

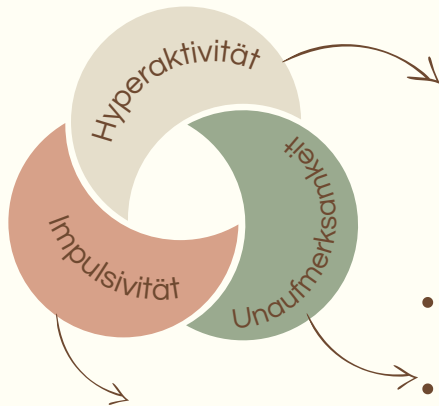
ADHS

AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-
HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG



WHAT IS IT?

Drei Kernsymptome



Hyperaktivität

- motorische Unruhe
- überschießende Bewegungen
- Aktivität wie Zappeln und eine Ruhelosigkeit, auch in Situationen, in denen Ruhe verlangt wird.

Unaufmerksamkeit

- Schwierigkeiten, konzentriert bei einer Tätigkeit zu bleiben
- von einer Aufgabe abzuschweifen
- Tätigkeiten auch vorzeitig abbrechen, um zu einer neuen zu wechseln
- verminderte Ausdauer in Bezug auf kognitive Tätigkeiten

Impulsivität

- voreilige Handlungen, ohne davor über diese nachzudenken

FACTS

- ca. 5% der Bevölkerung ist an ADHS erkrankt
- häufiger beim männlichen Geschlecht
Geschlechterverhältnis: Kindesalter 2:1 und im Erwachsenenalter 1,6:1
- beginnt schon im Kindesalter, kann bei 60% bis in Erwachsenenalter anhalten
- ADHS geht mit höheren Raten an Kriminalität, häufigeren Unfällen und Verletzungen und vor allem mit mehr schulischen Problemen einher
- ca. 45% aller Kinder und Jugendlichen mit ADHS weisen auch Lernstörungen auf, 20 bis 30% leiden auch unter Depressionen

Risikofaktoren:

- vorgeburtliche Einflüsse während der Schwangerschaft (z.B. Alkohol, Nikotin, Ernährung, etc.)
- Stress während der Schwangerschaft
- Sauerstoffmangel während der Schwangerschaft
- ungünstige psychosoziale Beziehungen

A CLOSER LOOK

mögliche Ursachen:

- Veränderungen im Dopamin- und Noradrenalinstoffwechsel
- Genetische Faktoren
- Funktionsweise des Gehirns verändert
- es gibt nicht die eine Ursache, man geht von einem Zusammenspiel verschiedener Faktoren aus



IN ACTION

1

Finde dein individuelles Behandlungskonzept durch Unterstützung von Fachpersonen

2

Meistens gibt es unterschiedliche therapeutische Maßnahmen, die dich auf deinem Weg unterstützen können

3

Zusammen mit deinen Eltern wirst du über alles Wichtige rund um ADHS informiert - ihr werdet ExpertInnen!

4

Auch deine Eltern können durch spezielle Trainings unterstützt werden, damit sie besser mit dem Thema ADHS umgehen können

5

Häufig ist der nächste Schritt eine Psychotherapie, bei der du regelmäßig mit einer Fachperson sprichst und Strategien zur Bewältigung lernst

6

Häufig Optional können auch Medikamente Teil der Behandlung sein, wobei die Entscheidung immer bei dir und deinen Eltern liegt, welchen Weg ihr gehen möchtet!

TIK TOK UND ADHS

Warum sind Tik-Tok Trends über ADHS problematisch?

- Verbreitung von Fehlinformationen
- Auch Menschen ohne ADHS können sich mit vielen der genannten Anzeichen identifizieren
- Der Algorithmus führt dazu, dass einem immer mehr Videos angezeigt werden mit denen man sich identifizieren kann
- Führt zu Überdiagnostizierung
- Leidensdruck der tatsächlich Betroffenen wird heruntergespielt



Mögliche Chancen ?

- Mögliches Sprungbrett zur Therapie
- Entstigmatisierung

Umgang mit Tiktok-Inhalten zu mentaler Gesundheit

- Inhalte von Fachkräften konsumieren
- Algorithmus durchbrechen: Videos der Art nicht mehr anzeigen lassen
- Auf seriösen Webseiten zusätzlich Informationen holen und zu den Videos abgleichen
- Handeln: zu einer Therapie oder Beratungsstelle gehe

An wen kann ich mich wenden, wenn ich das Gefühl habe, dass ich betroffen bin?

- Familie und Freunde
- Kinder-/ Hausarzt
- LehrerInnen
- VertrauenslehrerInnen
- SchulpsychologInnen
- Psychotherapeuten

ANLAUFSTELLEN

- Ambulanz für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie am Horst-Eberhard-Richter-Institut Gießen (Tel. 06421-961948)
- Institutsambulanz der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie Universitätsklinikum Marburg (Tel.: 06421-28 25096)
- Vitos Kinder- und Jugendambulanz für psychische Gesundheit Marburg (Tel.: 0 64 21 - 40 44 04)