



Manfred Döpfner  
Jan Frölich  
Tanja Wolff Metternich-  
Kaizman

# Ratgeber ADHS

Informationen für Betroffene,  
Eltern, Lehrer und Erzieher  
zu Aufmerksamkeitsdefizit-/  
Hyperaktivitätsstörungen

3., aktualisierte Auflage

## **Ratgeber ADHS**

# **Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie Band 1**

Ratgeber ADHS

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Dr. Dr. Jan Frölich, Dr. Tanja Wolff Metternich-Kaizman

Herausgeber der Reihe:

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann,  
Prof. Dr. Franz Petermann

Begründer der Reihe:

Manfred Döpfner, Gerd Lehmkuhl, Franz Petermann

**Manfred Döpfner**  
**Jan Frölich**  
**Tanja Wolff Metternich-Kaizman**

# **Ratgeber**

# **ADHS**

Informationen für Betroffene,  
Eltern, Lehrer und Erzieher  
zu Aufmerksamkeitsdefizit-/  
Hyperaktivitätsstörungen

3., aktualisierte Auflage



**Prof. Dr. sc. hum., Dipl.-Psych. Manfred Döpfner**, geb. 1955. Seit 1989 Leitender Psychologe an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität zu Köln und dort seit 1999 Professor für Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie.

**PD Dr. med., Dr. päd. Jan Frölich**, geb. 1963. Facharzt für Kinderheilkunde sowie Kinder- und Jugendpsychiatrie. Seit 2003 mit einer kinder- und jugendpsychiatrischen Praxis niedergelassen in Stuttgart.

**Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Tanja Wolff Metternich-Kaizman**, geb. 1968. Seit 1995 wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität zu Köln.

**Wichtiger Hinweis:** Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwendet, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

*Die erste Auflage des Bandes ist unter dem Titel „Ratgeber Hyperkinetische Störung“ von M. Döpfner, J. Frölich und G. Lehmkuhl erschienen.*

### Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG  
Merkelstraße 3  
37085 Göttingen  
Deutschland  
Tel. +49 551 999 50 0  
Fax +49 551 999 50 111  
verlag@hogrefe.de  
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Sally Ancombe  
Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrman.net  
Satz: ARTür Grafik-Design & Kunst, Weimar  
Format: PDF

3., aktualisierte Auflage 2019

© 2000, 2007 und 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3015-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3015-8)  
ISBN 978-3-8017-3015-4  
<http://doi.org/10.1026/03015-000>

### **Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

### **Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

# Zielsetzung des Ratgebers

Dieser Ratgeber informiert über die Erscheinungsformen, die Ursachen, den Verlauf und die Behandlungsmöglichkeiten bei Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) bzw. hyperkinetischen Störungen (HKS). Die Informationen richten sich an Eltern, Erzieher und Lehrer, sie wenden sich aber auch an Jugendliche selbst, die an dieser Problematik leiden. Eltern, Lehrer und Erzieher erhalten konkrete Ratschläge zum Umgang mit der Problematik in der Familie und in der Schule. Kinder und Jugendlichen werden Tipps zur Selbsthilfe gegeben.

Dieser Ratgeber liegt auch in einer französischen Übersetzung (Döpfner, Frölich & Lehmkuhl, 2007) und in einer portugiesischen Fassung vor (Döpfner, Frölich & Wolff Metternich, 2016). Er ergänzt den Leitfaden über Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (Döpfner, Frölich & Lehmkuhl, 2013), der sich an Psychotherapeuten und Ärzte richtet.

Natürlich können in einem kurzen Ratgeber nicht alle Fragen beantwortet werden. Umfassendere Informationen und Ratschläge für Eltern, Lehrer und Erzieher von Kindern können dem Buch *Wackelpeter und Trotzkopf, Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten* (Döpfner & Schürmann, 2017) und für Eltern, Lehrer und Erzieher von Jugendlichen dem Buch *Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät. Wie Eltern und Jugendliche Konflikte gemeinsam lösen können* (Kinnen, Rademacher & Döpfner, 2015) entnommen werden (vgl. Übersicht am Ende des Ratgebers auf S. 51f.). Außerdem stellen wir weitere Hilfen zur Verfügung, damit Eltern und andere Bezugspersonen die Ratschläge dieses kleinen Buches besser in den Alltag umsetzen können. Eine Smartphone-App *ADHS-Kids: Eltern helfen ihren hyperaktiven und trotzigem Kindern* (für iOS und Android in den jeweiligen App-Stores erhältlich) hilft regelmäßig daran zu denken, unsere Empfehlungen im Alltag einzusetzen. Zudem sind *Arbeitsbücher* in Vorbereitung, die Eltern und pädagogischen Fachkräften ebenfalls helfen, den Alltag mit diesen Kindern besser zu bewältigen (vgl. Übersicht am Ende des Ratgebers auf S. 54). Auch das kostenlose Online-Programm *ADHS-Elterntrainer* (vgl. [www.adhs-elterntrainer.de](http://www.adhs-elterntrainer.de)) bietet viele Filmbeispiele zur Umsetzung der Empfehlungen in konkreten Alltagssituation (vgl. Übersicht am Ende des Ratgebers auf S. 52f.).

