

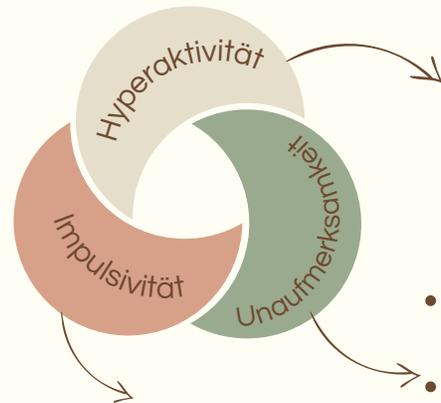
# ADHS

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)