

# AD(H)S

## Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung

### von Sabine Waldmann

Wer viel mit Auszubildenden zu tun hat, bemerkt eine ständig wachsende Anzahl von Jugendlichen, die sich im Alltag von der Masse unterscheiden: Die jungen Männer und Frauen wirken unkonzentriert, chaotisch, manchmal laut, teilweise seltsam distanzlos und auch oft zappelig. Gleichzeitig aber fällt auf, dass sie kreativ sein können, sehr kommunikativ, lebendig, leidenschaftlich und temperamentvoll.

Hinter diesem Verhalten versteckt sich häufig eine der in den letzten Jahren wohl am kontroversesten diskutierten und behandelten so genannten „psychischen Störungen“: **AD(H)S, also Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**. Diese wurde bereits vor über 100 Jahren als Verhaltensauffälligkeit beschrieben (wie z.B. in der Geschichte vom „Zappelphilipp“ von Heinrich Hoffmann aus dem Kinderbuch Struwwelpeter von 1845).

Sie beginnt bereits im frühesten Kindesalter und wird – neben den oben genannten Symptomen – begleitet durch fehlende Impulskontrolle, bei AD(H)S auch durch Hyperaktivität, bei ADS durch Antriebslosigkeit (Hypoaktivität).

AD(H)S gilt heute als häufigste Verhaltensstörung bei Kindern und Jugendlichen (ca. 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind davon betroffen<sup>1</sup>), wobei bei einem Großteil diese Störung auch im Erwachsenenalter bestehen bleibt (ca. 35 bis 60 Prozent).

Als man vor etwa 30 Jahren begann, sich intensiver mit AD(H)S auseinanderzusetzen, nahm man zunächst an, dass es sich um ein soziales und pädagogisches Problem handelte. Pädagogisches Fehlverhalten im Elternhaus, Vernachlässigung und frühkindliche Traumata (griechisch für: Wunden – hier: seelische Verletzungen) galten als alleinige Ursachen von AD(H)S. Heute geht man von neurobiologischen und psychologischen Ursachen aus, aber auch von erblicher Veranlagung.

Aber Vorsicht: Nicht immer liegt AD(H)S vor, wenn Jugendliche verhaltensauffällig sind – auch die Pubertät, Erlebnisse im persönlichen Umfeld (Scheidung der Eltern, Tod eines Familienmitglieds oder Freundes etc.) können Verhaltensweisen hervorrufen, die denen des ADHS ähneln. Im Zweifelsfall sollten Sie Ihre Beobachtungen mit dem Jugendlichen selbst besprechen, bei Minderjährigkeit des Auszubildenden mit dessen Eltern, oder ziehen Sie eine/n Ausbildungsbegleiter/in zu Rate bzw. wenden Sie sich an eine psychologische Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Um Ihnen einen schnellen Überblick über AD(H)S und seine Auswirkungen auf Jugendliche und Erwachsene zu geben, haben wir hier das Wichtigste kurz zusammengefasst.

<sup>1</sup> Vgl. Gerhards, Bernhard/Kirschenbauer, Hans-Joachim/Penzkofer, Joëlle/Sänger-Seul, Heike (2013): Kinder- und Jugendpsychiatrie für Pädagogik und Soziale Arbeit. Ein Handbuch für die Praxis. Frankfurt a.M.: Amt für Gesundheit, S. 38-39.  
Finanziert aus Mitteln des Landes Hessen und der Europäischen Union - Europäischer Sozialfonds

## Formen von AD(H)S – Positive und negative Eigenschaften

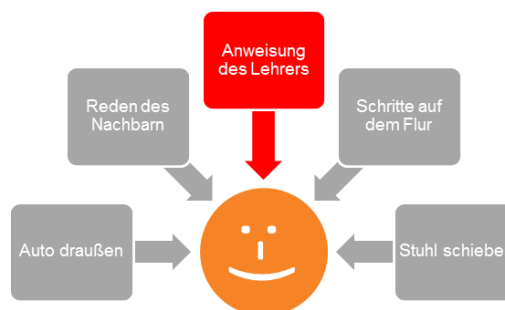
Lt. Wikipedia ist „**Hyperaktivität**“ (abgeleitet von altgriechisch ὑπέρ (hyper) = „über“ und lat. agere, actum = „handeln“, „tätig sein“) ein von Betroffenen nicht hinreichend kontrollierbares, überaktives Verhalten. Ausgehend von innerer Ruhelosigkeit, manifestiert sie sich in der Regel in Form von motorischer Unruhe und „überschießenden Reaktionen“.

„**Hypoaktivität**“ (griechisch ὑπό (hypo) = „unter“) beschreibt dagegen eine „Unteraktivität“ und somit eine eher nach innen gekehrte körperliche Bewältigungsstrategie der Reizüberflutung bei ADS.