Für Psychotherapeuten (Schwerpunkt Verhaltenstherapie) stehen zudem umfassende Therapiemanuale zur Verfügung: nämlich das *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten THOP* (Döpfner, Schürmann & Frölich, 2013) sowie das *THOP-Elternprogramm – Manual für Gruppenleiter* (Döpfner, Kinnen & Halder, 2016).

Köln und Stuttgart, Februar 2019

*Manfred Döpfner, Jan Frölich und  
Tanja Wolff Metternich-Kaizman*

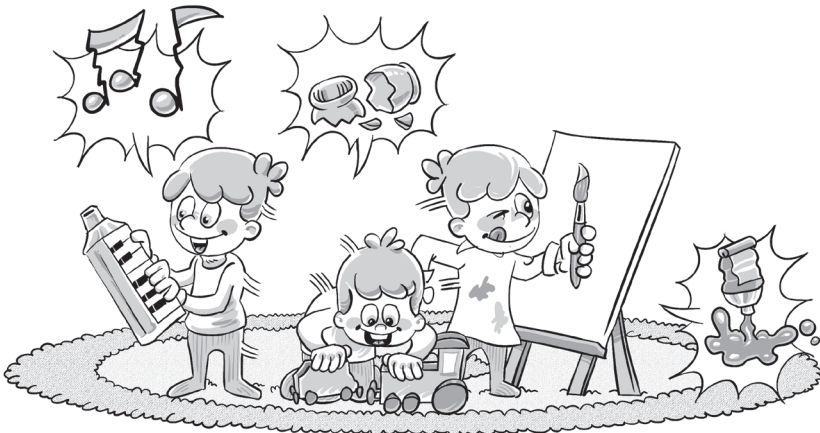


# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Kennen Sie das?</b> .....	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Woran erkenne ich Kinder mit ADHS-Symptomen?</b> .....	<b>11</b>
2.1	In welchen Situationen treten diese Probleme auf? .....	12
2.2	Wann werden diese Auffälligkeiten als eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bezeichnet? .....	12
2.3	Müssen in allen drei Kernbereichen Probleme auftreten? .....	13
2.4	Können diese Probleme auch Hinweise auf andere Störungen oder Probleme sein? .....	14
<b>3</b>	<b>Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?</b> .....	<b>17</b>
<b>4</b>	<b>Wie ist die weitere Entwicklung?</b> .....	<b>19</b>
<b>5</b>	<b>Was sind die Ursachen?</b> .....	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>In welchen Teufelskreis geraten Eltern und andere Bezugspersonen häufig?</b> .....	<b>23</b>
<b>7</b>	<b>Was kann man tun?</b> .....	<b>27</b>
7.1	Was können Eltern tun? .....	27
7.2	Was können Lehrer tun? .....	32
7.3	Was können Kinder und Jugendliche selbst tun? .....	37
7.4	Was können Psychotherapeuten tun? .....	41
7.5	Können Medikamente helfen? .....	42
7.6	Gibt es noch weitere Hilfen? .....	46
<b>Anhang</b>		
	Zitierte Literatur .....	49
	Das zentrale adhs-netz .....	49
	Hilfreiche Eltern- und Arbeitsbücher sowie Online-Selbsthilfeprogramm ..	50
	Checkliste für ADHS-Symptome .....	55



# 1 Kennen Sie das?



© Klaus Gehrmann

Ständig ist der *vierjährige Lukas* in Aktion, an keiner Stelle, bei keiner Beschäftigung hält er es länger als ein paar Minuten aus. Selbst Spiele kann er nicht lange durchhalten. Ständig hat er etwas zu erzählen, zu fragen, Lärm zu machen; permanent fällt ihm etwas runter oder stößt er etwas um. Die Mutter kommt zu gar nichts mehr und ist um jede Sekunde froh, in der einmal Ruhe ist. Im Kindergarten sieht es ähnlich aus. Wenn Lukas in der Gruppe ist, hat die Erzieherin das Gefühl nicht 20, sondern 40 Kinder betreuen zu müssen. Immer wieder kommt es zu Streit und Auseinandersetzungen, weil sich Lukas durch seine Umtriebigkeit kaum an Regeln halten kann. Er ist immer der erste und möchte immer alles richtig und gut machen, aber er ist unendlich anstrengend!

