



Manfred Döpfner
Jan Frölich
Tanja Wolff Metternich-
Kaizman

Ratgeber ADHS

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

3., aktualisierte Auflage

[19] 4 **Wie ist die weitere Entwicklung?**

ADHS-Symptome beginnen vor dem Schulalter, meist sind sie spätestens im Alter von fünf bis sechs Jahren gut erkennbar. Häufig fallen diese Kinder aber schon im Kleinkindalter als Schreibabys auf; sie haben Verdauungsprobleme oder schlafen nicht durch.

Im *Kindergartenalter* ist meistens die motorische Unruhe und extreme Umtriebigkeit besonders stark ausgeprägt. Den Kindern fällt es schwer, zu einem ruhigen und ausdauernden Spiel zu kommen. Manchmal treten die Auffälligkeiten im Kindergarten stärker auf als in der Familie, weil dort wesentlich mehr Reize auf das Kind einströmen. Viele Kinder fallen außerdem durch extreme Wutausbrüche und das Nichtbeachten von Grenzen und Anweisungen auf. Die Eltern sind häufig sehr stark durch das ungesteuerte Verhalten ihres Kindes belastet, das von den Eltern ein hohes Maß an Aufsicht, aber auch Geduld erfordert, die aber nicht immer aufzubringen sind. Aufgrund der hohen Impulsivität der Kinder ist das Unfallrisiko zu Hause wie im Straßenverkehr deutlich erhöht.

Mit der *Einschulung* geht meist eine deutliche Zunahme der Schwierigkeiten einher, weil die Kinder plötzlich mit Anforderungen an Ruhe, Ausdauer und Konzentrationsfähigkeit konfrontiert sind, denen sie nicht gewachsen sind. In der Familie wird die Bewältigung der Hausaufgaben häufig zum Kernproblem. Schlechte Leistungen in der Schule, vor allem Probleme beim Lesen- und Schreibenlernen, treten häufig, aber nicht immer auf. Aufgrund dieser Schwierigkeiten verlieren viele Kinder sehr schnell die Lust am Lernen. Aggressive Verhaltensweisen und Selbstwertprobleme können zunehmen. Die Schulschwierigkeiten können so stark sein, dass Klassenwiederholungen und Umschulungen notwendig werden.

Mit Beginn des *Jugendalters* vermindert sich vor allem die körperliche Unruhe, während Aufmerksamkeitsprobleme und impulsive Handlungen häufig bleiben. Bei Kindern mit einem günstigen Verlauf der Problematik sind mitunter keine Unterschiede mehr zu den Gleichaltrigen festzustellen, auch wenn sie immer noch als sehr lebendig gelten. Jugendliche, die bereits als Kinder aggressiv auffällig waren, entwickeln gehäuft dissoziale Verhaltensprobleme,

hauptsächlich in Form von Schule schwänzen, ausgeprägtem Lügen und Stehlen. Bei Kindern, die über viele Jahre hinweg die Schule als [20] sehr negativ erlebt haben, tritt eine extreme Abneigung gegen alles auf, was mit schulischer Leistung zu tun hat.

Die Verhaltensprobleme des Jugendalters können sich bis ins *Erwachsenenalter* hinein fortsetzen, bei anderen vermindern sich die Probleme mit Eintritt in das Erwachsenenalter weiter. Am ungünstigsten ist die weitere Entwicklung bei jenen, die im Jugendalter dissoziale Verhaltensauffälligkeiten entwickelten und die Schule mit schwachen schulischen Leistungen abschließen.

[21] 5 Was sind die Ursachen?

Bis heute gibt es keine eindeutige und allumfassende Erklärung für die Entstehung dieser Auffälligkeiten. Allerdings sind sich die meisten Wissenschaftler einig, dass die Hauptursachen dieser Problematik in Veränderungen der Funktionsweise des Gehirns zu suchen sind. Diese Veränderungen sind so komplex, dass sie beim einzelnen Kind selbst mit modernen Untersuchungsmethoden meist nicht nachweisbar sind. Das Hirnstrombild (EEG) der Kinder ist in der Regel nicht oder nur minimal verändert. In wissenschaftlichen Untersuchungen der Neurotransmitter im Gehirn (das sind die Botenstoffe, die zwischen den einzelnen Hirnzellen die Verbindung herstellen) konnten teilweise typische Veränderungen bei Kindern mit ADHS nachgewiesen werden. Die Ursachen für diese Funktionsstörungen des Gehirns sind ebenfalls noch nicht eindeutig erforscht. Allerdings beeinflussen die Bedingungen, unter denen die Kinder in der Familie, im Kindergarten und in der Schule aufwachsen, die Ausprägung und den Verlauf dieser Auffälligkeiten erheblich. Im Einzelnen müssen also folgende Faktoren beachtet werden:

- Neue Studien weisen darauf hin, dass *erbliche Faktoren* bei der Entwicklung dieser Störungen eine bedeutende Rolle spielen. Vermutlich sind sie sogar der wichtigste Faktor. Diese erblichen Faktoren lösen vermutlich die Störungen der Hirnfunktionen aus.
- *Komplikationen und Belastungen während der Schwangerschaft, der Geburt oder in der Neugeborenenperiode* (z. B. Frühgeburt, starker Alkoholkonsum der Mutter in der Schwangerschaft, vorzeitige Wehentätigkeiten, Nabelschnurumschlingung bei der Geburt oder Sturz des Kindes vom Wickeltisch), die eine Beeinträchtigung der Hirnfunktionen (*Minimale Cerebrale Dysfunktionen MCD*) nach sich ziehen können, sind in Einzelfällen vermutlich von Bedeutung. Bei der überwiegenden Mehrzahl der Kinder mit ADHS lassen sich aber keine Hinweise auf solche Komplikationen finden.
- Manche Wissenschaftler vermuteten auch, dass *Bestandteile unserer Nahrung* bei einigen Kindern diese Auffälligkeiten verursachen können. Verschiedene Nahrungsbestandteile gerieten unter Verdacht, solche Störungen mit zu verursachen. Dazu gehören Zucker und Phosphate sowie Nahrungsmittelzusätze (z. B. Farbstoffe), aber auch viele andere

Nahrungsmittel, von denen bekannt ist, dass sie Allergien (z. B. Hautallergien) auslösen können, beispielsweise Milcheiweiß. Nach dem gegenwärtigen Wissensstand kann der Einfluss dieser Nahrungsbestandteile auf das Verhalten bei den meisten ^[22] Kindern vernachlässigt werden. Allerdings gibt es einige neuere Hinweise, dass die Einnahme von ungesättigten Fettsäuren bei manchen Kindern die Symptome lindern können.

- Neben den Funktionsstörungen des Gehirns beeinflussen Umweltfaktoren die Entwicklung von ADHS. Die familiären Bedingungen aber auch die Bedingungen im Kindergarten und in der Schule, unter denen die Kinder mit einer ADHS leben, sind zwar nicht die alleinige Ursache der Störung, aber sie können in einem erheblichen Maße die Stärke der Probleme und ihren weiteren Verlauf mitbestimmen. Aufgrund ihrer Unruhe und ihres impulsiven Verhaltens stoßen Kinder mit ADHS häufiger an Grenzen als andere Kinder und übertreten sie auch häufiger. Darüber hinaus reagieren Kinder mit ADHS auf die normalen Erziehungsmaßnahmen oft nicht so wie andere Kinder. Die Eltern, die Erzieher und die Lehrer geraten deshalb häufig in schwierige Erziehungssituationen. So entsteht ein Teufelskreis aus Ermahnungen und Grenzsetzungen und positive Erfahrungen treten gegenüber diesen negativen Ereignissen sowohl in der Familie als auch im Kindergarten oder in der Schule immer mehr in den Hintergrund. Dieser Teufelskreis wird im nächsten Kapitel ausführlich erklärt, weil er auch deutlich macht, wie den Kindern geholfen werden kann.

[23] **6 In welchen Teufelskreis geraten Eltern und andere Bezugspersonen häufig?**

In [Abbildung 1](#) ist der Teufelskreis dargestellt, in den typischerweise Familien mit Kindern geraten, die ADHS-Symptome haben. Aber auch im Kindergarten und in der Schule passiert das Gleiche, auch Erzieher und Lehrer geraten mit diesen Kindern in den gleichen Teufelskreis.