

ADHS im Kindesalter — erkennen, verstehen, begleiten

Elternabend bei blu:prevent · Mittwoch, 23. September
2026, 18 Uhr



Dr. med. Maria Bea Merscher
Kinderärztin und Master of Public Health



Unsere Themen heute



Teil	Thema
1	Einführung — Warum ADHS bei Kindern oft verkannt wird
2	Symptome im Kindesalter
3	Diagnose — Kriterien, Abgrenzung, Begleitprobleme
4	Behandlungsmöglichkeiten
5	Leben mit ADHS — Stärken, Strategien, Unterstützung



The background of the slide is a repeating pattern of light pink teddy bears, each holding a small heart in its right paw. The bears are arranged in a grid-like fashion across the entire slide.

Einführung — Warum ADHS bei Kindern oft verkannt wird

Der Zappelphilipp — seit 1845

- „Ob der Philipp heute still wohl bei Tische sitzen will?“ — Der Struwwelpeter, 1845
- Geschrieben vom Frankfurter Arzt Heinrich Hoffmann — lange bevor es die Diagnose gab
- Philipp kipzelt, kann nicht stillsitzen und reißt am Ende die Tischdecke herunter
- **ADHS ist keine Erfindung der Moderne**



Wie häufig ist ADHS?

- Rund 4 bis 5 von 100 Kindern und Jugendlichen — etwa 700.000 mit Diagnose in Deutschland
- Dazu kommt eine hohe Dunkelziffer: ebenso viele gelten als Verdachtsfälle
- Zusammengekommen gehen Schätzungen von rund einer Million betroffenen Kindern aus
- **Statistisch sitzt in jeder Schulklasse mindestens ein Kind mit ADHS**



Warum steigen die Zahlen?

- Die Diagnosezahlen nehmen seit Jahren zu — laut Kassendaten von 5 auf über 6 von 100 Minderjährigen
- Gründe: mehr Wissen, weniger Stigma, sensibilisierte Eltern und Lehrer
- Nachholeffekt: Mädchen und stille Kinder werden endlich erkannt
- **Mehr Diagnosen heißt nicht mehr Erkrankte — vieles ist aufgeholte Dunkelziffer**



Woher kommt ADHS?

- Hauptursache sind die Gene: ADHS gehört zu den am stärksten erblichen Eigenschaften (70 bis 80 Prozent)
- Häufig hat deshalb ein Elternteil selbst ADHS — oft unerkannt
- Risikofaktoren wie Frühgeburtlichkeit können zusätzlich beitragen
- **Keine Ursache sind: Ernährung, Zucker, Medien oder Erziehungsfehler**



Typische Verläufe



Alter	Was auffällt	Was Eltern oft hören
Kindergarten	Ständig in Bewegung, kann schwer warten, eckt an	„Der ist aber wild!“
Grundschule	Stillsitzen und Hausaufgaben werden zum Kampf	„Könnte mehr, wenn er wollte.“
Weiterführende Schule	Chaos bei Organisation, Leistungsknick trotz Potenzial	„Klug, aber faul.“



ADHS bei Kindern

- **Sichtbare Unruhe:** der klassische „Zappelphilipp“
- **Impulsivität:** platzt heraus, kann schwer warten
- **Diagnose:** häufiger und früher — vor allem bei Jungen
- **Umfeld:** Kita und Schule melden sich früh
- **Häufigkeit:** etwa 4 bis 5 von 100 Kindern



ADHS bei Erwachsenen



- **Innere Unruhe:** erschöpft statt zappelig
- **Alltag:** Planung und Selbststeuerung fallen schwer
- **Diagnose:** oft spät oder nie — viele bleiben unerkannt
- **Geschlechter:** etwa gleich häufig betroffen
- **Merksatz:** ADHS wird leiser, aber nicht weniger



Symptome im Kindesalter



Die drei Kernsymptome im Überblick:

- Unaufmerksamkeit — verträumt, vergesslich, leicht ablenkbar, verliert Dinge
- Hyperaktivität — ständige Unruhe: klettert, rennt, zappelt, redet viel
- Impulsivität — platzt heraus, kann nicht abwarten, handelt ohne nachzudenken



