

# ADHS und Pubertät: Doppelt hält besser ...

Sabine Maur  
Psychologische Psychotherapeutin

Praxis für Verhaltenstherapie  
Fortbildungsinstitut für Kinder- und Jugendpsychologie (fkjp)

**Dieser Vortrag bzw. diese Datei ist urheberrechtlich geschützt und darf  
nur für private Zwecke verwendet werden. Weitergabe nur mit  
ausdrücklicher Genehmigung der Autorin. ©Maur2012, sml@fkjp.de**



---

## Kernbereiche der ADHS/ADS

- (1) Gestörte Aufmerksamkeit
- (2) Hyperaktivität
- (3) Impulsivität



---

## Gestörte Aufmerksamkeit

- arbeitet ungenau und zu flüchtig
- leicht abgelenkt
- geringe Ausdauer
- hört nicht zu
- wird nicht fertig
- kann sich nicht organisieren
- vermeidet Anstrengung
- verliert & vergisst Sachen



---

# Hyperaktivität

- zappelt, spielt mit Sachen
- steht auf, läuft herum
- kann nicht ruhig spielen
- redet häufig übermäßig viel
- Jugendliche: wackelt mit Bein/Fuß



---

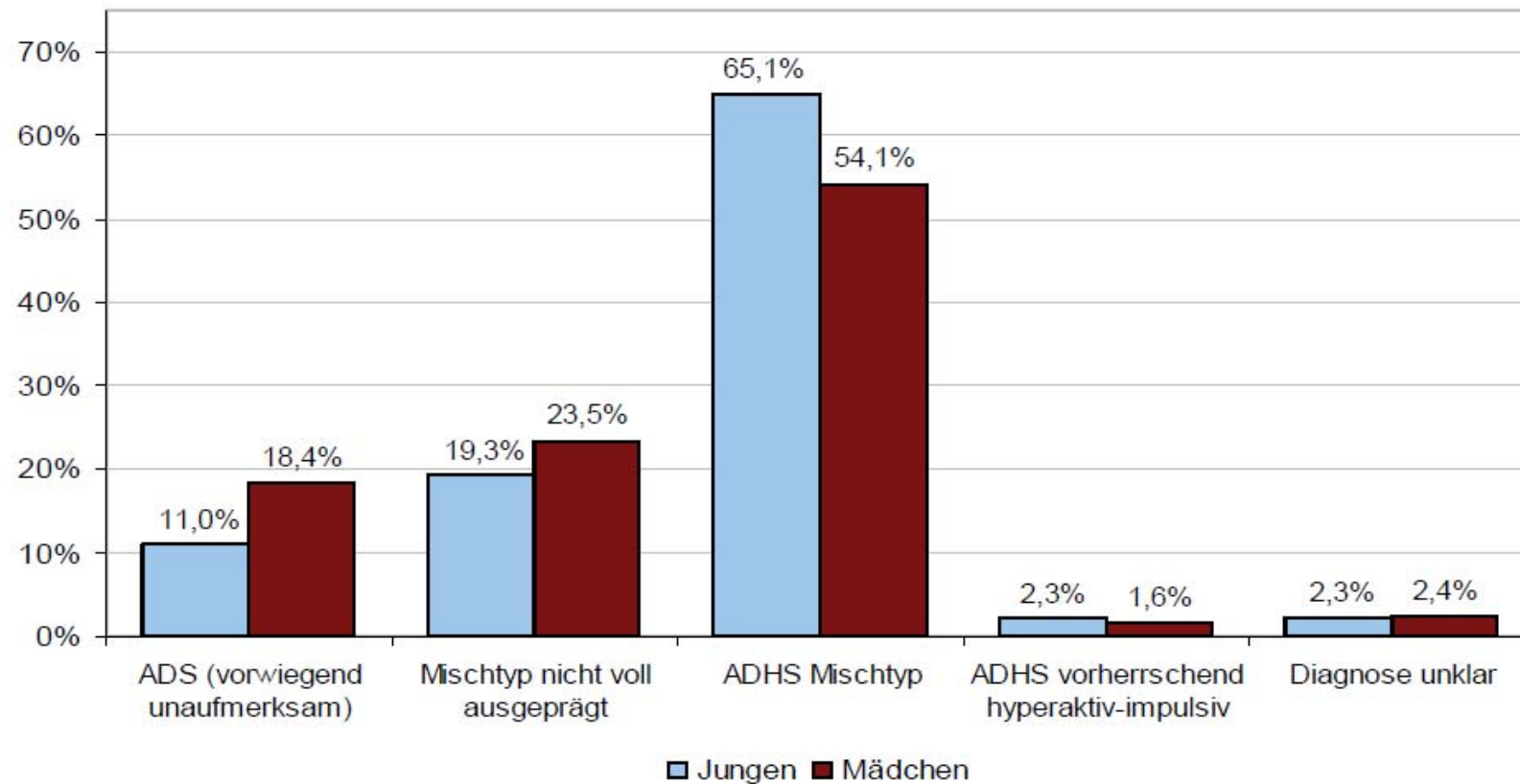
# Impulsivität

- platzt häufig mit den Antworten heraus
- kann nur schwer warten, bis er an der Reihe ist
- unterbricht und stört andere häufig
- handelt ohne nachzudenken



# Typen

GEK-Report, 2008





---

## Weitere Probleme

- Stimmungslabilität: Begeisterungsfähigkeit, Wutanfälle
- Probleme in der Emotionsregulation, insb. bei Frustration
- unterstellen anderen Absicht & Feindseligkeit
- machen andere, nicht sich selbst für Probleme verantwortlich
- verzerrte Selbst- und Fremdwahrnehmung
- hohe Varianz in den Leistungen
- Leistungsfähigkeit ist extrem stimmungs- und motivationsabhängig
- haben das Gefühl, eigene Leistungen weniger kontrollieren zu können



