



Schulpsychologischer Dienst (SPD) und Schulärztlicher Dienst (SAD)

Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitäts-Störung

Ungefähr eins von 20 Kindern ist von ADHS betroffen. Hauptmerkmale sind erhöhte Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Impulsivität. Kinder mit ADHS leiden oft stark unter ihren Schwierigkeiten. Sie benötigen Verständnis, Unterstützung und geregelte Strukturen.



Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter. Die Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität zeigen sich in verschiedenen Lebensbereichen (Familie, Schule, Freizeit). Betroffene können ihre Aufmerksamkeit kaum auf eine Sache konzentrieren und leiden an einer verminderten Selbststeuerung. Dies wirkt sich auf die schulische Leistungsfähigkeit sowie auf die zwischenmenschlichen Beziehungen aus. ADHS kommt in allen Ländern vor und hat keinen Zusammenhang mit Intelligenz. Die Ursachen der Erkrankung sind nicht vollständig bekannt. Die Störung wird **nicht** durch soziale Faktoren wie z.B. Erziehung verursacht. Elternhaus und Schule können das Kind und den Verlauf der Krankheit jedoch positiv beeinflussen.

Liegt ADHS vor?

Nicht jedes Kind, das zappelig und unkonzentriert ist, leidet an ADHS! Eine korrekte Diagnose von ADHS ist aufwendig und setzt hohe Fachkenntnis

Oft verkannt: Kinder mit ADHS werden fälschlicherweise häufig als dumm, ungeschickt oder widerspenstig wahrgenommen. Dabei sind sie oft sehr neugierig, begeisterungsfähig, kreativ, originell, hilfsbereit und nicht nachtragend. Diese positiven Eigenschaften gilt es zu fördern und zu stärken.

und Erfahrung voraus. Sie erfordert eine gründliche Abklärung sowie Informationen von Eltern, Schule und weiterem sozialen Umfeld. Die medizinische Diagnose ADHS wird häufig erst im Schulalter gestellt, weil die Anforderungen an Konzentrationsvermögen, Verhaltenskontrolle und Arbeitsorganisation im Unterricht die Symptome deutlicher zu Tage treten lassen und die Kinder mit ADHS oft überfordern. Bei Jungen wird ADHS öfter diagnostiziert als bei Mädchen. Der Schulpsychologische Dienst kann eine Verdachtsdiagnose stellen. Abklärungsstellen für eine medizinische Diagnose sind z.B.: Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie, Kinderspital, Klinik Lengg, Kinder- und Jugendpsychiater*innen oder Kinderärzt*innen.

Wie zeigt sich ADHS?

Die Symptome bei ADHS lassen sich in drei Kernbereiche unterteilen, mit je nach Kind unterschiedlichen Ausprägungen:

1. Aufmerksamkeitsdefizit (Unaufmerksamkeit)

Betroffene Kinder fallen z.B. durch

**«Das wollte ich nicht»
Mit ihrem oft sprunghaften, unangepassten Verhalten provozieren Kinder mit ADHS – meist ohne es zu wollen oder zu merken. Sie können nur schwer nachvollziehen, weshalb andere plötzlich ärgerlich reagieren.**

Konzentrationsprobleme, leichte Ablenkbarkeit und häufige Flüchtigkeitsfehler auf. Sie verlieren oder vergessen oft Gegenstände und haben Mühe, Handlungen zu planen und auszuführen. Oft wirken sie geistig abwesend. Aber: Bei subjektiv spannenden Tätigkeiten können sich betroffene Kinder erstaunlich gut konzentrieren.

2. Hyperaktivität (Überaktivität)

Hyperaktive Kinder sind oft ruhelos, wie durch einen inneren Motor angetrieben und haben einen starken, für sie kaum kontrollierbaren Bewegungsdrang.

3. Impulsivität

Betroffene Kinder platzen z.B. mit Antworten heraus, beginnen mit den Aufgaben, ohne sie ganz gelesen oder gehört zu haben und haben eine niedrige Frustrationstoleranz. Sie springen z.B. von einer Aktivität zur nächsten und handeln gemäss ihrem ersten Einfall, ohne an die Folgen zu denken.

ADHS — eine Herausforderung für Kind, Familie und Schule

Chaos, Misserfolge, Konflikte und Ablehnung können den Alltag von Kindern mit unbehandelter ADHS prägen. Dies kann das Selbstwertgefühl beeinträchtigen. Die Kinder leiden daran, dass sie ständig anecken, haben es oft schwer, Freunde zu gewinnen. Wegen ihres auffälligen Verhaltens laufen sie Gefahr, ausgegrenzt zu werden, was wiederum das negative Verhalten verstärken kann – ein Teufelskreis. Oft tritt ADHS mit weiteren psychischen Erkrankungen und Lernschwierigkeiten sowie Teilleistungsstörungen auf (Lese-/Rechtschreibstörung, Rechenschwäche). Betroffene Kinder bleiben schulisch oft unter ihrem Potenzial. Meist sind auch Familie und Schule stark belastet. Kinder mit unbehandelter ADHS halten sich verglichen mit anderen Kindern weniger an Regeln, reagieren weniger auf Erziehungsmassnahmen und brauchen bei Anweisungen häufig mehrfache Wiederholungen. Zudem sind sie aufgrund ihrer verminderten Selbststeuerung vermehrt auf die Präsenz und Anleitung durch Eltern und Lehrpersonen angewiesen. Das braucht sehr viel Kraft und Geduld von Eltern und Lehrpersonen.