Was im Gehirn passiert

- Die Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin arbeiten anders
- Betroffen ist die Steuerung: Aufmerksamkeit halten, Impulse bremsen, Belohnung aufschieben
- Wissen und Wollen sind da — die Umsetzung scheitert trotzdem
- **ADHS ist eine Störung der Steuerung — nicht der Intelligenz**



ADHS: FEHLGESTEUERTES DOPAMINERGES UND NORADRENERGES SYSTEM

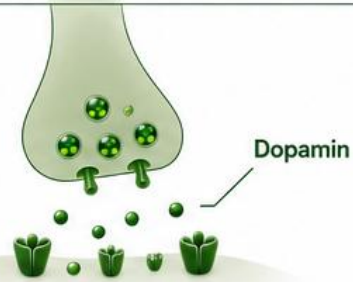
Bei ADHS sind Botenstoffe und ihre Signalwege im Gehirn nicht optimal reguliert.
Das führt zu Problemen bei Motivation, Aufmerksamkeit und Impulskontrolle.

DOPAMINERGES SYSTEM

Belohnung • Motivation • Fokus

NORMAL

Ausreichend Dopamin sorgt für Motivation, Belohnung und zielgerichtetes Handeln.



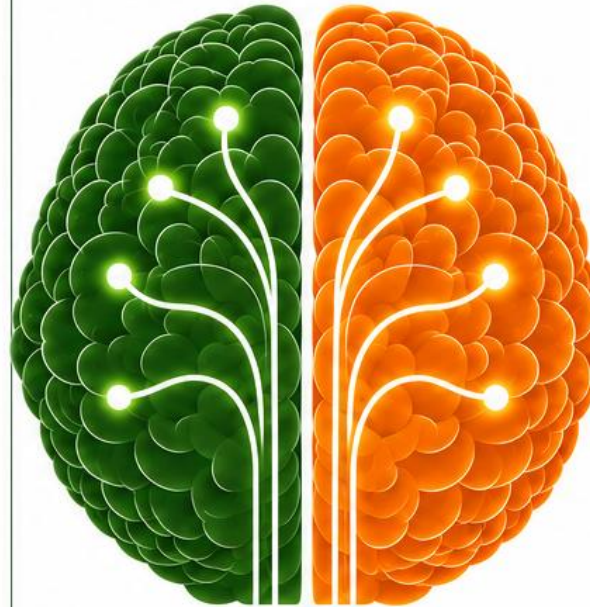
ADHS

Zu wenig Dopamin oder ineffektive Signalübertragung.

- geringere Belohnungssensitivität
- schnellere Langeweile
- Antriebsschwäche
- Schwierigkeiten, Aufgaben zu Ende zu bringen



GESTÖRTE NEUROTRANSMITTER-SYSTEME

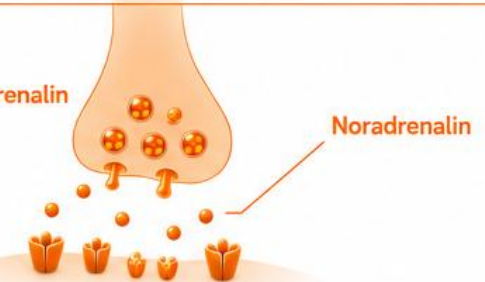


NORADRENERGES SYSTEM

Wachheit • Aufmerksamkeit • Stressregulation

NORMAL

Ausreichend Noradrenalin sorgt für Wachheit, Konzentration und Stressregulation.



ADHS

Zu wenig Noradrenalin oder ineffektive Signalübertragung.

- leichte Ablenkbarkeit
- innere Unruhe
- emotionale Überreaktionen
- Schwierigkeiten, stressige Situationen zu regulieren



WICHTIGE HIRNAREALE (DOPAMIN)



Präfrontaler Cortex
Planung, Entscheidung, Impulskontrolle



Nucleus Accumbens
Belohnung, Motivation, Verstärkung



Striatum
Handlungssteuerung, Gewohnheitsbildung

WAS BEDEUTET DAS?