Für die *neunjährige Lena* und ihre Mutter sind die Hausaufgaben die schlimmste Zeit am Tag. 100 Mal fordert die Mutter Lena auf, mit den Aufgaben zu beginnen. Lena trödelnd und weiß tausend Ausreden bis die Mutter schließlich aus der Haut fährt. Wütend setzt Lena sich hin, weiß aber nicht mehr, welche Aufgaben sie machen muss, sie findet das Mathe-Heft nicht mehr, schimpft auf die Lehrerin. Wenn die Mutter sich umdreht spielt sie mit dem Bleistift, schaut zum Fenster hinaus oder muss dringend zur Toilette. Bei den Mathe-Aufgaben verwechselt sie ständig Plus und Minus, schreibt die Texte nicht richtig ab und ihre Schrift kann sowieso kaum einer lesen! Die Klassenlehrerin klagt, dass sie im Unterricht nur so vor sich hinräumt oder mit ihrer

Nachbarin schwätzt und gar nicht mitbekommt, wenn sie irgendetwas machen soll. Natürlich hat sie schlechte Noten. Vor allem das Rechtschreiben fällt ihr schwer, auch wenn sie sich ganz stark bemüht.



© Klaus Gehrman

*Tom ist 15 Jahre alt und hat keine Lust mehr auf Schule. Von Anfang an war die Schule ein einziges Gräuel für ihn. Ständig hatten die Lehrer etwas an ihm auszusetzen: „Tom bleib sitzen“, „Tom ruf nicht dazwischen“, „Pass auf Tom“, „Deine Hefte sind völlig verschmiert“, „Du hast nur Blödsinn im Kopf!“ Inzwischen ist er zwar nicht mehr ganz so zappelig, aber das Konzentrieren fällt ihm unendlich schwer und mittlerweile hat er einfach keine Lust mehr, sich ständig anzustrengen, um am Ende zu erfahren, dass er doch wieder alles falsch gemacht hat!*

Viele Kinder und Jugendliche haben solche und ähnliche Verhaltensprobleme und viele Eltern, Lehrer und Erzieher klagen über diese Schwierigkeiten. Alle Kinder sind irgendwann einmal auch Problemkinder und alle Familien haben mehr oder weniger Probleme. Aber bei manchen Kindern und in manchen Familien sind die Probleme so stark, dass sie Hilfe brauchen. Manche, aber nicht alle dieser Kinder und Jugendliche, haben eine hyperkinetische Störung.

## 2 Woran erkenne ich Kinder mit ADHS-Symptomen?

Manche Kinder sind lebhafter als andere und jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Jeder weiß, dass es jüngeren Kindern schwerer fällt als älteren Kindern, sich ruhig zu verhalten oder ausdauernd bei einer Sache zu bleiben. Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern verbessern sich mit dem Alter.

### Merke: Auffälligkeiten in drei Kernbereichen

Kinder und Jugendliche mit ADHS-Symptomen unterscheiden sich von Kindern und Jugendlichen mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen im *Ausmaß* und in der *Stärke* der Probleme. Sie haben im Vergleich zu anderen Kindern gleichen Alters ausgeprägte Auffälligkeiten in *drei Kernbereichen*. Sie fallen auf

- durch *Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen*,
- durch *impulsives Verhalten* und
- durch eine ausgeprägte *Unruhe*.

*Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwächen:* Den Kindern oder Jugendlichen fällt es sehr schwer, begonnene Tätigkeiten zu Ende zu bringen, sie können sich nur für kurze Zeit auf eine Sache konzentrieren und sie lassen sich leicht ablenken. Dadurch unterlaufen ihnen ständig Flüchtigkeitsfehler. Meist sind diese Auffälligkeiten bei Tätigkeiten zu beobachten, die von anderen vorgegeben werden (z. B. Hausaufgaben, Aufgaben in der Schule). Bei manchen Kindern sieht man diese Probleme aber auch bei Beschäftigungen, die sie selbst wählen – beispielsweise beim Spiel, das sie ständig unterbrechen und nicht zu Ende bringen können.

*Impulsives Verhalten:* Die Kinder oder Jugendlichen neigen dazu, plötzlich und ohne zu überlegen zu handeln. Sie folgen ihren ersten Einfällen und bedenken überhaupt nicht die Folgen. Sie beginnen Hausaufgaben, ohne sich die Aufgabe genau durchzulesen; sie platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind, sie unterbrechen andere häufig und sie können kaum abwarten, bis sie an der Reihe sind. Diese Probleme sind deutlich stärker