## Positive und negative Eigenschaften bei AD(H)S<sup>2</sup>



Eine der Besonderheiten bei AD(H)S-Kindern, -Jugendlichen und -Erwachsenen ist, dass sie aus einer Unmenge vorhandener Reize keinerlei Auswahl treffen können, sondern zur selben Zeit in gleich starker Intensität ungefiltert Informationen aufnehmen – und das sowohl beim Hören als auch beim Sehen. Das führt sehr schnell zu einer Überforderung, da sie die Menge an Informationen nicht gleichzeitig verarbeiten können.

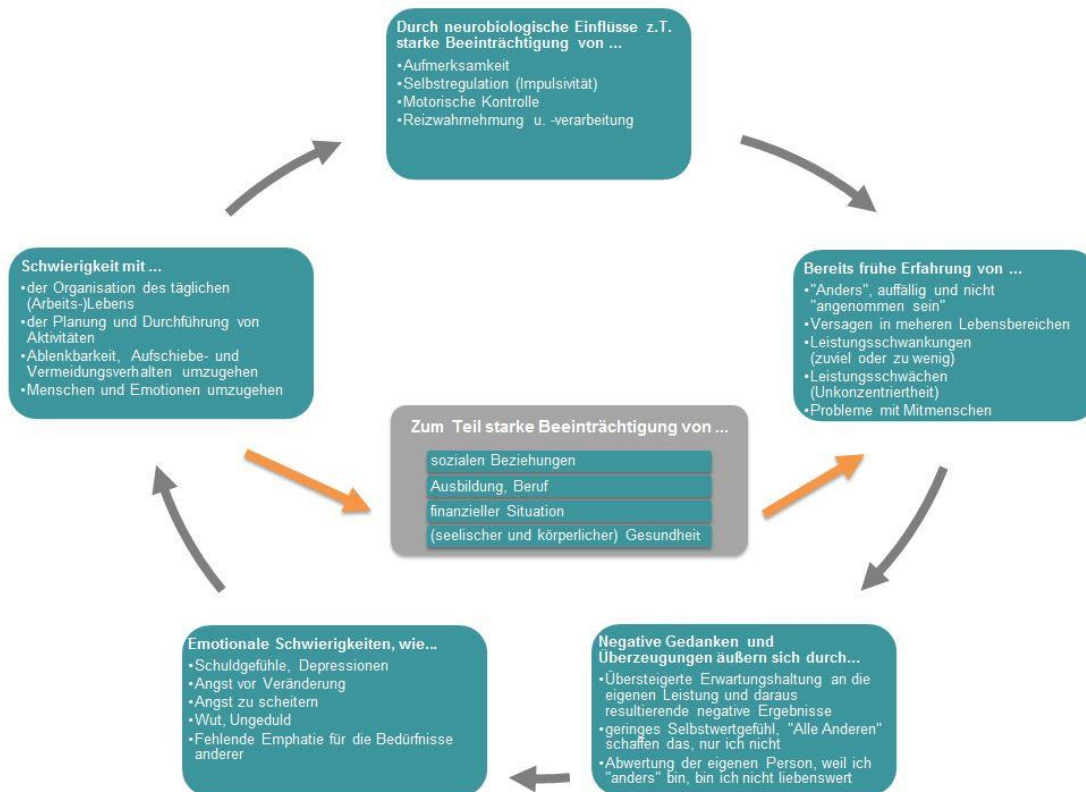


Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V. schildert die Folgen drastisch: „Leider landen deshalb manche dieser Kinder trotz normaler Intelligenz auf der Förderschule für Lernbehinderte (früher „Sonderschule“) und schaffen oft keinen Berufsabschluss. [...] Die Ablehnung der Mitmenschen kann zu psychischen Folgeschäden in Form von mangelndem Selbstwertgefühl, sozialem Rückzug, Depressionen, Drogenproblemen bis hin zu erhöhter Selbstmordgefahr führen. [...] Die von ADHS betroffenen Kinder und Jugendlichen wünschen sich durchaus, besser lernen zu können, mit anderen Menschen besser auszukommen und weniger Probleme zu haben. Aber sie schaffen es nicht von allein. Dies löst Schuldgefühle aus. Sie entwickeln sich zu Außenseitern.“<sup>3</sup>

<sup>2</sup> Huss, Michael/Högl, Barbara (2005): Die ADHD-Profil-Studie. Ein Bild von ADHS in Deutschland. In: Die Akzente, H. 67-68, S. 2-4.

<sup>3</sup> Kinder- und Jugendärzte im Netz: ADHS/Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Online im Internet: <http://www.kinderaerzte-im-netz.de/bvki/krankheit/show.php3?p=4&id=133&nodeid=28> [Stand 06.06.2014].