Schwierigkeiten, Aufmerksamkeit zu steuern



Probleme, Impulse zu kontrollieren und abzuwarten



Aufgaben werden begonnen, aber nicht zuverlässig beendet



Mentale Erschöpfung durch ständige Anstrengung

WICHTIGE HIRNAREALE (NORADRENALIN)



Locus Coeruleus
Wachheit, Aufmerksamkeit, Stressregulation



Präfrontaler Cortex
Konzentration, Arbeitsgedächtnis



Amygdala
Emotionen, Stressreaktionen



ADHS ist keine Frage von Willenskraft oder Intelligenz, sondern eine neurobiologische Besonderheit.
Die richtige Behandlung kann die Signalwege unterstützen und Symptome deutlich verbessern.

Alltag mit ADHS

Wo es im Alltag oft knirscht:

- Kindergarten: Stuhlkreis und Warten fallen schwer
- Schule: Stillsitzen, Hausaufgaben, Vergessenes
- Freundschaften: Konflikte durch Impulsivität

Wichtig:

Kein Kind ist absichtlich anstrengend — hinter ADHS steckt keine schlechte Erziehung.



Jungen und Mädchen

- Jungen erhalten die Diagnose zwei- bis viermal so oft wie Mädchen
- Die tatsächliche Häufigkeit liegt vermutlich deutlich näher beieinander
- Jungen fallen durch Hyperaktivität früh auf — und werden teils auch vorschnell diagnostiziert
- **Mädchen werden systematisch unterdiagnostiziert**



Warum Mädchen durchs Raster fallen

- Häufiger der unaufmerksame Typ: verträumt, still, angepasst
- Sie stören nicht — also fällt es niemandem auf
- Viel Maskierung: enorme Anstrengung, um mitzuhalten
- **Oft wird nur die Folge behandelt — Angst oder Traurigkeit — und das ADHS übersehen**





Diagnose

Wie wird ADHS festgestellt?

- Festes Kriterium: mindestens 6 von 9 Symptomen je Kernbereich
- Dazu: Beginn vor dem 12. Lebensjahr, Dauer über 6 Monate, mindestens zwei Lebensbereiche
- Diagnostik gehört in erfahrene Hände — Kinderarzt oder Kinder- und Jugendpsychiater
- **Eine seriöse ADHS-Diagnose entsteht nicht in einem einzigen Termin**



Ablauf der Diagnostik

Gründlich heißt: mehrere Termine und mehrere Perspektiven

Dazu gehören:

- Ausführliche Gespräche mit Eltern und Kind
- Fragebögen für Eltern, Kita oder Schule
- Ausschluss anderer Ursachen: Hören, Sehen, Schilddrüse
- Verhaltensbeobachtung, bei Bedarf Testdiagnostik
- Kein Bluttest und kein Hirnscan beweist ADHS



Warum so aufwendig?

Gründlichkeit kostet Zeit: und genau da hakt es im System

Die ehrliche Antwort:

- Mehrere Termine, Fremdberichte, Tests — viele Stunden
- Kassenplätze sind knapp, Wartezeiten oft lang
- Deshalb bieten manche die Diagnostik privat an
- Wichtig: Diagnostik ist eine Kassenleistung
- Wege: Kinderarzt, Kinderpsychiater, SPZ



Temperament oder ADHS?

So lässt sich unterscheiden:

- Lebhaftigkeit allein ist keine Krankheit
- Entscheidend sind Leidensdruck und Dauer
- Kernfrage: nicht wollen oder nicht können?

Wichtig:

Wildes Spielen ist normal. ADHS heißt: Das Kind kann sich oft auch dann nicht steuern, wenn es möchte.



Mythen-Check

Diese Sätze hören betroffene Familien ständig —
und keiner davon stimmt!



! „ADHS ist nur schlechte Erziehung.“

- Falsch — ADHS ist neurobiologisch bedingt
- Erziehung verursacht kein ADHS, kann den Verlauf aber beeinflussen
- Schuldzuweisungen an Eltern helfen niemandem

! „Das ist doch eine Modediagnose.“

- Die Häufigkeit ist seit Jahren weitgehend stabil
- ADHS ist eine der am besten untersuchten Diagnosen im Kindesalter

! „Zucker und Fernsehen machen ADHS.“

- Beides verursacht kein ADHS
- Reizüberflutung kann Symptome verstärken, ist aber nicht die Ursache

! „Das verwächst sich von allein.“

- Bei einem Großteil bleiben Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen
- Frühe Unterstützung verbessert den Verlauf deutlich