# Beeinträchtigung (I)

GEK-Report, 2008

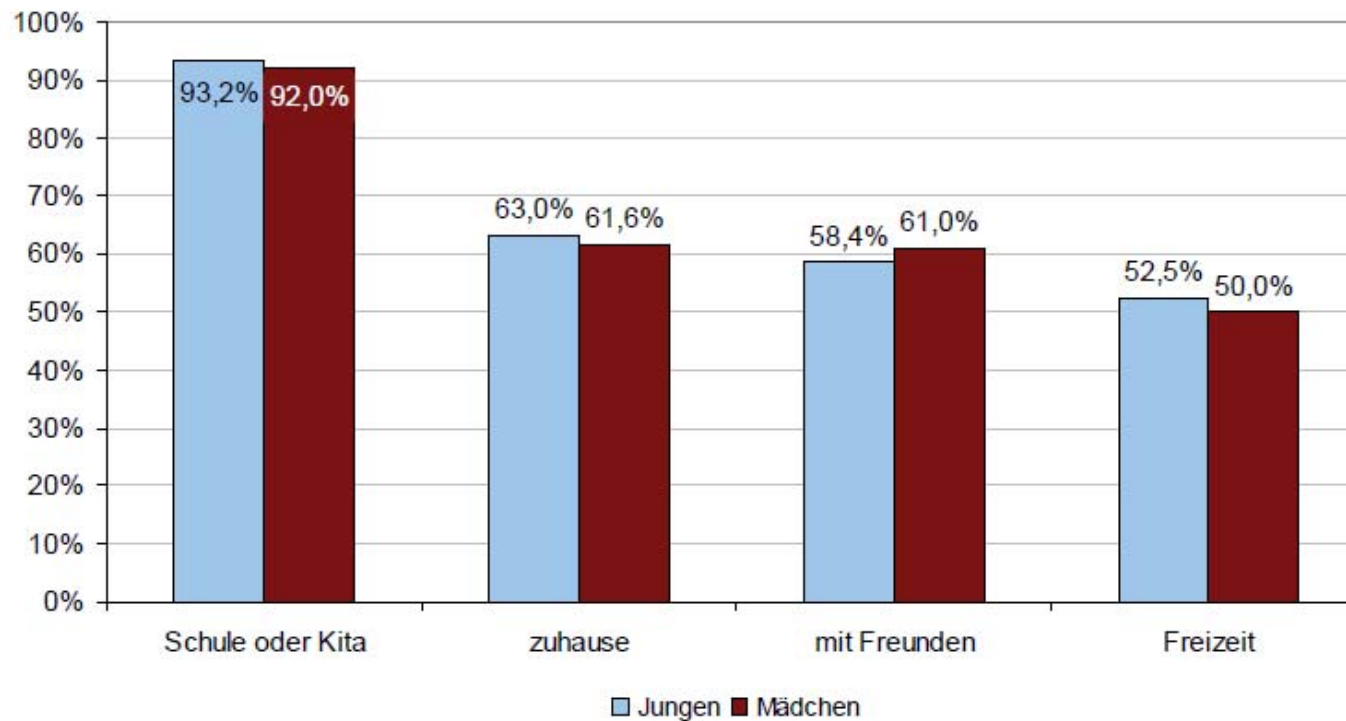


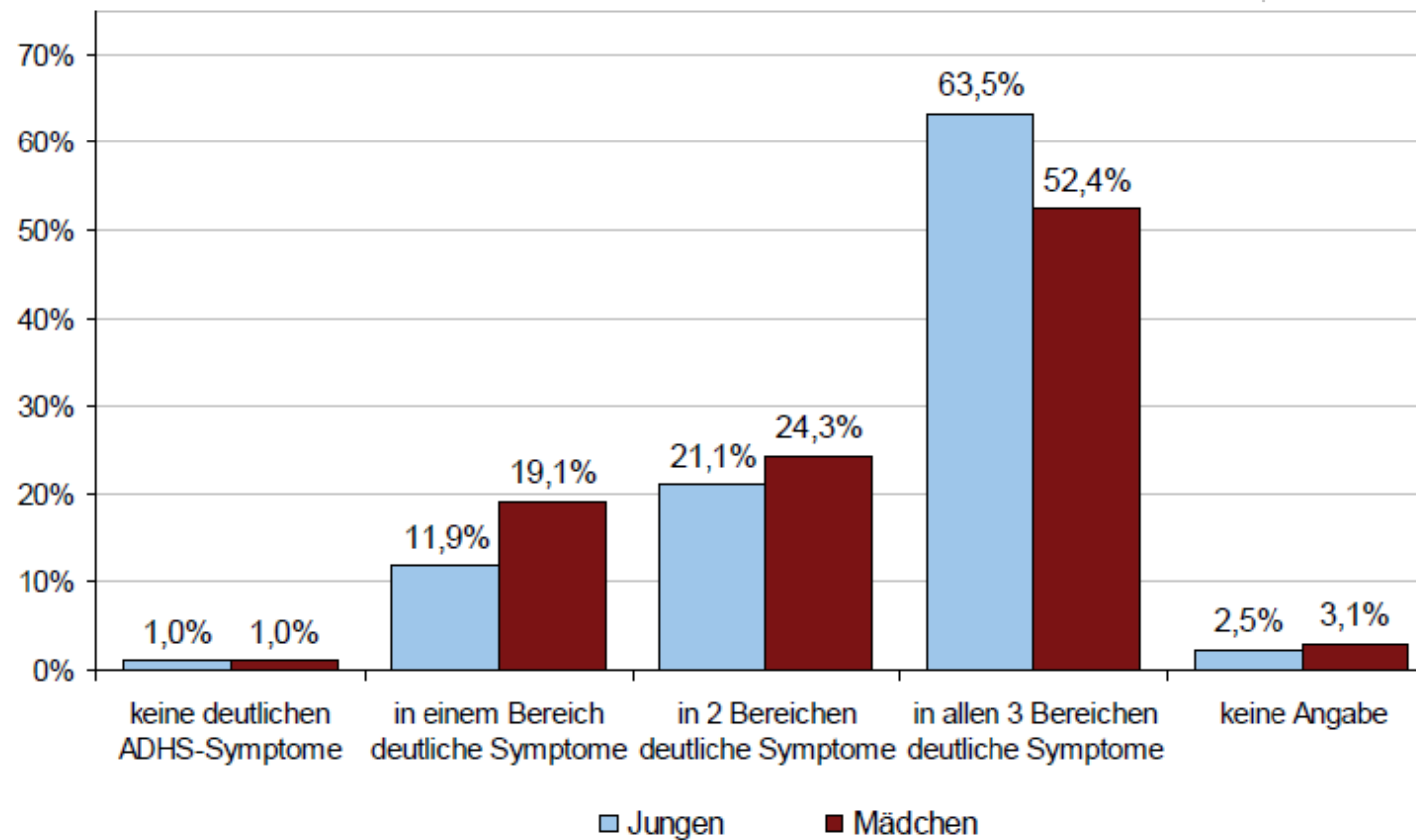
Abb. 8: Anteil der Kinder mit deutlichen oder massiven Problemen in verschiedenen Lebensbereichen





## Beeinträchtigung (II)

GEK-Report, 2008





---

## Entwicklung Adoleszenz

- Abnahme der motorischen Unruhe
- starke Aufmerksamkeitsstörung
- durchgängige Impulsivität
- mangelnde Motivation für „langweilige“ Inhalte
- massive Schulprobleme – keine Hausaufgaben, Konflikte mit Lehrern, geringes Schulbildungsniveau, Klassenwiederholung
- erhöhtes Unfallrisiko, erhöhte Risikobereitschaft
- erhöhtes Risiko für Rauchen
- erhöhtes Risiko für aggressiv- dissoziales Verhalten (bis zu 50% CD)



## Entwicklung Adoleszenz

Symptomatik	ADHS	ADHS + Störung Sozialverhalten
Rauchen	↑	↑
Alkohol, Cannabis	=	↑
Leistungsprobleme	↑	↑
Schulabschluss	=	↑
Depressionen	=	↑
Kriminelles Verhalten	=	↑



# Leidensdruck

GEK-Report, 2008

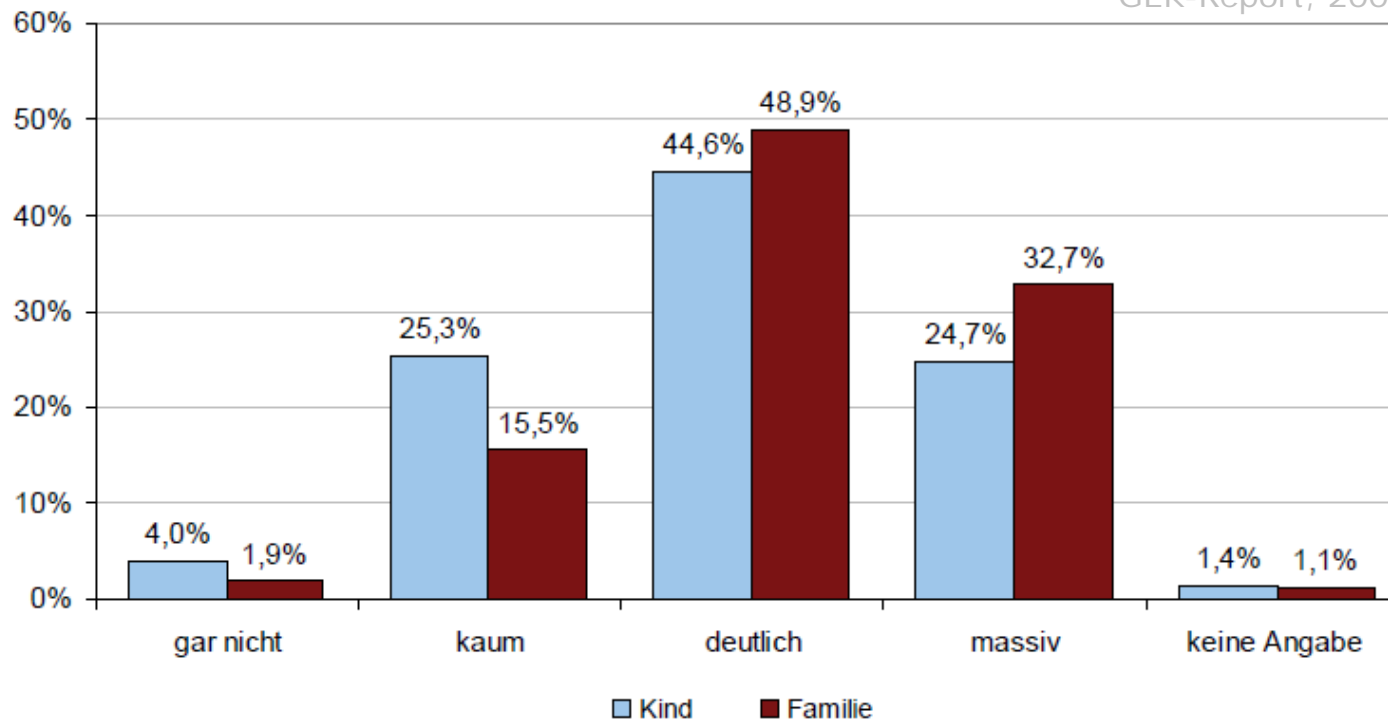
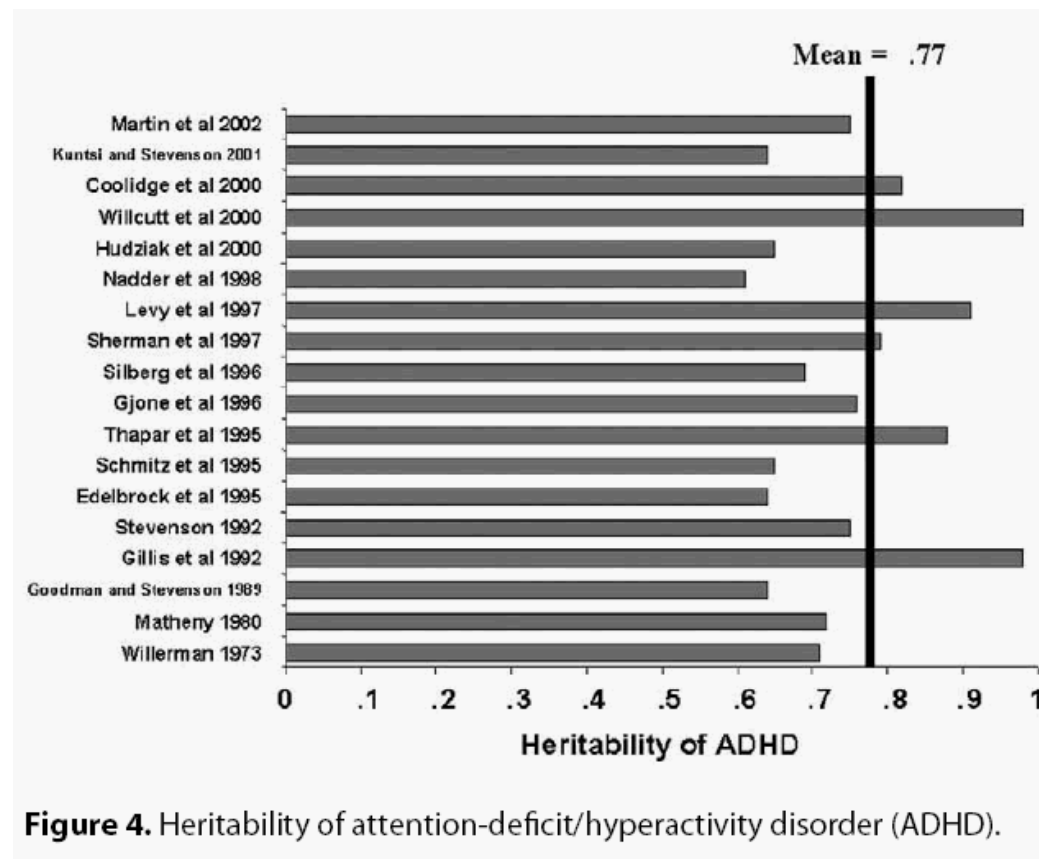


