

Manfred Döpfner / Jan Frölich
Tanja Wolff Metternich-Kaizman

Ratgeber ADHS

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen zu Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen

4., überarbeitete Auflage

hogrefe

Ratgeber ADHS

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Ratgeber Kinder- und Jugendpsychotherapie
Band 1

Ratgeber ADHS

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

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Manfred Döpfner, Prof. Dr. Charlotte Hanisch, Prof. Dr. Nina Heinrichs,
Prof. Dr. Dr. Martin Holtmann, Prof. Dr. Paul Plener

Die Reihe wurde begründet von:

Manfred Döpfner, Gerd Lehmkuhl, Franz Petermann

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Manfred Döpfner
Jan Frölich
Tanja Wolff Metternich-Kaizman

Ratgeber ADHS

Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrkräfte und weitere Bezugspersonen zu Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörungen

4., überarbeitete Auflage

hogrefe

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Prof. a. D. Dr. sc. hum., Dipl.-Psych. Manfred Döpfner, geb. 1955. Bis 2021 Professor für Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie im Kindes- und Jugendalter der Universität zu Köln und bis 2024 Leiter des Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln (AKiP).

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 Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, 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. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen 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 Buches ist unter dem Titel „Ratgeber Hyperkinetische Störung" von Manfred Döpfner, Jan Frölich und Gerd Lehmkuhl erschienen.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

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
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock/tatyana_tomsickova
Illustrationen: Burkhard Piller, Berlin
Satz: Sabine Rosenfeldt, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

4. überarbeitete Auflage 2027
© 2000, 2007, 2019 und 2027 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3324-0; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3324-1)
ISBN 978-3-8017-3324-7
https://doi.org/10.1026/03324-000

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Nutzungsbedingungen:
Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.
Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.
Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.
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. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z. B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).
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 Download-Materialien.
Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

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 und pädagogische Bezugspersonen, also Erzieherinnen und Erzieher sowie Lehrkräfte. Der Ratgeber wendet sich aber auch an ältere Kinder und Jugendliche selbst, die an dieser Problematik leiden. Eltern und pädagogische Bezugspersonen erhalten konkrete Ratschläge zum Umgang mit der Problematik in der Familie, in der Schule und im Kindergarten bzw. der Kindertagesstätte (im Folgenden unter Kita zusammengefasst). Älteren Kindern und Jugendlichen werden Tipps zur Selbsthilfe gegeben, die dazu beitragen können, die Probleme selbst in den Griff zu bekommen.

Der Ratgeber wurde erstmals vor mehr als 25 Jahren aufgelegt, ist mittlerweile mehr als 50.000 Mal verkauft worden und 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 zur Diagnostik und Behandlung von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (Döpfner, Frölich & Holtmann, in Vorb.), der sich an Fachleute richtet.

In dieser vierten Auflage ist der Ratgeber noch einmal deutlich erweitert worden und die Informationen in den einzelnen Kapiteln sind ergänzt worden. Außerdem wurden die typischen Probleme dieser Kinder und Jugendlichen sowie die erzieherischen Hilfestellungen, die zur Minderung dieser Probleme beitragen können, in kleinen Fallbeschreibungen illustriert. Schließlich werden Sie als Leserin bzw. Leser anhand von Fragen dazu angeleitet, die Informationen auf die eigene Situation zu beziehen. Damit wollen wir Ihnen helfen, die Ratschläge in diesem Ratgeber noch besser in Ihrem Alltag umzusetzen.

Dennoch können in einem solchen kompakten Ratgeber nicht alle Fragen beantwortet werden. Darum möchten wir an dieser Stelle auf weitere hilfreiche Bücher und digitale Hilfen hinweisen, die wir im Anhang dieses Ratgebers kurz vorstellen (vgl. S. 72): Das Buch *Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten* (Döpfner & Schürmann, 2023) richtet sich an Eltern und pädagogische Be-

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

zugspersonen von Kindern mit ADHS-Symptomen und das Buch *Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät. Wie Eltern und Jugendliche Konflikte gemeinsam lösen können* (Kinnen, Rademacher & Döpfner, 2015) richtet sich an Eltern und pädagogische Bezugspersonen von Jugendlichen. Zudem gibt es mehrere Arbeitsbücher, die unter dem Titel *Den Alltag meistern mit ADHS* erschienen sind und sich ebenfalls an Eltern und an pädagogische Fachkräfte richten (Döpfner, Dose et al., 2021; Döpfner, Eichelberger et al., 2021; Döpfner, Plück et al., 2021; Döpfner et al., 2022).