! „ADHS-Kinder sind einfach faul.“

- Sie wollen oft — können aber nicht zuverlässig umsetzen. Genau das ist ADHS

! „Mädchen haben kein ADHS.“

- Sie zeigen es nur anders — verträumt statt zappelig



Begleitprobleme in Zahlen



Begleitproblem	Wie häufig bei Kindern mit ADHS
Trotz- und oppositionelles Verhalten	etwa jedes zweite bis dritte Kind
Lernstörungen (Lesen, Schreiben, Rechnen)	etwa jedes dritte bis vierte Kind
Angststörungen	etwa jedes vierte Kind
Depressive Verstimmungen	vor allem im Jugendalter zunehmend
Tics und Schlafprobleme	Tics bei etwa jedem zehnten Kind, Schlafprobleme sehr häufig

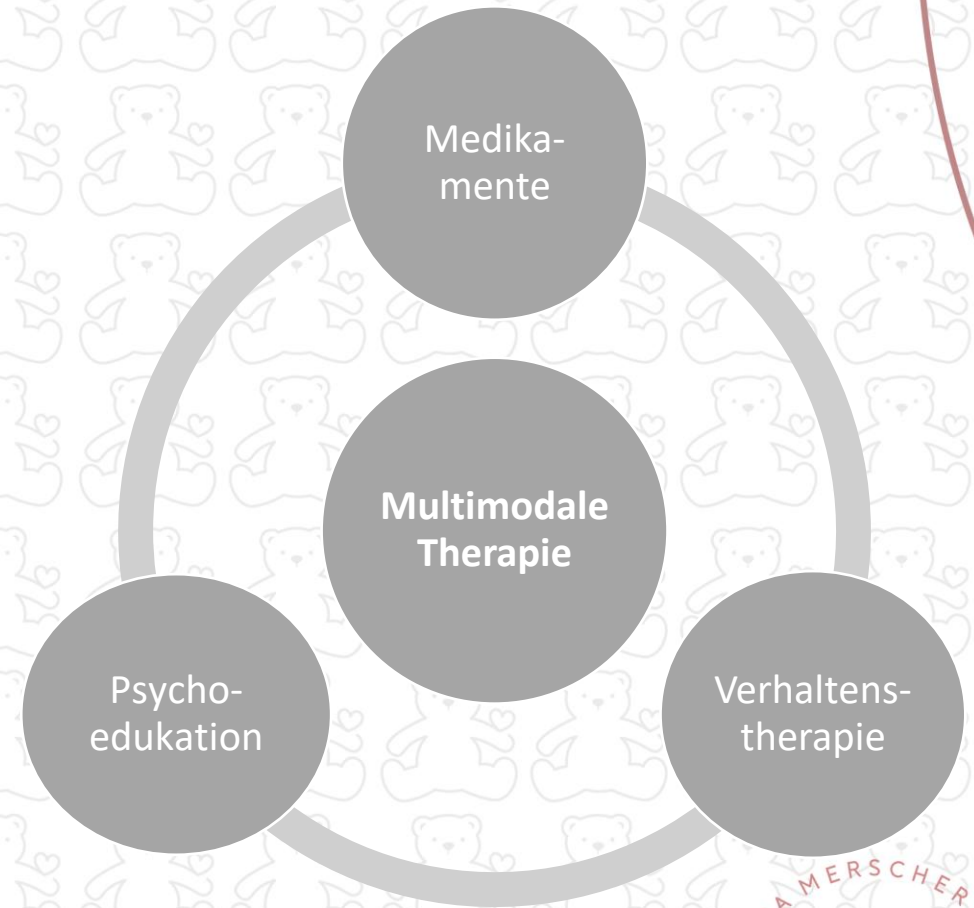




**Behandlung — was wirklich
hilft**

Mehrere Bausteine wirken zusammen

- Psychoedukation: verstehen, was ADHS ist — für Eltern und Kind
- Verhaltenstherapie und Elterntaining
- Medikamente, wenn nötig — nie als einzige Maßnahme
- **Die Kombination wirkt besser als jede einzelne Maßnahme**