Abb. 9: Leidensdruck des Kindes und Belastung der Familie durch die AD(H)S-Problematik vor einer Behandlung



# Genetik (I)





## Genetik (II)

GEK-Report, 2008

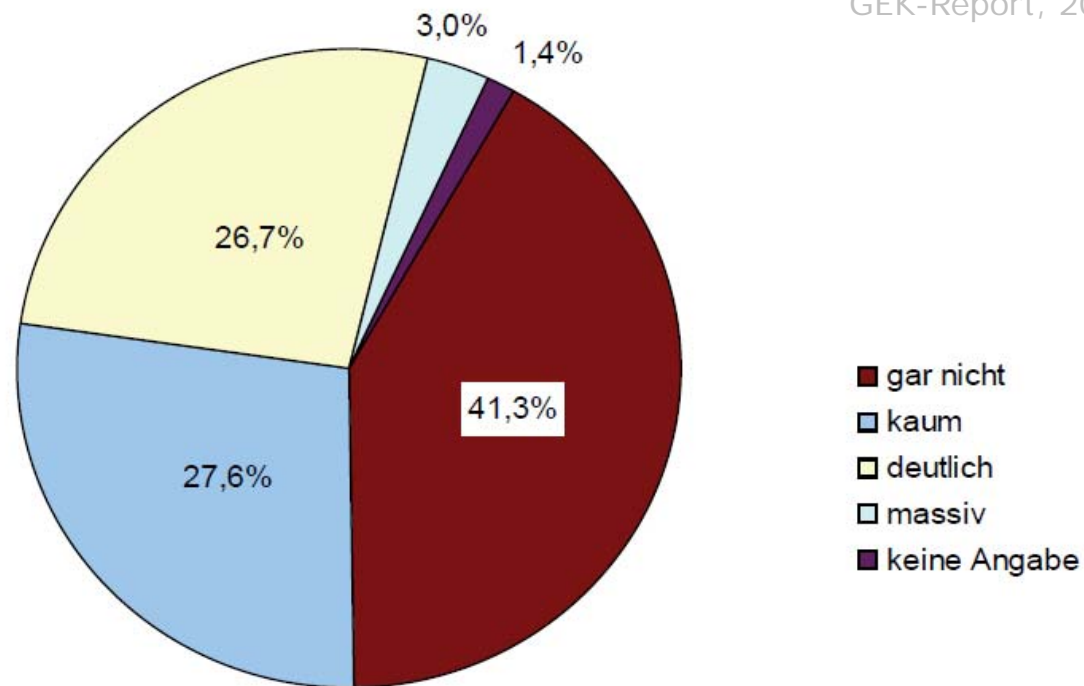


Abb. 20: AD(H)S-Symptome bei den Eltern



---

## Umwelteinflüsse ?!

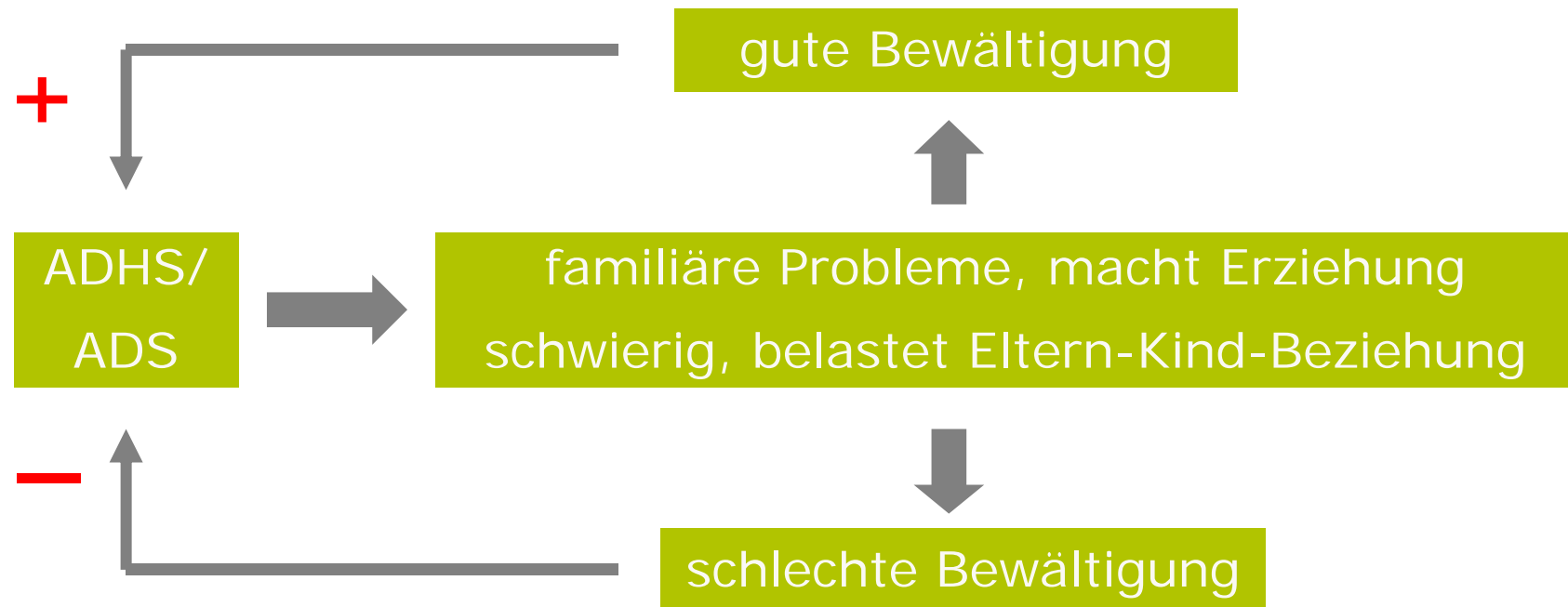
- allgemeine Beschleunigung des Lebens
- volle Terminkalender
- hohe Mobilität
- sehr hoher, ständiger Informationsinput
- wenig Bewegung
- viel Fernseh-, Video-, Playstation-Konsum