Daneben gibt es mittlerweile mehrere digitale Hilfen für Eltern von Kindern mit ADHS, die auch pädagogische Bezugspersonen nutzen können. Eine parallel zum Elternbuch *Wackelpeter & Trotzkopf* entwickelte Smartphone-App *ADHS-Kids. Eltern helfen ihren hyperaktiven trotzigen Kindern* (für iOS und Android in den jeweiligen App-Stores erhältlich) hilft Eltern, regelmäßig daran zu denken, die Empfehlungen aus dem Elternbuch im Alltag umzusetzen. Das kostenlose Online-Programm *ADHS-Elterntrainer* (https://adhs.aok.de) bietet viele Filmbeispiele und Schritt-für-Schritt-Anleitungen, um in konkreten Alltagssituationen Problemverhalten von Kindern zu bewältigen. Die Smartphone-App *hiToco®* (https://hitoco.com/de-de) ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die noch intensivere und stärker individualisierte Hilfen für Eltern von Kindern mit ADHS und oppositionellen Verhaltensproblemen bietet und die bei entsprechender Diagnose auf Rezept verschrieben werden kann. Die Kosten werden dann von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Alle diese Hilfen wurden in empirischen Studien auf ihre Wirksamkeit geprüft.

Köln und Stuttgart, August 2026

Manfred Döpfner, Jan Frölich und
Tanja Wolff Metternich-Kaizman

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Inhaltsverzeichnis

1 Kennen Sie das? ... 9

2 Woran erkenne ich Kinder mit ADHS-Problemen? ... 11
2.1 In welchen Situationen treten diese Probleme auf? ... 14
2.2 Wann werden diese Auffälligkeiten als Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bezeichnet? ... 15
2.3 Müssen in allen drei Kernbereichen Probleme auftreten? ... 17
2.4 Können diese Probleme auch Hinweise auf andere Störungen oder Probleme sein? ... 18

3 Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf? ... 22

4 Wie ist die weitere Entwicklung? ... 26

5 Was sind die Ursachen? ... 29

6 In welchen Teufelskreis geraten Eltern und andere Bezugspersonen häufig? ... 32

7 Was kann man tun? ... 38
7.1 Was können Eltern tun? ... 38
7.2 Was können Lehrkräfte sowie andere pädagogische Fachkräfte tun? ... 46
7.3 Was können Kinder und Jugendliche selbst tun? ... 53
7.4 Wie kann eine Psychotherapie helfen? ... 61
7.5 Wann sind Medikamente hilfreich? ... 62
7.6 Welche anderen Hilfen gibt es? ... 68

Anhang
Zitierte Literatur ... 71
Weiterführende Literatur für Fachleute ... 71
Das zentrale adhs-netz ... 72
Hilfreiche Bücher und digitale Angebote ... 72
Checkliste für ADHS-Symptome ... 79

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

1 Kennen Sie das?

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. In der Kita 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 es ist unendlich anstrengend mit ihm!

Für die *neunjährige Lena* und ihre Mutter sind die Hausaufgaben die schlimmste Zeit am Tag. Gefühlt 100 Mal fordert die Mutter Lena auf, mit den Aufgaben zu beginnen. Lena trödelt und weiß tausend Ausreden, bis die Mutter schließlich aus der Haut fährt. Wütend setzt Lena sich hin, weiß aber nicht, 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-



© Burkhard Piller

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

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 Lena im Unterricht nur so vor sich hin träumt oder ständig mit ihrer Nachbarin schwätzt und dann 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.

Der *15-jährige Tom* hat keine Lust mehr auf Schule. Von Anfang an war die Schule eine einzige Tortur für ihn. Ständig hatten die Lehrkräfte 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 weiterhin 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! Vor allem seine Eltern klagen darüber, dass sie ihn permanent motivieren müssten, endlich etwas für die Schule zu tun. Aber auch sonst schiebe er alle Pflichten auf, mache alles auf den letzten Drücker und sei darüber hinaus total unorganisiert. Hierunter leide das Verhältnis zueinander extrem.

Viele Kinder und Jugendliche haben solche und ähnliche Verhaltensprobleme und viele Eltern, Lehrkräfte und auch pädagogische Fachkräfte in Kitas klagen über diese Schwierigkeiten. Alle Kinder sind irgendwann auch mal „Problemkinder" und in allen Familien gibt es auch mal größere und kleinere Probleme. Aber bei manchen Kindern und in manchen Familien sind die Probleme so massiv, dass sie Hilfe brauchen. Wenn auch nicht alle, so haben doch manche dieser Kinder und Jugendlichen eine ADHS, also eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, die manchmal auch als hyperkinetische Störung bezeichnet wird.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

2 Woran erkenne ich Kinder mit ADHS-Problemen?

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.

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,
- impulsives Verhalten und
- 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 dann ständig unterbrechen und nicht zu Ende bringen können. Viele Eltern berichten zugleich, dass die Konzentrationsschwäche stark motivationsabhängig ist, und können im Regelfall zwei bis drei meist freizeitbezogene Aktivitäten nennen, in denen das Kind sehr ausdauernd und konzentriert ist, teilweise sogar hyperfokussiert wirkt.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Reflexion: Wie ist es bei Ihnen?

Hat auch Ihr Kind ausgeprägte Probleme, die Aufmerksamkeit und die Konzentration bei einem Spiel oder bei einer Tätigkeit aufrechtzuerhalten? Vergleichen Sie Ihr Kind mit anderen Kindern gleichen Alters.