Psychoedukation entlastet

- Verstehen nimmt Schuldgefühle — bei Eltern und Kind
- Das Kind lernt: Ich bin nicht dumm und nicht böse — mein Gehirn steuert anders
- Realistische Erwartungen statt täglicher Enttäuschung
- **Für viele Familien ist die Diagnose keine Last, sondern eine Erklärung**



Medikamente — die Fakten

- Meist Stimulanzien: Methylphenidat (Medikinet, Ritalin) oder Lisdexamfetamin (Elvanse)
- Wirken bei etwa 7 von 10 Kindern
- Häufigste Nebenwirkungen: weniger Appetit, Schlafprobleme — meist gut steuerbar
- **Individuelle Einstellung und ärztliche Kontrollen sind Pflicht**



Häufige Sorgen

Was Eltern oft bewegt:

- Macht das mein Kind abhängig? — Nein
- Verändert es die Persönlichkeit? — Nein
- Muss das für immer sein? — Nein, regelmäßig prüfen

Wichtig:

Medikamente sind kein Leistungsbooster und keine Ruhigstellung — sie gleichen aus, was das Gehirn nicht von allein steuert.



Verhaltenstherapie und Elterntaining

- Das Kind übt Selbststeuerung in kleinen, machbaren Schritten
- Eltern lernen, Konflikte zu entschärfen und Erfolge sichtbar zu machen
- Kita und Schule werden einbezogen
- **Elterntaining ist keine Kritik an den Eltern — es ist ein Werkzeugkasten**



Struktur ist Teil der Therapie

- Äußere Struktur gleicht die fehlende innere Steuerung aus
- Sie wirkt zu Hause und in der Schule — jeden Tag aufs Neue
- Kein Nice-to-have, sondern ein Kernbaustein der Behandlung
- **Wie das konkret aussieht, kommt gleich im letzten Teil**





Leben mit ADHS

Stärken sehen

- Energie, Begeisterungsfähigkeit und Spontaneität
- Kreativität und überraschende Ideen
- Hyperfokus: bei spannenden Themen versinken
- Kinder mit ADHS völlig
- **Stärken werden erst unter passenden Bedingungen zu Ressourcen**



Bekannte Menschen mit ADHS

- Michael Phelps und Simone Biles — Olympiasieger mit ADHS
- will.i.am und Justin Timberlake — Weltstars der Musik
- Eckart von Hirschhausen — Diagnose erst mit Mitte 50
- **ADHS macht nicht automatisch erfolgreich — es muss dem Erfolg aber nicht im Weg stehen**



Der Perspektivwechsel

- Nicht: „Warum schaffst du das nicht?“
- Sondern: „Was brauchst du, damit es klappt?“
- Diese Frage verändert den Blick — vom Vorwurf zum Werkzeug
- **Kinder mit ADHS brauchen weniger Druck und mehr passende Strukturen**



Struktur im Alltag

Das Prinzip: äußere Struktur ersetzt die fehlende innere Steuerung

Konkret heißt das:

- Große Aufgaben in kleine, klare Schritte zerlegen
- Feste Routinen für Morgen, Hausaufgaben und Abend
- Pläne sichtbar machen: Wochenplan, Bilder, Checklisten
- Eine Ansage zur Zeit — kurz, konkret, mit Blickkontakt
- Übergänge ankündigen: „Noch fünf Minuten, dann..“



Morgens ohne Drama

Das Geheimnis: alles Entscheidende passiert am Abend vorher

So klappt der Start:

- Abends richten: Kleidung, Ranzen, Brotdose
- Bildplan im Flur: Anziehen, Zähne, Schuhe, los
- Feste Reihenfolge — jeden Tag gleich
- Zeitpuffer einbauen, Trödelphasen einkalkulieren
- Keine Bildschirme vor der Schule



Hausaufgaben

Die größte Baustelle: so werden Hausaufgaben machbar

Was sich bewährt hat:

- Fester Zeitpunkt, fester und reizarmer Arbeitsplatz
- Bewegungspause vor den Hausaufgaben einplanen
- Kurze Arbeitsblöcke mit Timer — Pausen gehören dazu
- Mit der leichtesten Aufgabe starten
- Handy raus, Tisch leer — Ablenkung reduzieren



Hausaufgaben-Tricks

Für harte Fälle: so wird aus dem Kampf ein System

Was sich bewährt hat:

- Timer sichtbar aufstellen — Zeit begreifbar machen
- Aufgaben in Häppchen teilen und abhaken lassen
- Alle 15 bis 20 Minuten eine Bewegungspause
- Direkt danach etwas Schönes — Belohnung wirkt sofort
- Bei Überlastung: Menge mit dem Lehrer anpassen



Beziehung stärken

Beziehung vor Erziehung: das Kind ist mehr als sein Verhalten

Was im Miteinander hilft:

- Sofort und konkret loben, nicht nur kritisieren
- Kritik am Verhalten, nie am Kind
- Bei Eskalation: erst beruhigen, später besprechen
- Täglich 15 Minuten Exklusivzeit ohne Anforderungen
- Erfolge sichtbar machen: Punktepläne, Belohnungssysteme



Punktepläne richtig

Belohnungssysteme funktionieren — wenn man sie richtig baut

Die Regeln dahinter:

- Höchstens zwei bis drei klare Ziele gleichzeitig
- Punkte sofort geben — nicht erst am Abend
- Erfolg von Anfang an möglich machen
- Belohnungen klein, zeitnah und gemeinsam festgelegt
- Verdiente Punkte nie wieder abziehen



Wenn es eskaliert

Wutanfälle sind Überforderung — keine Bosheit

Im Sturm und danach:

- Ruhig bleiben — das Kind leiht sich eure Ruhe
- Reize raus: Raum wechseln, Publikum entfernen
- Wenige, kurze Worte — nicht diskutieren
- Erst wenn alle ruhig sind: kurz nachbesprechen
- Auslöser notieren — Muster erkennen und vorbeugen



Energie und Fokus

Der Akku von Kindern mit ADHS ist anders getaktet

Darauf lohnt es sich zu achten:

- Anspruchsvolles in leistungsstarke Tagesphasen legen
- Täglich Bewegung — am besten draußen auspowern
- Schlaf schützen: feste Zeiten, Bildschirme früh aus
- Reize reduzieren: ruhige Ecke, klare Medienzeiten
- Hyperfokus nutzen, Übergänge begleiten



Mit der Schule im Team

Die Schule kann Verbündeter sein — wenn man sie einbindet

So gelingt die Zusammenarbeit:

- Gesprächstermin gleich zu Schuljahresbeginn
- Feste Rückmeldewege: Heft, Mail, kurze Signale
- Nachteilsausgleich schriftlich beantragen
- Sitzplatz und Bewegungsaufgaben vereinbaren
- Auch Erfolge rückmelden lassen — nicht nur Probleme



In der Schule

- **Lehrer:** früh informieren und als Verbündete gewinnen
- **Sitzplatz:** vorne, reizarm, weg vom Fenster
- **Bewegung:** kleine Aufträge — Tafel wischen, Hefte austeilen
- **Nachteilsausgleich:** aktiv ansprechen
- **Erfolge:** sichtbar machen — sie zählen doppelt



Mit Freunden



- **Verabredungen:** kurz, strukturiert, lieber zu zweit
- **Regeln:** vorher klar besprechen
- **Konflikte:** später ruhig nachbesprechen, nicht im Affekt
- **Sport:** Vereine mit viel Bewegung sind Gold wert
- **Stärken:** zeigen lassen — das stärkt Freundschaften

Wann professionelle Hilfe?

Spätestens dann Hilfe holen:

- Leidensdruck bei Kind oder Familie
- Probleme in mehreren Lebensbereichen
- Rückzug, Traurigkeit, ständige Konflikte

Wichtig:

Hilfe zu holen ist kein Versagen — je früher, desto besser für das Kind.



Bitte mitnehmen

Die wichtigste Botschaft: ADHS ist keine Frage von Willenskraft, Faulheit oder Erziehung

Zum Schluss in Kürze:

- ADHS ist häufig und neurobiologisch bedingt
- Die Kinder wollen — sie können nur schwer steuern
- Gut behandelbar mit mehreren Bausteinen
- Struktur und Verständnis helfen jeden Tag
- Mit Unterstützung ist ein gutes Leben mit ADHS möglich





Zeit für Fragen...



**Vielen Dank für eure
Aufmerksamkeit!**