*Aber:*

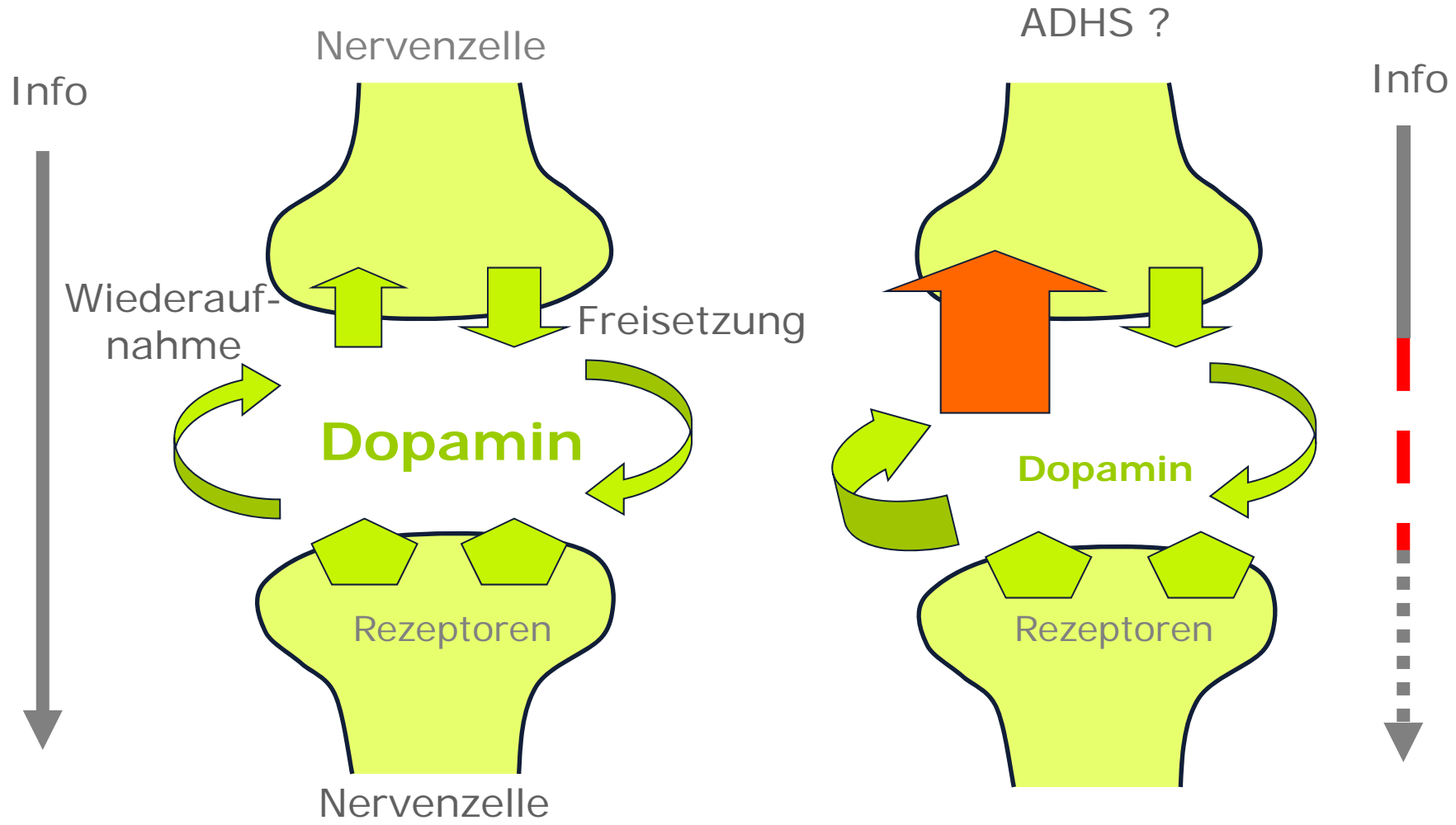
- genetische Faktoren sehr hoch
- ADHS → mehr Fernsehen, nicht anders herum

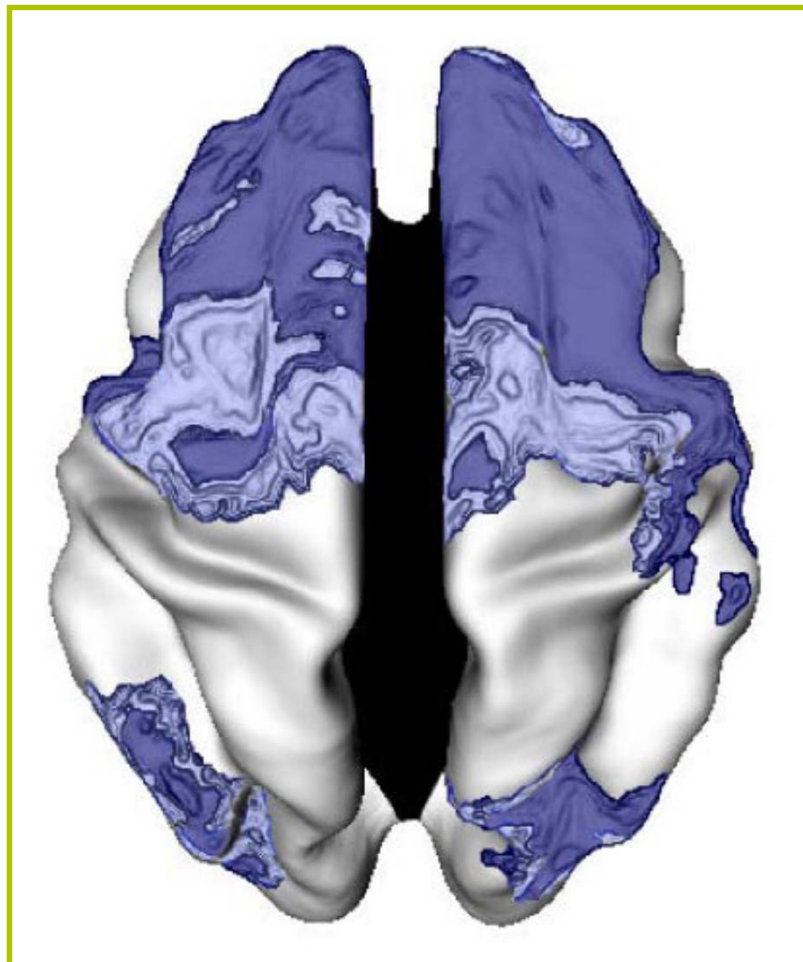


# ADHS und Erziehung









## Verzögerte cortikale Reifung bei ADHS

- > 2 Jahre verzögert
- 0 – 2 Jahre verzögert

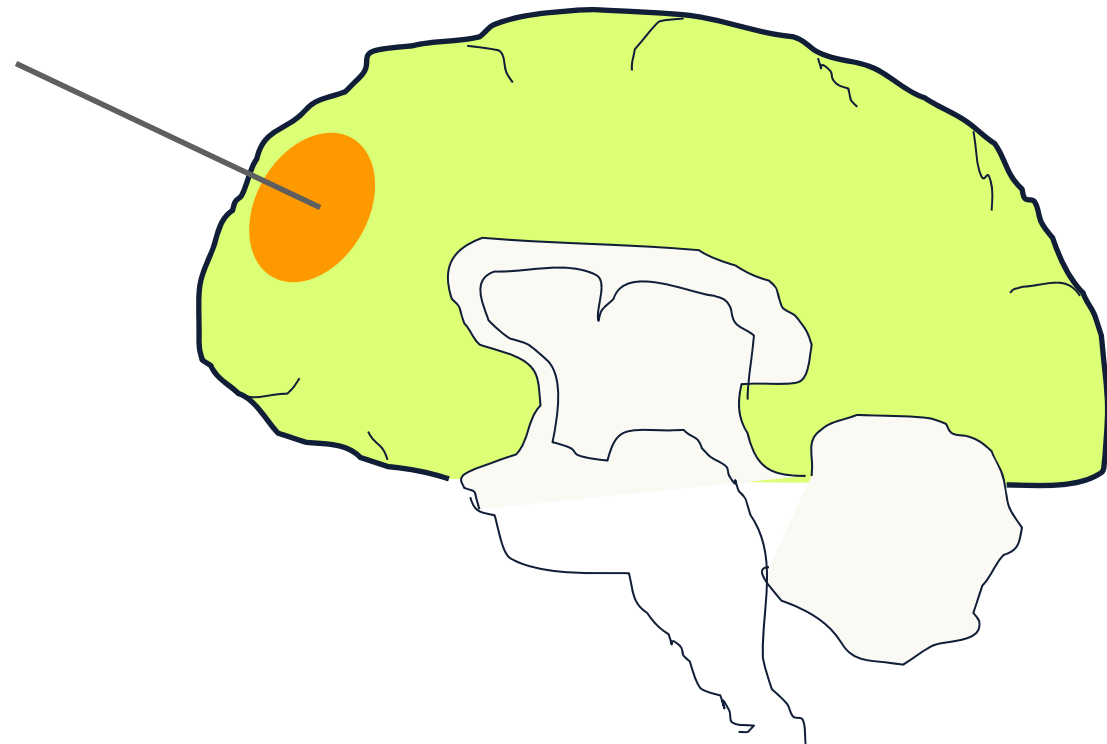
Shaw et al., 2007



# Unser Gehirn

Präfrontaler Cortex/  
Dopamin:

- Handlungsplanung
- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Verhaltenshemmung
- Sozialverhalten