## Auswirkungen von AD(H)S auf Betroffene<sup>4</sup>



## So können Sie Ihre Auszubildende bzw. Ihren Auszubildenden im Bedarfsfall unterstützen:

- Sprechen Sie Lob und Anerkennung aus.  
Jugendlichen mit AD(H)S fällt es viel schwerer als anderen Jugendlichen, Regeln einzuhalten und Aufgaben zu Ende zu bringen. Loben Sie ihn bzw. sie deshalb immer, wenn ihm bzw. ihr genau das gelingt.
- Konzentrieren Sie sich auf die guten Eigenschaften.  
Bestärken Sie ihr bzw. sein positives Verhalten. Das motiviert, stärkt und gibt notwendige Orientierung.
- Äußern Sie Ich-Botschaften in klarer Sprache.  
Sprechen Sie eindeutig, dem Jugendlichen zugewandt und auf Augenhöhe, z. B.: „Ich möchte, dass Sie Ihr Berichtsheft kontinuierlich führen, und hätte den Wochenbericht gerne immer montagsmorgens auf meinem Schreibtisch liegen.“ Anschließend kontrollieren! Teilen Sie dabei Aufgaben in kleinere Abschnitte ein. Also nicht: „Führen Sie Ihr Berichtsheft.“
- Stellen Sie klare Regeln auf.  
Regeln geben dringend benötigten Halt, Orientierung und Sicherheit. Stellen Sie gemeinsam mit Ihrem bzw. Ihrer Auszubildenden erfüllbare Regeln im Team/in der Abteilung auf. Setzen Sie klare Grenzen und sorgen Sie für die Einhaltung. Beispiel: „Wenn Sie krank sind, rufen Sie morgens bis 8.30 Uhr bei Herrn Müller, Tele-

<sup>4</sup> Eigene Darstellung, in Anlehnung an Krause, Klaus-Henning/Dresel, Stefan/Krause, Johanna (2000): Neurobiologie der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. In: Psycho 26, S. 199-208; ADHS-Zentrum München: ADHS bei Erwachsenen. Online im Internet: <http://adhs-muenchen.net/pages/adhs-kinderjugendliche/adhs-bei-erwachsenen.php> [Stand: 06.06.2014]; Selbsthilfegruppe Wunderkind. Online im Internet: <http://www.selbsthilfegruppe-wunderkind.de/bedeutung-ads-adhs.html> [Stand: 06.06.2014]; Heinz, Stephan: Kommunikation in der ADHS-Beratungspraxis. Online im Internet: <http://www.vfp.de/verband/verbandszeitschrift/alle-ausgaben/58-heft-04-2012/354-kommunikation-in-der-adhs-beratungspraxis.html> [Stand 06.06.2014].

fonnummer XYZ, an, melden sich ab und schicken dann Ihre Krankmeldung bis zum 3. Tag an folgende Adresse: ...“.

- Reagieren Sie konsequent und unmittelbar auf Regelübertretungen. Konsequenzen, die Sie angekündigt haben, sollten Sie auch durchführen.
- Unterstützen Sie Ihren Auszubildenden bzw. Ihre Auszubildende durch
  - miteinander besprochene, schriftlich niedergelegte betriebliche Regeln,
  - einen gut strukturierten Tagesablauf,
  - immer wiederkehrende Aufgaben.

So kann sich Ihr Auszubildender bzw. Ihre Auszubildende schneller im betrieblichen Ablauf orientieren und weiß eher, wann welches Verhalten wo erwünscht ist.

- Versuchen Sie nicht, etwas zu erzwingen.

Wenn Emotionen hochkochen, vermeiden Sie Diskussionen. Brechen Sie notfalls das Gespräch zunächst ab, um das Problem später mit mehr Gelassenheit zu lösen. Geben Sie sich und Ihrer bzw. Ihrem Auszubildenden eine Auszeit.

- Bleiben Sie geduldig.

Haben Sie Verständnis für die Besonderheiten von (pubertierenden) Heranwachsenden. Versuchen Sie, ruhig den inneren Abstand zu bewahren, es lohnt sich!

Und dann gibt es immer noch die **freundlichen Ausbildungsbegleiterinnen und Ausbildungsbegleiter von QuABB**, die Ihnen jederzeit gerne mit Rat und Tat zur Seite stehen. Oder nutzen Sie unseren Werkzeugkoffer, der Ihnen, Ihren Azubis und deren Eltern und Lehrer/inne/n praktische Handlungshilfen gibt. Dazu nutzen Sie bitte den nachfolgenden Link – Sie können alle Materialien kostenlos downloaden: [http://quabb.inbas.com/werkzeuge/werkzeugkoffer\\_vaso/index.html](http://quabb.inbas.com/werkzeuge/werkzeugkoffer_vaso/index.html).



**Sabine Waldmann**

*Ausbildungsbegleiterin  
INBAS GmbH, Projekt QuABB  
Regionalteam Frankfurt  
[Waldmann@QuABB.inbas.com](mailto:Waldmann@QuABB.inbas.com)*