



Infoblatt: ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

1. Was ist das?

ADHS ist eine neurologisch bedingte Entwicklungsstörung, die sich durch Aufmerksamkeitsprobleme, Impulsivität und/oder motorische Unruhe (Hyperaktivität) äußert. Sie beginnt meist im Kindesalter und kann bis ins Erwachsenenalter bestehen bleiben. ADHS ist keine „Modeerscheinung“, sondern eine wissenschaftlich gut untersuchte Störung.

Man unterscheidet 3 Subtypen:

- Vorwiegend unaufmerksamer Typ („ADS“)
- Vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ
- Kombiniertes Typ

2. Typische Symptome

Unaufmerksamkeit:

- Flüchtigkeitsfehler, Schwierigkeiten bei längerer Konzentration
- Ablenkbarkeit, häufiges Vergessen
- Probleme beim Organisieren von Aufgaben

Hyperaktivität:

- Zappeln, Herumrennen, innere Unruhe
- Gefühl, „getrieben“ zu sein
- Schwierigkeiten, still zu sitzen oder sich zu entspannen

Impulsivität:

- Ungeduld, Zwischenrufe
- Schwierigkeiten, Emotionen zu kontrollieren
- Risikoverhalten oder vorschnelles Handeln

Im Erwachsenenalter zeigen sich oft v. a. innere Unruhe, Prokrastination, Reizbarkeit, Vergesslichkeit und emotionale Überforderung.

3. Ursachen und Risikofaktoren

ADHS ist multifaktoriell bedingt:

- Genetische Veranlagung ist stark beteiligt
- Ungleichgewichte im Dopamin-Stoffwechsel im Gehirn
- Frühkindliche Belastungen, Umweltfaktoren oder psychischer Stress können Einfluss nehmen
- Keine Folge „schlechter Erziehung“

4. Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose wird durch erfahrene Fachärzt:innen oder Klinische Psycholog:innen gestellt. Sie umfasst:

- Anamnesegespräch (inkl. Kindheitssymptome)
- Fremdanamnesen (z. B. durch Eltern, Lehrkräfte, Partner:innen)
- Fragebögen, psychologische Testung
- Ausschluss anderer Ursachen (z. B. Depression, Angststörung, Trauma)

5. Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

- Psychoedukation: Informationen über ADHS, Umgang mit Symptomen
- Verhaltenstherapie: Strukturaufbau, Selbstregulation, Umgang mit Emotionen
- Medikamentöse Behandlung (z. B. Methylphenidat, Atomoxetin) – individuell abwägen
- Coaching oder Skill-Training im Alltag, Schule oder Beruf
- Ergotherapie, Neurofeedback, ggf. Angehörigenberatung

6. Was kann ich selbst tun?

Strukturen schaffen, Pausen einplanen, Reize reduzieren. Technische Hilfen (Timer, Kalender, Apps) nutzen.

Selbstakzeptanz entwickeln: ADHS ist kein Mangel an Intelligenz oder Anstrengung, sondern eine andere Art der Reizverarbeitung. Therapie, Bewegung, gesunder Schlaf und realistische Ziele helfen im Alltag.

7. Weitere Infos & Hilfe

- www.adhs.info
- www.psychiatrie.at

Selbsthilfegruppen zB. www.adhs20plus.at