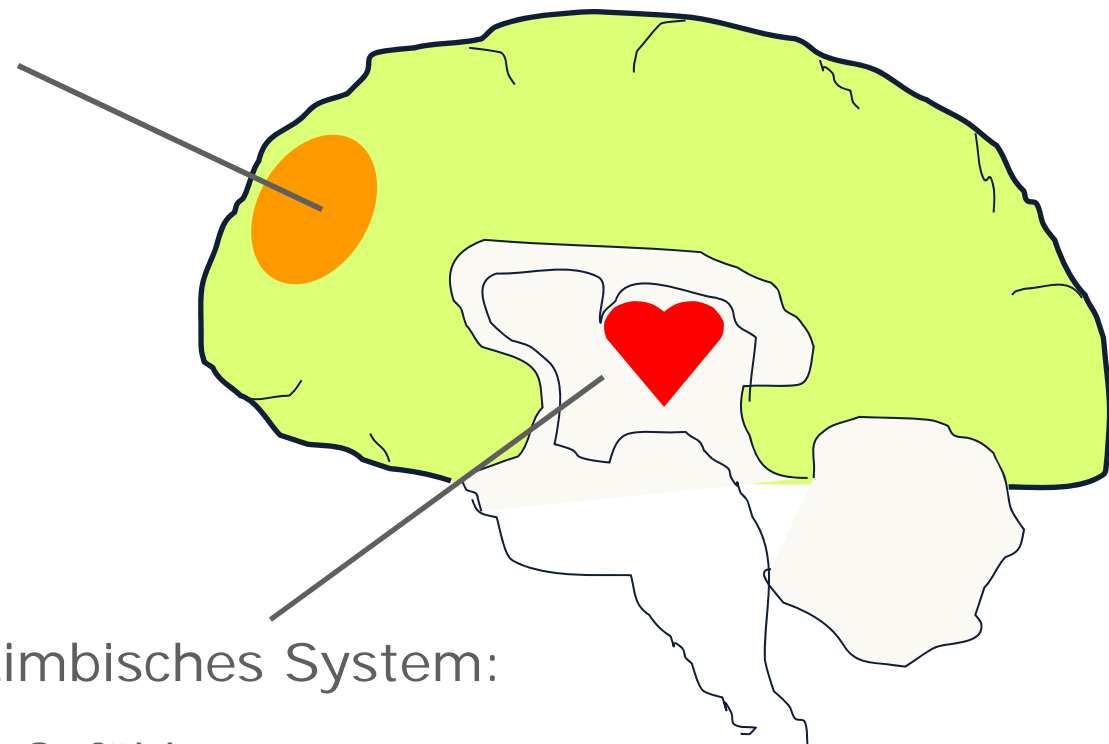




# Unser Gehirn

Präfrontaler Cortex/  
Dopamin:

- Handlungsplanung
- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Verhaltenshemmung
- Sozialverhalten



Limbisches System:

- Gefühle



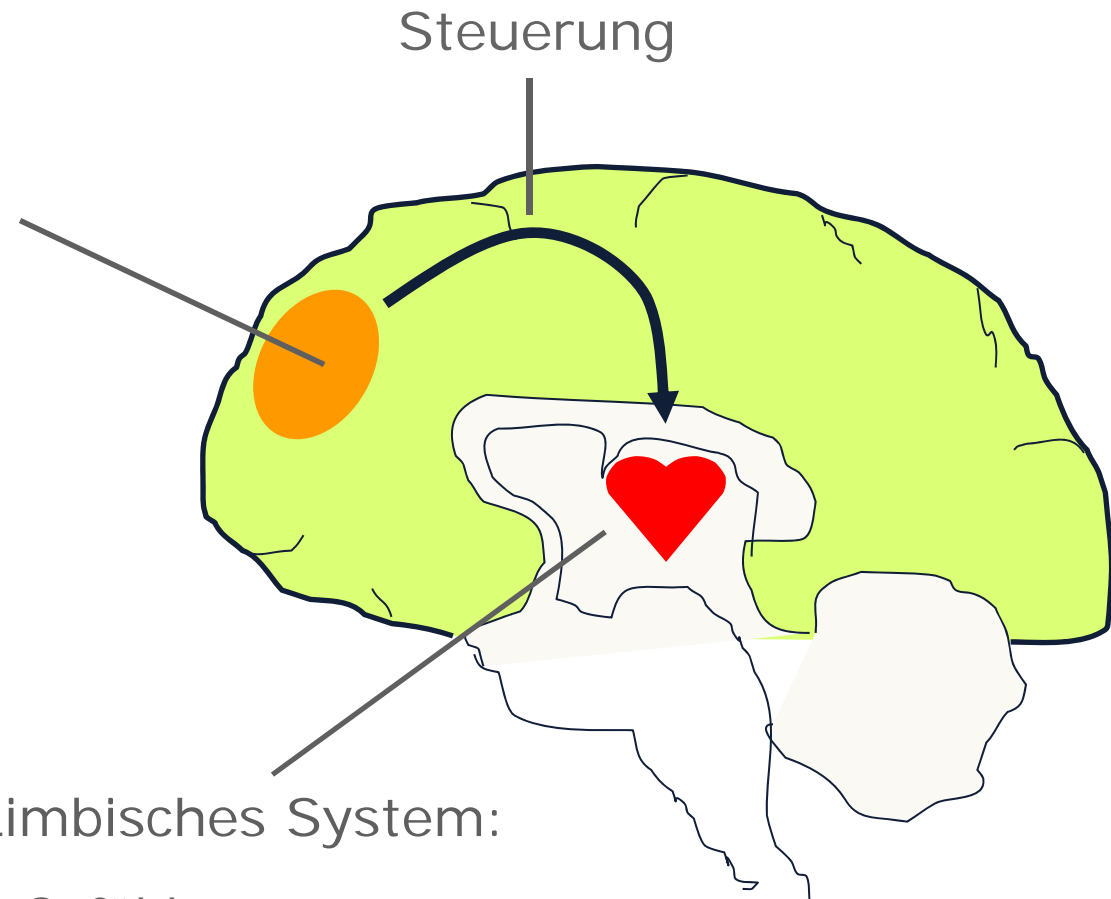
# Unser Gehirn

Präfrontaler Cortex/  
Dopamin:

- Handlungsplanung
- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Verhaltenshemmung
- Sozialverhalten

Limbisches System:

- Gefühle

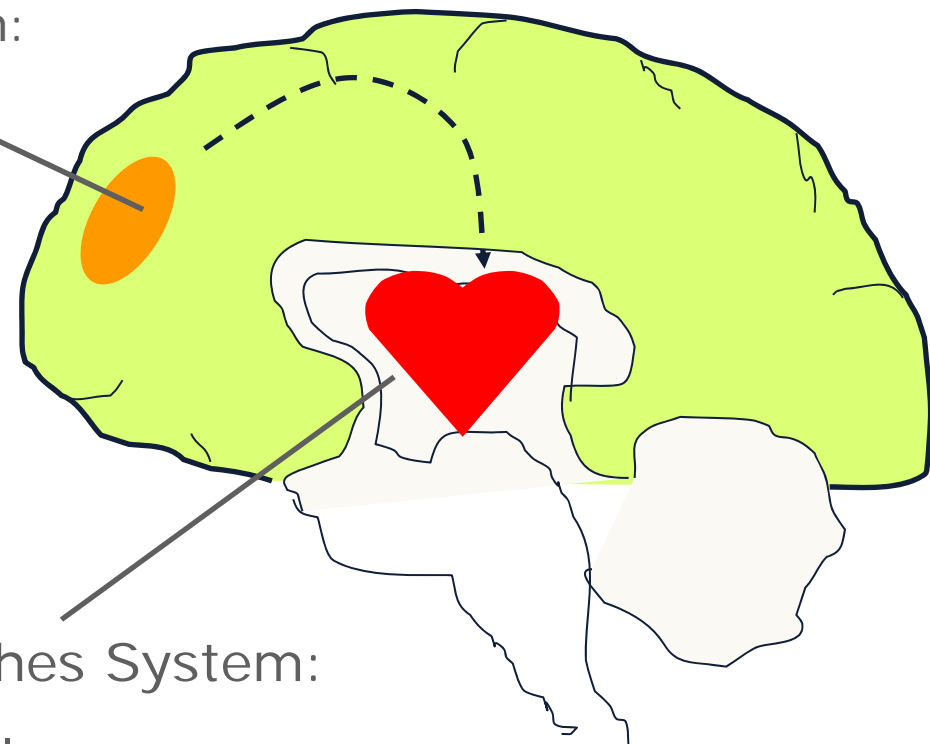




# Ein ADHS-Gehirn

Präfrontaler Cortex/ Dopamin:

- Handlungsplanung
- Arbeitsgedächtnis
- Aufmerksamkeit
- Verhaltenshemmung
- Sozialverhalten

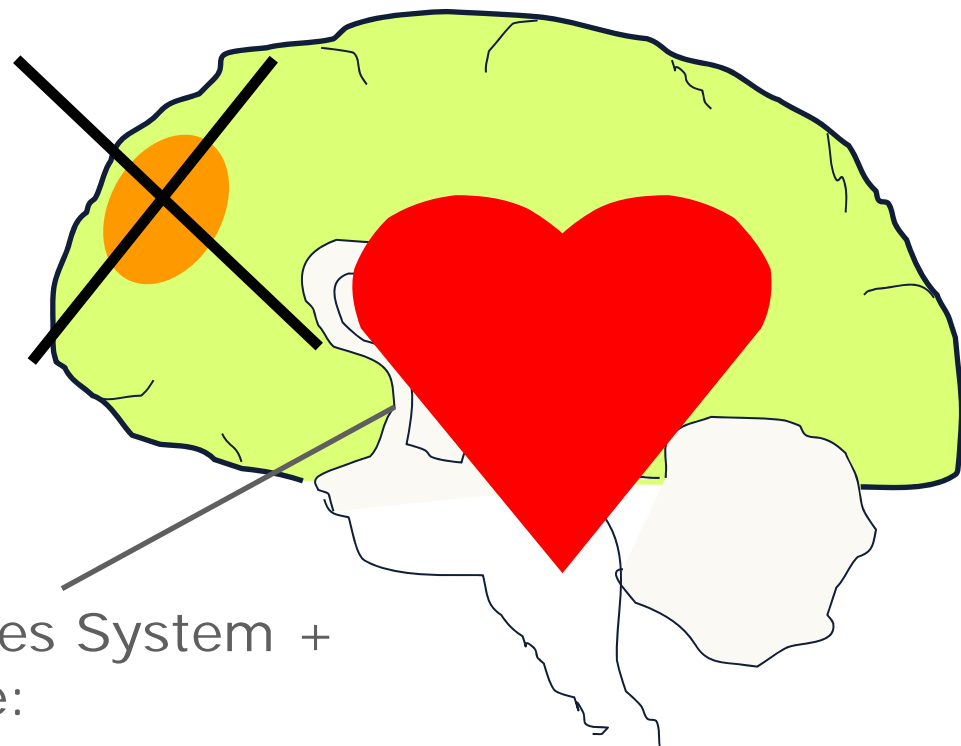


Limbisches System:

- Gefühle



# ADHS + Pubertät



Limbisches System +  
Hormone:

- Gefühle!!!



