

Leitsymptome bei ADHS

Die medizinisch definierten Leitsymptome sind Impulsivität
Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität



ADHS liegt (nur) vor, wenn

1. **unaufmerksames** und **impulsives** Verhalten **mit** oder **ohne** deutliche **Hyperaktivität** ausgeprägt ist
2. **nicht** dem Alter und Entwicklungsstand entspricht und
3. zu **deutlicher Beeinträchtigung** in verschiedenen sozialen Bezugssystemen und im Leistungsbereich von Schule und Beruf führt.

Leitlinie der Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte e.V.

Quelle: <http://www.adhs.de/1kenn/leitsymptome-adhs.html>

1. Beeinträchtigte Aufmerksamkeit

- Träumen wie der "Hans-Guck-in-die-Luft"
- überlesen, übersehen oder überhören von Details
- beachten häufig Einzelheiten nicht
- Flüchtigkeitsfehler in Schule und sonstigen Aktivitäten
- hören scheinbar nicht richtig zu, weil sie anderes im Kopf haben
- können Erklärungen nicht folgen, weil sie innerlich abwesend sind
- führen häufig Anweisungen nicht vollständig durch („Verben herausuchen und rot unterstreichen, dann die Adjektive finden und diese blau unterstreichen“)
- bringen angefangene Tätigkeiten nicht zu Ende
- haben Schwierigkeiten, längere Zeit mit Aufmerksamkeit bei der Sache zu bleiben
- es fällt ihnen schwer Aufgaben und andere Aktivitäten zu organisieren
- vermeiden oder beschäftigen sich nur widerwillig mit fremdgestellten Aufgaben, die andauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben)
- verlieren oder verlegen häufig wichtige Dinge für Schularbeiten, Bleistifte, Bücher, Spielsachen und Werkzeuge
- lassen sich leicht durch äußere Reize ablenken
- sind bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich



Unaufmerksamkeit

Die Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit, das (unbeabsichtigte) Abdriften in neue Gefilde zeigt sich in allen Lebensbereichen. Manchmal auch nur im Kopf. Irgendein Stichwort, und man ist mit den Gedanken völlig woanders und hört gar nicht mehr zu.

2. Hyperaktivität

- Kinder hampeln, rutschen, verdrehen sich, kippen auf dem Sitz
- fingern an Kleidung, Haaren, Gegenständen herum
- ungeduldig, wenn sie mal warten sollen



Hyperaktivität

- plötzlich einschließende Bewegungen, d.h. Kind schreibt, plötzlich grabscht es ausladend nach dem Radiergummi, dass die Umsitzenden sich erschrecken
- reden und fuchteln dabei mit Händen und Füßen
- "Hummeln im Hintern", stehen auf und laufen herum, auch wenn sie sitzen bleiben sollen
- wechseln häufig ihr Zielobjekt und ihre Tätigkeiten
- haben eine innere Unruhe und fangen ständig etwas Neues an
- laufen viel herum und springen über „Tisch und Bänke“, auch in gänzlich unpassenden Situationen (im Wartezimmer des Arztes, im Laden oder Restaurant)
- sind oft laut und „aufgedreht“ beim Spielen, haben Schwierigkeiten sich leise zu verhalten, wenn die Situation es erfordert
- bei Jugendlichen und Erwachsenen zeigt sich die Hyperaktivität oft als innere Unruhe oder Umtriebigkeit

Das hyperaktive Verhalten ist anhaltend und kann durch Verbote oder den sozialen Kontext (d.h. wenn es in Situationen absolut nicht passt) kaum beeinflusst werden.

Wichtig ist, dass immer Alter, Reife und Temperament berücksichtigt werden. Für ein gesundes, junges, lebendiges Kind ist es "normal", dass es sich gerne bewegt, springt und hüpfert (auch auf den Betten oder über Tisch und Bänke).



Wichtig!!!

Es kommt also nicht auf die "Wildheit" an,

- sondern auf die **mangelnde Selbstkontrolle** der Aktivitäten und
- die **Umtriebigkeit und Ziellosigkeit** dabei und
- dass das Verhalten im **Bezug auf Alter und Entwicklung im deutlichen Missverhältnis** steht.

3. Impulsivität

"Kaum gedacht, schon getan". Eine Idee taucht auf und wird umgehend in die Tat umgesetzt, ohne die Folgen zu bedenken oder Verbote zu beachten. So wie im Struwwelpeter das „Paulinchen“, das die Streichhölzer entdeckt und dann fasziniert mit dem Feuer spielt und alle Warnungen, Gefahren und Verbote ausblendet. Oder leichtsinnig wie der "fliegende Robert", der sich neugierig und unbedachtsam in ein schweres Unwetter begibt.



Impulsivität

Das "ADHS-Plappermäulchen"

- sagt was es denkt, ohne jedoch Situation und Kontext zu bedenken
- es äußert spontan, was es gerade bewegt oder was ihm spontan in den Sinn kommt und wirkt dadurch „taktlos“
- es platzt häufig mit der Antwort heraus, bevor die Frage beendet ist
- es unterbricht oft andere oder lässt sie erst gar nicht zu Wort kommen
- es mischt sich gern ins Gespräch oder in das Spiel anderer ein
- wenn es entsprechend „aufgedreht“ ist, leidet es unter „Sprechdurchfall“, dabei werden soziale Signale (d.h. ob es den anderen überhaupt interessiert, er vielleicht schon genervt ist, usw.) nicht beachtet, übersehen oder überhaupt wahrgenommen



Wichtig!!!

Natürlich hat nicht jeder, der ein solches Verhalten an den Tag legt, deshalb ADHS! Die Menschen sind verschieden, die einen spontan und temperamentvoll, die anderen bedächtiger. Und von Kindern

und Jugendlichen kann man sowieso nicht erwarten, dass sie immer überlegt und mit Bedacht handeln. Es geht hier um die Menschen, denen die **altersentsprechende Impulskontrolle trotz guten Willens nicht gelingt** und die **dadurch in Schule, Beruf und Privatleben in große Schwierigkeiten kommen**. Es geht um die, die immer ins gleiche "Fettnäpfchen" treten und **daran leiden**.

Ganz besonders charakteristisch und treffend ist "Michel aus Lönneberga" von Astrid Lindgren als ein solch impulsives Kind in der Kinderliteratur beschrieben. Er hat die tollsten spontanen Einfälle, die er auch umgehend in die Tat umsetzt, ohne ohne lange nachzudenken. Er meint es nie böse, nur eben... "kaum gedacht und schon getan". Und das eben mal so, ohne die Folgen und Gefahren zu bedenken.

Damit sie Ausschau nach den Gästen halten können, kommt er mal eben auf die Idee, seine kleine Schwester die Fahnenstange hochzuziehen. Das Brennglas nimmt ihn so in Bann, dass er es gleich am Hut der Bürgermeistersfrau ausprobiert und sie beinah in Brand setzt. Es lohnt sich dies Geschichten von Michel mal von dieser Warte aus zu lesen.

ADHS ist zwar, je nach Ausprägung, eine deutliche "Lebenserschwerung" im Alltag, aber die betroffenen Menschen haben oft einen ausgesprochen gutmütigen, liebenswerten Charakter und meinen es meist gut. **Die Gefahr ist nur, dass durch die sozialen Folgen und Reaktion der Mitmenschen, sich zusätzlich noch weitere psychische Störungen einstellen.**