Impulsives Verhalten. Die Kinder oder Jugendlichen neigen dazu, plötzlich und ohne zu überlegen zu handeln. Sie folgen ihren ersten Einfällen und bedenken überhaupt nicht deren Folgen. Sie beginnen mit den 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. Für nur wenige Aktivitäten, außer sie finden sie extrem interessant und erstrebenswert, haben sie Geduld und Ausdauer. Viele Hobbys werden begonnen und rasch wieder beendet, wenn sie zur Routine werden. Auch sind die Betroffenen häufig unangemessen reizbar, zum Beispiel bei Frustrationen, oder haben ausgeprägte Stimmungsschwankungen. Diese Probleme sind deutlich stärker ausgeprägt, als das normalerweise bei Kindern und Jugendlichen gleichen Alters der Fall ist.

Reflexion: Wie ist es bei Ihnen?

Zeigt auch Ihr Kind eine ausgeprägte Impulsivität, das heißt vor allem vorschnelles Handeln in verschiedenen Situationen? Vergleichen Sie Ihr Kind mit anderen Kindern gleichen Alters.

Körperliche Unruhe. Vor allem im Kita- und im Grundschulalter fallen die Kinder durch ihre Ruhelosigkeit und ihr ständiges Zappeln auf. Die Kinder stehen häufig im Unterricht, bei den Hausaufgaben oder während des Mittagessens auf. Es fällt ihnen schwer, ruhig zu spielen, und sie laufen oder klettern permanent herum. Wenn sie aufgefordert werden, ruhig zu sein oder sitzen zu bleiben, dann können sie sich meist nur für sehr kurze Zeit daran halten. Im Jugendalter wird diese Unruhe üblicherweise geringer, aber es kann auch dann noch eine starke innere Unruhe und Anspannung vorherrschen, die von außen noch erkennbar ist. Die Betroffenen schildern zum Beispiel, immer etwas in der Hand haben zu müssen oder mit den Füßen herumwippen zu müssen. Viele Jugendliche beschreiben darüber hinaus eine innere Unruhe, die von außen nicht beobachtbar ist.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.

Reflexion: Wie ist es bei Ihnen?

Stellen Sie auch bei Ihrem Kind eine wesentlich stärkere körperliche Unruhe als bei anderen Kindern gleichen Alters fest?

Neben den genannten drei Kernbereichen, in denen Kinder mit ADHS-Problemen Auffälligkeiten zeigen, gibt es noch *weitere Schwierigkeiten*, die Kinder mit ADHS-Problemen haben und die mit den Kernproblemen eng verwandt sind: eine verringerte Merkfähigkeit und eine deutliche Langsamkeit.

Verringerte Merkfähigkeit. Die Eltern und die Betroffenen berichten sehr häufig davon, dass die Merkfähigkeit beeinträchtigt ist. Dies gilt auch hier wieder vor allem für Lern- und Alltagstätigkeiten, die wenig motivierend sind. Hausaufgaben und Schulmaterialien werden häufig vergessen. Häufig wird berichtet, dass das Kind fachliche Zusammenhänge zwar sehr gut verstehe, aber sich Gelerntes nicht merken könne oder schnell wieder vergesse. Die Automatisierung von altersüblichem Wissensstoff gelinge nur sehr mühsam. Zum Beispiel dauert es länger, bis das Einmaleins sitzt, oder es fällt dem Kind schwer, ganz banale Alltagsroutinen zu verinnerlichen. Jugendliche berichten, dass sie viel länger als Gleichaltrige benötigen, um Lernstoff zu verarbeiten und zu speichern. Andere berichten davon, dass sie sich eine Tätigkeit vornehmen, diese nach kurzer Zeit aber schon wieder vergessen haben und aus den Augen verlieren.

Langsamkeit. Vor allem die nicht hyperaktiv-impulsiven, sondern in der Aufmerksamkeit beeinträchtigten Kinder sind häufig beim Arbeiten, Lernen und bei vielen Routinetätigkeiten im Alltag sehr langsam. Häufig reicht ihnen bei Klassenarbeiten die Arbeitszeit nicht aus und sie brauchen deutlich länger, um nach der Ankunft im Unterricht arbeitsbereit zu sein, oder nach dem Unterricht, um ihre Schulmaterialien einzupacken. Bereits in der Grundschule kann sich dieses Problem für das Kind sehr negativ auswirken, vor allem wenn es um die Leistungsbewertung geht. Häufig wird berichtet, dass das Kind eine deutlich bessere Bewertung erhalten hätte, wenn es mit der Klassenarbeit fertig geworden wäre. Hervorzuheben ist hierbei, dass den betroffenen Kindern gerade die verlangsamte Arbeitsgeschwindigkeit ein hohes Maß an Stress bereitet.

Dieses Dokument ist nur für den persönlichen Gebrauch bestimmt und darf in keiner Form vervielfältigt und an Dritte weitergegeben werden.
Aus Döpfner, Frölich und Wolff Metternich-Kaizman: Ratgeber ADHS (9783840933240). © 2027 Hogrefe Verlag, Göttingen.