---

## Gehirnentwicklung Pubertät (I)

- Das jugendliche Gehirn ist fantastisch formbar und lernfähig („Plastizität“)
- Das jugendliche Gehirn ist in einem labilen Zustand

„Andererseits zahlen wir für diese Formbarkeit auch den Preis der Verletzbarkeit. Denn wenn ein Hirn zum Guten verändert werden kann, kann man es folgerichtig auch zum Schlechten wandeln.“

*Jay Giedd, National Institute of Mental Health*





---

## Gehirnentwicklung Pubertät (II)

- Umbau:
  - (1) massenhafte Formung neuer Nervenverbindungen
  - (2) häufig genutzte Nervenverbindungen werden gestärkt, selten benutzte eliminiert
- Folgen des Umbaus:
  - Probleme, soziale Situationen richtig zu interpretieren
  - schlechte Emotionsregulation
  - Belohnungen sind besonders reizvoll
  - Impulsivität
  - Unaufmerksamkeit
  - Nicht-Bedenken von Konsequenzen
  - schlechtes Stressmanagement



---

## Gehirnentwicklung Pubertät (III)

- Amygdala (Emotionszentrum) deutlich aktiver
- Anfluten von Testosteron (Aggressivität)
- unausgereifter Nucleus accumbens (Motivation)
- weniger Rezeptoren für Dopamin („Glücksgefühle“)
- ➔ Jugendliche brauchen stärkere Reize für den „Kick“
- ➔ Jugendliche suchen das Risiko, können es aber schlechter einschätzen
- ➔ Jugendliche haben und suchen starke Gefühle, können sie aber nur schlecht steuern



---

## Gehirnentwicklung Pubertät (IV)

- Melatonin („Müde-mach-Hormon“) wird mit ca. 2-stündiger Verspätung produziert
  - ➔ „Phasenverzögerung“
  - ➔ ca. 2 Stunden später müde
  - ➔ morgens später munter
  - ➔ abends Konflikte mit Eltern
  - ➔ morgens Konflikte mit Lehrern



---

# Psychologische Entwicklungsaufgaben

- Loslösung von den Eltern
  - Entwicklung der eigenen Sexualität
  - Aufbau von Beziehungen
  - Umgang mit Konsum und Freizeit
  - Entwicklung einer eigenen Identität
  - Lebensentwurf, Zukunftsperspektive
  - Moralentwicklung / sozial verantwortliches Handeln
- 
- ➔ Gleichaltrige = maximal wichtig
  - ➔ Eltern/Erwachsene = Feinde
  - ➔ (Therapeuten = Feinde und Verbündete der Eltern)



---

# Überblick Therapie ADHS/ADS im Jugendalter

- Medikation
- Einzel- und Gruppentherapie mit dem Jugendlichen
- Elternberatung und –trainings
- Interventionen in der Schule

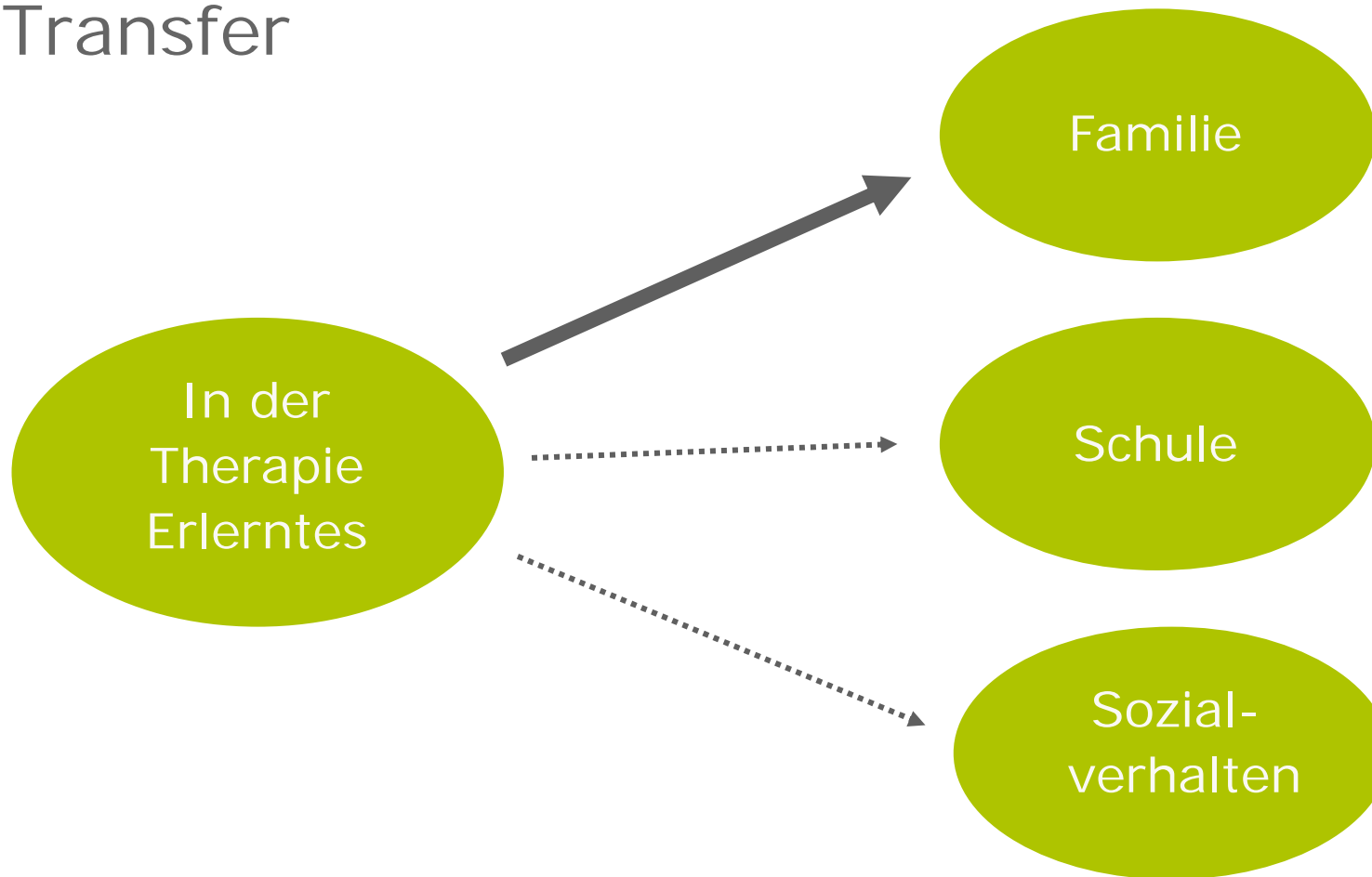


## Behandlungsformen

	Geprüft?	Verhaltens- probleme	Aufmerksamkeit & Transfer
Medikation	ja	↑	↑
Verhaltenstherapie	ja	↑	-
Elterntrainings	ja	↑	-
Schulische Maßnahmen	ja	↑	-
Ergotherapie	nein	↑	-
Lerntherapie	nein	↑	-
Esoterik	nein	-	-



# Transfer





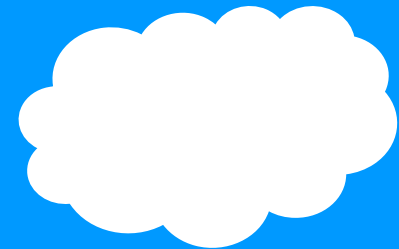
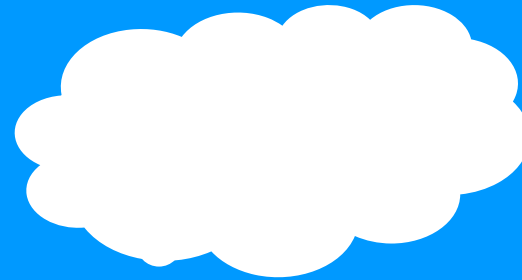
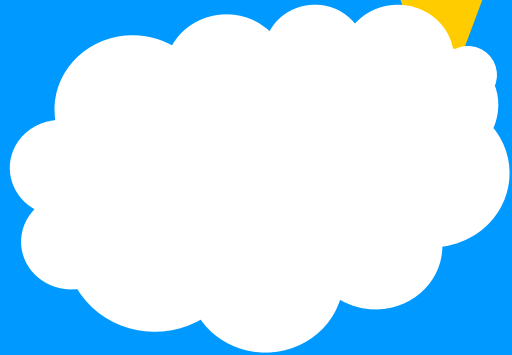
# Inhalte Elternberatung

