. (2000): Hyperkinetische Störungen, Leitfaden Kinder- und Jugendpsychotherapie Band 1. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Erich, R. (2003): Interventionsstrategien im Umgang mit verhaltensschwierigen Kindern. In: Lehrerhandbuch. Berlin: Raabe Verlag.
- Monks – Ärzte im Netz (o. D.): Neurologen und Psychiater im Netz. Informationsportal zur psychischen Gesundheit und Nervenerkrankungen bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Zugriff am 15.05.2019. Verfügbar unter: <https://www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org/>
- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst (Hrsg.) (2008): Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS). Zugriff am 12.02.2019. Verfügbar unter: <https://www.isb.bayern.de/>

- Staatsinstitut für Schulqualität und Bildungsforschung im Auftrag des Bayerischen Staatsministeriums für Bildung und Kultus, Wissenschaft und Kunst, Referat Öffentlichkeitsarbeit (2017): Individuelle Unterstützung, Nachteilsausgleich, Notenschutz. Zugriff am 12.02.2019. Verfügbar unter: <https://www.isb.bayern.de/>
- Steinhausen, H. C. (2010): Komorbiditäten und assoziierte Probleme. In: Grundlagen, Klinik, Therapie und Verlauf der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Steinhausen, H. C. (Hrsg.) (2019): Handbuch ADHS. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

## Weiterführende Literaturhinweise und ergänzende Materialien

### Fachbücher

- Born, A., Oehler, C. (2019): Lernen mit ADS-Kindern. Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Döpfner, M. et al. (2021): Den Alltag meistern mit ADHS – Das Arbeitsbuch für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Döpfner, M., Frölich, J. et al. (2019): Ratgeber ADHS. Informationen für Betroffene, Lehrer, Eltern und Erzieher zu Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Döpfner, M., Frölich, J. et al. (2021): ADHS in Schule und Unterricht: Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- Freisleder, F. J., Hordych, H. (2014): Anders als die anderen. Was die Seele unserer Kinder krank macht. München: Piper Verlag, S. 59–80.
- Huggenberger, R. (2019): ADHS in der Familie. Strategien für den Alltag. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Pongratz, L. (2022): Igelino hat Hummeln im Bauch. (Thema: Aufmerksamkeitsstörungen kindgerecht erklärt, für Grundschule). Berlin: Springer Verlag
- Rietzler, S. und Grolimund, F. (2023): Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS: Der praktische Ratgeber für Eltern. Göttingen: Hogrefe Verlag.

### Kinder- und Jugendbücher

- Freudiger, A. (2012): Mein großer Bruder Matti. Kindern ADHS erklären (kids in balance). Köln: Balance Buch und Medien Verlag (Thema: Das Buch erklärt das Phänomen ADHS auf kindgerechte Weise. Dabei zeigt es auch die liebenswerten Seiten eines Jungen, der mit Fantasie und Mut nicht nur seinen kleinen Bruder beeindruckt. Ab Grundschule.).
- Sanders, A. M. (2016): Ich dreh gleich durch! Tagebuch eines ADHS-Kindes und seiner genervten Leidensgenossen. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus (Thema: Das Buch gibt Einblick in die Gefühlswelt eines ADHS-Kindes und beleuchtet auch die Perspektive des Umfeldes. Ab Sekundarstufe I.).
- Zais, F. (2018): Zappel-Zirkus Zacharias. Ein Buch für zappelige Zirkuskinder mit ADHS, ihre Zirkusfamilien, Freunde und Zirkusdompteure (Psychologisches Kinderbuch). Göttingen: Hogrefe Verlag (Thema: Mithilfe dieses Buches soll es betroffenen Kindern leichter gemacht werden, ihre aktuelle Situation zu verstehen. Es wird ihnen vermittelt, dass sie nicht alleine sind und wie sie ihren „Zappelfloh“ überwinden können. Ab Grundschule.).

### Webseiten

- ADHS Deutschland (o. D.). Zugriff am 13.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.adhs-deutschland.de> (Thema: Selbsthilfe für Menschen mit ADHS).
- ADHSpedia (2019). Zugriff am 13.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.adhspedia.de> (Themen: Genetik, Prävalenz, Subtypen, Symptome, Diagnostik, Behandlung, Heilbarkeit).
- Bundesministerium für Gesundheit (2023): Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Zugriff am: 21.06.2023. Verfügbar unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/> (Thema: Informationsportal).
- Zentrales ADHS-Netz (2023). Zugriff am 13.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.zentrales-adhs-netz.de> (Thema: Informationen für Fachleute).

## Filme

- WDR über mebis Mediathek (2022): ADHS – Warum Jannis oft unkonzentriert und hibbelig ist (Thema: Was genau bedeutet es, mit ADHS zu leben und was kann man dagegen tun? Das möchte Robert herausfinden und trifft den 13-jährigen Jannis. Ab Sekundarstufe I.).
- WDR über mebis Mediathek (2022): Knietzsches Doktor-Check — Knietzsche und ADHS (Thema: Aufklärung über das Krankheitsbild. Ab Grundschule.).
- Rosenlund, E. (2016): Falling Letters (Bokstavs barn). Zugriff am 13.05.2023. Verfügbar unter: <https://www.youtube.com/> (Thema: Trickfilm, der das Leben mit ADHS aus der Perspektive eines Kindes zeigt. Ab Grundschule.).

## Telefonberatung

- ADHS-Telefonberatungsnetz des ADHS-Deutschland e. V. Zugriff am 12.02.2023. Verfügbar unter: <http://www.adhs-deutschland.de/>