Verlauf

Tendenziell gehen die Impulsivität und Hyperaktivität im Jugendalter zurück, während die Unaufmerksamkeit eher bestehen bleibt. Die motorische Unruhe des Kindes wird im Jugendalter oft zur inneren Unruhe. Das Aufmerksamkeitsdefizit bleibt gehäuft bis ins Erwachsenenalter bestehen. Betroffene Erwachsene werden in den letzten Jahren vermehrt behandelt.

Behandlung

ADHS ist gut behandelbar. Die Behandlung ist dabei so individuell wie die Symptome. In der Regel ist eine sogenannte multimodale Therapie am erfolgversprechendsten. Dabei werden verschiedene Massnahmen -

abhängig vom Schweregrad - miteinander kombiniert: Sie setzen in der Schule, bei den Eltern und beim Kind an. Medikamente können die Kernsymptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität deutlich verbessern. Wichtig: Diese Medikamente sind rezeptpflichtig. Sie müssen individuell dosiert und regelmässig auf Wirksamkeit und Nebenwirkungen hin überprüft werden. Grundsätzlich ist bei einer Behandlung wichtig, dass alle Betroffenen zusammenarbeiten und dem Kind einerseits Struktur geben und ihm andererseits mit Verständnis, Geduld und Wohlwollen begegnen. Ziel sollte sein, die Lebensqualität aller Beteiligten zu verbessern, die individuellen Fähigkeiten und Begabungen des Kindes zu entfalten, seine soziale Akzeptanz zu erreichen sowie sein Selbstwertgefühl zu stärken.

Was kann Familien helfen?

- ▶ Wenn der Geduldsfaden zu reissen droht, kann der Gedanke helfen: «Mein Kind kann nicht anders, es hat eine Beeinträchtigung, die es ihm in vielen Situationen erschwert, sich angemessen zu verhalten.»
- ▶ Halten Sie sich bewusst immer wieder die lebenswürdigen Seiten Ihres Kindes vor Augen.
- ▶ Auch wenn es im Alltag mit Kindern mit ADHS schwer fällt: Klare Strukturen, Regeln und konsequentes Handeln sind besonders wichtig.
- ▶ Pflegen Sie den Kontakt zur Schule. Gute Absprachen zwischen Schule und Elternhaus fördern die Fortschritte Ihres Kindes.
- ▶ Regelmässige körperliche Aktivität und Sport wirken sich positiv auf Konzentration und Verhalten aus.
- ▶ Denken Sie auch an Ihre eigenen Bedürfnisse und tanken Sie selber immer wieder genügend Energie.
- ▶ Der Austausch mit anderen betroffenen Eltern entlastet. [ELPOS](#), der Elternverein für ADHS-Betroffene, bietet eine Plattform und Fachberatung an.

Was kann der Schule helfen?

- ▶ Kinder mit ADHS sind besonders abhängig von einer guten Beziehung zur Lehrperson und brauchen Anerkennung und Aufmunterung.
- ▶ Suchen und fördern Sie die Stärken.



Wo ist das Kind «Expert*in», von dem auch andere lernen können?

- ▶ Kinder mit ADHS brauchen klare Strukturen, Regeln und konsequentes Handeln. Sie profitieren von strukturiertem Unterricht mit viel Steuerung und Präsenz durch die Lehrperson. Mit ungeleiteten Situationen wie Stillarbeit oder Gruppenarbeiten haben sie hingegen oft Mühe.
- ▶ Häufiger Augenkontakt, eine leichte Berührung, ein zuvor vereinbartes Zeichen oder schon das Platzieren des Kindes in Ihrer Nähe helfen, das Kind «zurückzuholen», wenn es den Unterricht stört oder abschweift. Gerade «Träumer*innen», die eher übersehen werden, verpassen so weniger den Anschluss.
- ▶ Lärmquellen möglichst ausschalten (v.a. bei Prüfungen) und Ablenkungen (z.B. Fensterplatz) vermeiden.
- ▶ Weitere Massnahmen sind: Ritualisierte Abläufe, kurze Lernpausen mit Bewegung, Eingrenzen und Portionieren des Lernstoffs, Einrichtung eines Rückzugs-Ortes, Aufträge und Regeln schriftlich festhalten, PC-Lernprogramme mit Sofort-Feedback, Belohnungspunkte für positives Verhalten.
- ▶ Kritik, Ärger und Strafen haben wenig bis kontraproduktive Wirkung. Bewährt haben sich spielerische Elemente wie «gelbe Karten» zur Verwarnung oder Auszeit.
- ▶ Ein Kind mit ADHS ist bei Mitschüler*innen oft unbeliebt. Aufklärung weckt Verständnis und wirkt Spott oder Ausgrenzung entgegen.
- ▶ Beachten Sie: Kinder mit ADHS haben oft ein erhöhtes Unfallrisiko!
- ▶ Unterricht mit einem oder mehreren Kindern mit ADHS kann sehr kräftezehrend sein. Pflegen Sie den Austausch mit Fachpersonen.

Kontakt und weitere Informationen:

Schulgesundheitsdienste der Stadt Zürich, Schulpsychologischer und Schulärztlicher Dienst der Stadt Zürich. Die Adressen finden Sie unter:
www.stadt-zuerich.ch/spd; www.stadt-zuerich.ch/schularzt