- (1) Förderliche Grundhaltung
- (2) Kommunikation
- (3) Struktur und Kontrolle

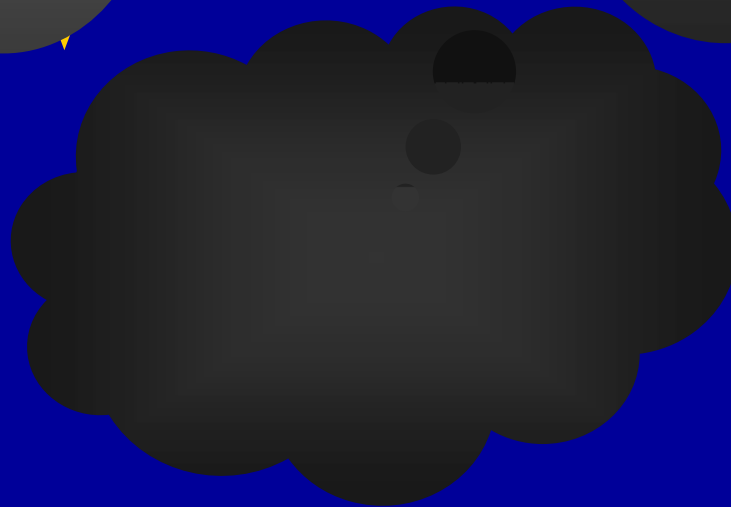




*Als Kind ....*

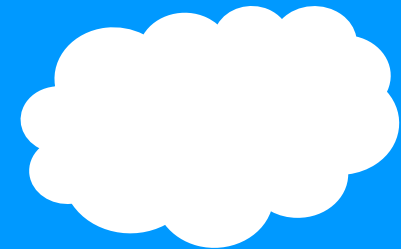
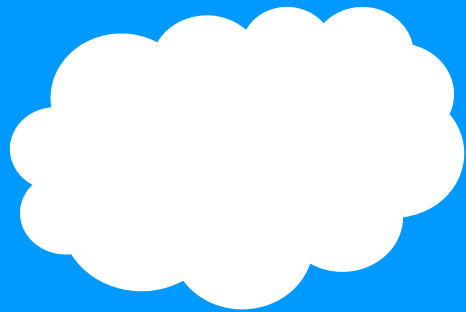
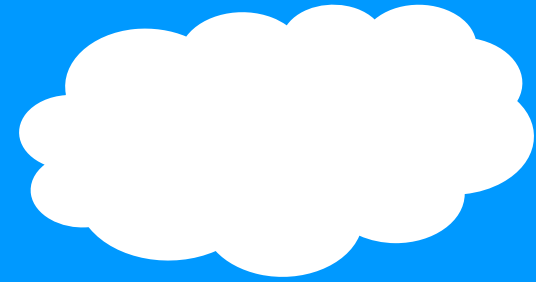


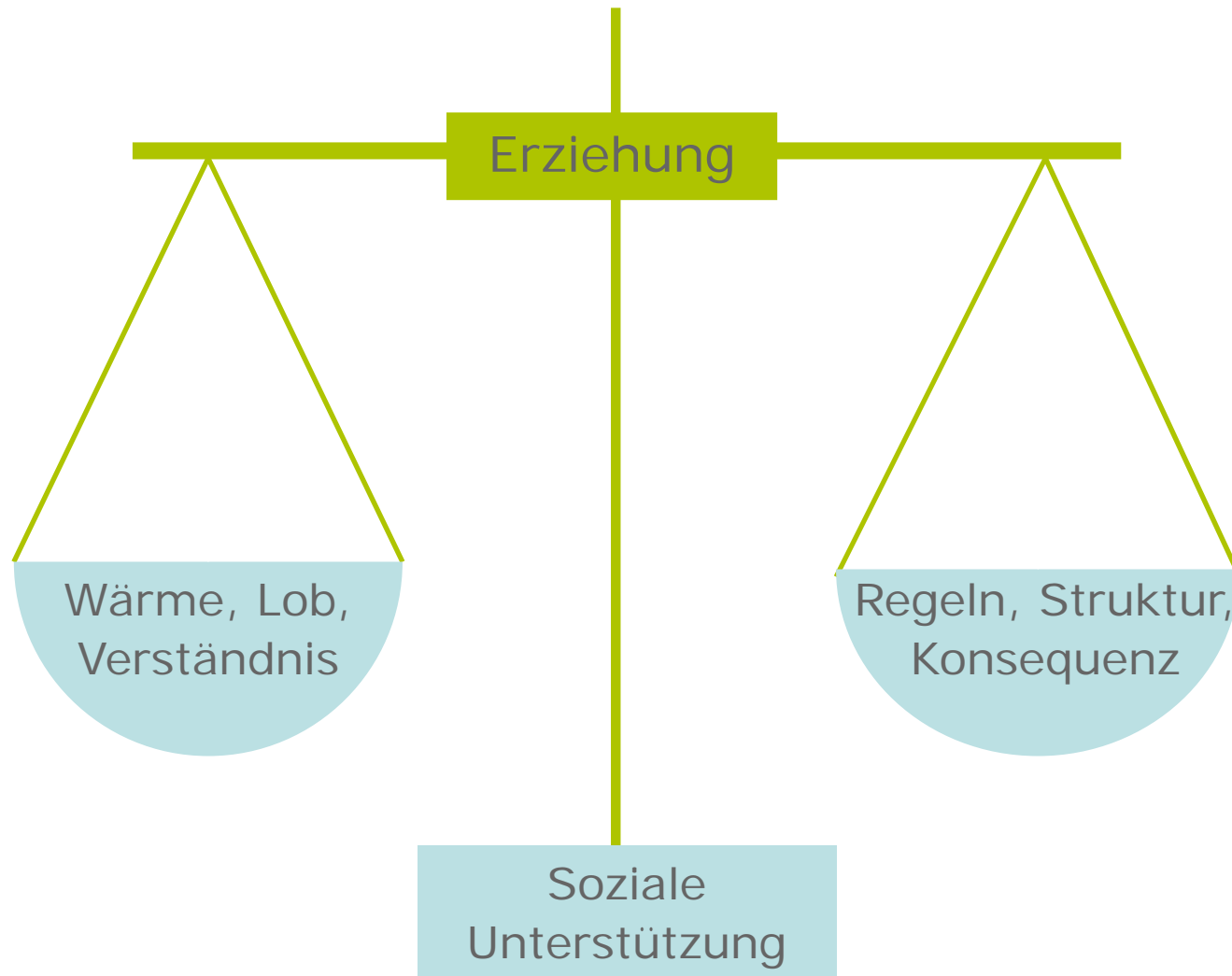
*In der Pubertät ...*





*Al 16 1/2 !*







---

## Elternfunktion

„Eltern [und Lehrer] müssen sich manchmal so verhalten, als seien sie der präfrontale Cortex ihrer halbwüchsigen Kinder.“

(H. Willenbrock)



## Stellen Sie sich drauf ein!

### Irrational:

„Unser Kind macht das  
alles aus Absicht.  
Wenn ihm was wichtig  
ist, kann er doch auch  
anders!“

### Hilfreich:

Bei ADHS-Teenagern  
funktionieren nur Dinge,  
wenn sie gefühlsmäßig  
passen.  
Pflichten und Routine  
gehören nicht dazu.



## Stellen Sie sich drauf ein!

### Irrational:

„Wenn wir nur vernünftig mit ihm reden und ihm alles erklären, wird er sich angemessen verhalten.“

### Hilfreich:

ADHS-Teenager handeln nicht aus der Vernunft, sondern aus dem Gefühl heraus. Sie sehen Dinge anders als ihre Eltern.



---

## Stellen Sie sich drauf ein!

Irrational:

„Wir wollen nichts  
über seinen Kopf  
hinweg entscheiden.“

Hilfreich:

Bestimmte Dinge müssen  
Sie entscheiden, ohne die  
Zustimmung Ihres Kindes  
zu haben.





## Stellen Sie sich drauf ein!

### Irrational:

„Wir sind keine guten Eltern, wenn wir nicht immer gelassen und vernünftig reagieren.“

### Hilfreich:

ADHS-Teenager sind sehr anstrengend und bringen jeden, der mit ihnen zu tun hat, an seine Grenzen.



---

## Beziehung

- Seien Sie bereit, Ihrem Jugendlichen zuzuhören, aber erwarten Sie nicht, dass er/sie Ihnen alles erzählt
- Machen Sie sich keine unnötigen Vorwürfe
- Versuchen Sie, nicht nachtragend zu sein
- Versuchen Sie, einen Blick für das Positive zu behalten, glauben Sie an Ihr Kind
- Helfen Sie Ihrem Kind, Stärken zu entwickeln: Förderung von Hobbies
- Versuchen Sie, gelassen zu bleiben
- Seien Sie sich mit Ihrem Partner in der Erziehung einig!
- Suchen Sie sich Unterstützung!



---

## Kommunikation – Beispiele (I)

- ankündigen, was zu erledigen ist (am besten Liste machen)
- kein Eingehen auf Motzen und verbales Verweigern
- nicht an Kleinigkeiten herummotzen, sondern nur wesentliches einfordern
- keine extremen Reaktionen – diese führen zu extremen Reaktionen

nach Neuhaus (2003)



---

## Kommunikation – Beispiele (II)

- „Ständig“, „immer“, „nie“ vermeiden
- bei Ausbrüchen und starken Emotionen Auszeit nehmen, nie im akuten Konflikt diskutieren oder verhandeln
- direkt nach Eskalation nie verbales Aufarbeiten
- Verhaltensweisen nicht persönlich nehmen
- wichtige Gespräche am besten in ruhiger Situation unter vier Augen, anfangs Lob nicht vergessen
- Humor nicht vergessen

nach Neuhaus (2003)



---

## Struktur / Kontrolle (I)

- Eltern von ADHS-Jugendlichen müssen länger strukturieren und kontrollieren, als ihnen selber lieb ist
- „In seinem Alter müsste er doch...“ – falsch und für niemanden hilfreich
- Auflaufenlassen bringt nichts, weil aus Konsequenzen nicht gelernt wird
- Vertrauen ist gut, Kontrolle notwendig



---

## Struktur / Kontrolle (II)

- Eltern von ADHS-Jugendlichen sollten die folgenden 4 Fragen beantworten können:
  - (1) Mit wem ist Dein Kind unterwegs?
  - (2) Wo sind sie?
  - (3) Was machen sie?
  - (4) Wann kommt Dein Kind zurück?
- klar formulieren, welches Verhalten Sie von Ihrem Kind erwarten, wenn es unterwegs ist
- schwierige Situationen vorausplanen:
  - welche Struktur hilft?
  - welche Konsequenzen können wir durchziehen?



---

# Selbstwert

- wichtig:
  - Hobbies,
  - Interessen,
  - positive soziale Beziehungen,
  - gute schulische Leistungen
- unstrukturierte Freizeitaktivitäten ohne Aufsicht Erwachsener ungünstig
- keine verbalen Abwertungen
- loben, auch wenn's manchmal schwer fällt (*und bitte kein Lächeln und keinen Dank erwarten ☺*)



---

# Regeln

- zwei Sorten von Regeln: verhandelbare und nicht-verhandelbare
- nicht-verhandelbare betreffen z.B.
  - Rauchen,
  - Drogen und Alkohol,
  - Sexualität,
  - Sozialverhalten
- müssen klar besprochen (und vorgelebt) werden
- müssen konsequent und fair gehandhabt werden





---

## Konsequenzen

- sofortige Rückmeldung und Konsequenzen geben
- häufige Rückmeldungen geben, insb. positive!!!
- erst versuchen, positive Ansätze zu verstärken
- Eltern müssen sich einig sein
- (fast) immer und (fast) identisch reagieren
- nicht diskutieren und verhandeln, sondern handeln („Reden ist Kupfer, Handeln ist Gold“)



---

# Neue Medien

- Handy
  - Kosten
  - Gewalt- und Pornobilder/-videos
  - Internetzugang
- Computerspiele
  - Ego-Shooter-Spiele
- Soziale Netzwerke
  - Privatsphäre
  - Cybermobbing



---

## Neue Medien

- Handy
- Computerspiele
- Soziale Netzwerke
  - Privatsphäre
  - Cybermobbing
  - sexualisierte Gewalt
- insgesamt häufiges Konfliktthema: Dauer der Nutzung ➔ Vernachlässigung von Familie, Schule, „realen“ Freunden, Hobbies, Bewegung



---

# Ambulanz für Spielsucht Uni Mainz

- 1. Besteht bei Ihrem Kind ein unwiderstehliches Verlangen, am Computer spielen zu müssen?
- 2. Hat es keine Kontrolle über Beginn, Beendigung und Ausmaß des Computerkonsums?
- 3. Gab es Versuche, den Spiel- und Computerkonsum einzuschränken oder aufzugeben, die wiederholt scheiterten?
- 4. Möchte Ihr Kind den Computer und die Spielkonsole immer häufiger und intensiver nutzen, z.B. um Stress oder Aggressionen abzubauen?
- 5. Wenn ihr Kind den Computer nicht nutzen kann, fühlt es sich dann psychisch und/oder körperlich unwohl?
- 6. Vernachlässigt Ihr Kind wichtige schulische und soziale Pflichten (Freundeskreis)?
- 7. Spielt Ihr Kind trotz negativer Auswirkungen oft noch verstärkt weiter?
- 8. Haben Sie das Gefühl, Computer bzw. Spielkonsole dominieren Gefühle, Gedanken und Verhalten Ihres Kindes?



---

## Kommunikation Schule

- kurze, eindeutige Anweisungen (keine Frageform, kein Konjunktiv)
- Blickkontakt aufnehmen, kurzen Körperkontakt herstellen
- wiederholen lassen
- loben, loben, loben
- kein Abwerten des Jugendlichen vor der ganzen Klasse
- zeitnah konkrete Rückmeldungen geben, mögl. auch schriftlich
- keine Diskussionen



---

# Unterrichtsgestaltung

- klare Strukturierung, Ansagen, Zusammenfassungen
- weniger ist mehr, insb. bei Dekoration und Arbeitsblättern
- Spezialaufgaben vergeben zwecks Bewegung (z.B. Tafel putzen, Botendienste)
- Dinge visualisieren (Listen, Plakate, Hausaufgabenhefte)
- viel kontrollieren, aber Kontrolle mit Lob verbinden
- Erfolge ermöglichen



---

# Arbeitsplatz

- möglichst weit vorn und nahe beim Lehrer sitzen
- daneben ruhigen Jugendlichen setzen bzw. ein positives Rollenmodell
- oder: allein an einem Tisch sitzen
- auf dem Arbeitstisch sollten nur die jeweils notwendigen Lernmaterialien liegen



---

## Leistungen

- nicht nur Ergebnisse, auch Anstrengungen würdigen
- auch rückmelden, was/wieviel richtig war
- viel Wert auf mündliche Leistungen legen
- Schriftbild nicht überbewerten
- mögliche Teilleistungsstörungen abklären und berücksichtigen
- Medikation optimieren





---

## Klinische Erfahrungen

- Ausbildung besser als Schule
- FH besser als Universität
- „Sie kommen ans Ziel, aber mit Umwegen“

Entscheidend: Findung eines Berufes, in dem ...  
... die STÄRKEN eines ADSlers gebraucht, und  
... die SCHWÄCHEN eines ADSlers nicht so  
auffallen



---

## Günstig ....

- frühzeitig mehrere Praktika machen
- immer Plan B entwickeln
- Hobbies fördern, insb. soziales Engagement
- emotional besetzte Interessen ausnutzen
- starke, kontinuierliche Unterstützung bei Planung und Bewerbung
- realistische Zielsetzungen entwickeln
- Zwei-Spalten-Technik: Stärken / Schwächen



---

## Beispiel Stefan

- Stärken:
  - großes Interesse für Autos, Motorräder, LKWs
  - arbeitet gern körperlich
  - offen, nett und höflich im Kontakt
  - überdurchschnittlich intelligent
  - Praktikum im KFZ-Bereich
  - unterstützende Eltern
- Schwächen:
  - schnell abgelenkt
  - motorisch sehr unruhig
  - geringe Ausdauer, wenn kein Interesse
  - impulsiv
  - kann nicht allein aufstehen
  - kann sich nur schwer selbst strukturieren



## Ungünstig ...

**Beispielhaft seien hier einige Berufsfelder/Berufsgruppen genannt, die danach als eher problematisch angesehen werden könnten:**

- Berufe im Finanz- und Rechnungswesen
- Feinmechanische Berufe
- Verwaltungsberufe mit starker juristischer Orientierung
- archivierende und dokumentierende Berufe
- Berufe mit hohem Anteil an Dateneingabe
- Laborberufe
- Berufe im Bank- und Versicherungswesen
- Alle Produktionsberufe ohne Bewegungsmöglichkeit
- Fahrzeugführer
- Maschinenführer
- Überwachende Berufe
- Kontrollierende Berufe



## Besser ...

- Politischen Berufen
- Journalistischen Berufen
- Gestalterischen Berufen
- Darstellenden Berufen
- Risikoreichen Berufen
- Dienstleistungsberufen
- Kreativen Berufen
- Forschenden Berufen
- Medienberufen
- Helfenden Berufe
- Berufen mit hohem Bewegungsanteil
- Berufen, die im Freien ausgeübt werden
- Berufen, die viel Abwechslung bieten



... Vorteile!

### Vom jugendlichen Symptom zur Managerqualität

Quengeligkeit	.....➤	Durchsetzungsvermögen
Kommandieren	.....➤	Führungspersönlichkeit
Sturheit	.....➤	Beharrlichkeit
Ständiges Diskutieren	.....➤	Eloquente Sprache
Mangelnde Gefahren einschätzung	.....➤	Risikobereitschaft
Vermeidung geistiger Anstrengung	.....➤	Gelassenheit
Opposition	.....➤	Querdenker
Anstiftung	.....➤	mitreißende Motivation
Alles Ausprobieren	.....➤	Kreativität, Phantasie
Vor-sich-Hinträumen, Abdriften	.....➤	künstlerische Assoziationen