Factsheet

KREIS UNNA

Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine neuroentwicklungsbedingte Erkrankung. Sie beginnt meist im Kindesalter und kann bis ins Erwachsenenalter fortbestehen. Kennzeichnend sind anhaltende Schwierigkeiten in den Bereichen Aufmerksamkeit, Impulskontrolle und Aktivitätsregulation. Die Symptome müssen bereits in der Kindheit begonnen haben, über einen längeren Zeitraum bestehen und in mehreren Lebensbereichen zu Einschränkungen führen.

Es werden drei Erscheinungsformen unterschieden:

- Vorwiegend unaufmerksamer Typ: Konzentrations- und Organisationsprobleme stehen im Vordergrund.
- Vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ: motorische Unruhe und impulsives Verhalten dominieren.
- Kombinierter Typ: Unaufmerksamkeit sowie Hyperaktivität und Impulsivität treten gemeinsam auf.

ADHS in Zahlen

- Etwa 4,8–5 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind von ADHS betroffen.
- Rund 2,5–3 % der Erwachsenen erfüllen weiterhin die diagnostischen Kriterien.
- Bei 40–60 % der Betroffenen bleiben Symptome bis ins Erwachsenenalter bestehen.
- Jungen erhalten etwa drei- bis viermal häufiger eine ADHS-Diagnose als Mädchen.
- Mädchen und Frauen werden häufig später diagnostiziert, da bei ihnen häufiger unaufmerksame Symptome im Vordergrund stehen.
- Für Nordrhein-Westfalen und den Kreis Unna wird von einem vergleichbaren Anteil Betroffener wie im Bundesdurchschnitt ausgegangen.

Ursachen

ADHS entsteht durch das Zusammenspiel verschiedener Faktoren.

Gesichert sind insbesondere:

- eine starke genetische Veranlagung,
- Besonderheiten der Gehirnentwicklung und der neuronalen Signalübertragung,
- Veränderungen der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin.

Umweltfaktoren (z. B. Frühgeburtlichkeit oder Alkoholkonsum in der Schwangerschaft) können den Verlauf beeinflussen, gelten jedoch nicht als alleinige Ursache. ADHS entsteht nicht durch Erziehungsfehler oder Medienkonsum.

Diagnostik

Die Diagnose erfolgt anhand einer umfassenden klinischen Beurteilung. Sie umfasst:

- ärztliche und psychologische Gespräche,
- standardisierte Fragebögen,
- Informationen aus Familie, Schule oder Beruf,
- Ausschluss anderer körperlicher oder psychischer Erkrankungen.

Selbsttests können erste Hinweise liefern, ersetzen jedoch keine fachliche Diagnostik.

ADHS im Lebensverlauf

Kinder und Jugendliche

ADHS kann sich durch Konzentrationsschwierigkeiten, Impulsivität, motorische Unruhe sowie Probleme in Schule und sozialen Beziehungen äußern. Die Behandlung erfolgt leitliniengerecht multimodal und umfasst Psychoedukation, Verhaltenstherapie, schulische Unterstützung sowie – bei Bedarf – eine medikamentöse Therapie.

Erwachsene

Im Erwachsenenalter stehen häufig Schwierigkeiten bei Organisation, Zeitmanagement, Aufmerksamkeit und Emotionsregulation im Vordergrund. Besonders Frauen werden häufig erst spät diagnostiziert, da ihre Symptome oftmals weniger auffällig sind.

Folgen und Begleiterkrankungen

Unbehandeltes ADHS kann das Risiko erhöhen für:

- schulische und berufliche Schwierigkeiten,
- soziale Konflikte,
- Depressionen und Angststörungen,
- Schlafstörungen,
- Substanzkonsumstörungen.

Eine frühzeitige Diagnostik und Behandlung kann langfristige Beeinträchtigungen deutlich reduzieren.

Behandlung

Die Behandlung orientiert sich an der aktuellen S3-Leitlinie und erfolgt individuell.

Wichtige Bausteine sind:

- Psychoedukation,
- Verhaltenstherapie,
- Unterstützung in Schule, Ausbildung oder Beruf,
- medikamentöse Therapie bei entsprechender Indikation,
- strukturierende Alltagsstrategien und Selbsthilfeangebote.

Ziel ist es, die Alltagsbewältigung zu verbessern, die Teilhabe zu fördern und Folgeerkrankungen vorzubeugen.

BERATUNG

KISS – Koordinierungsstelle für Selbsthilfegruppen, Gesundheitsamt Kreis Unna

Ansprechpartnerin: Lisa Nißalla
Telefon: 0 23 06 100-610
E-Mail: selbsthilfe@kreis-unna.de
Web: Selbsthilfe / Kreis Unna

Mobiler Gesundheitskiosk, Gesundheitsamt Kreis Unna

Telefon: 0 23 03 27-35 53 und - 27 59 und -42 52 |
E-Mail: gesundheitskiosk@kreis-unna.de
Web: Mobiler Gesundheitskiosk / Kreis Unna

Sozialpsychiatrischer Dienst, Gesundheitsamt Kreis Unna

Telefon: 0 23 03 27 -21 29
E-Mail: spdi@kreis-unna.de
Web: Sozialpsychiatrischer Dienst / Kreis Unna

Schulpsychologische Beratungsstelle für den Kreis Unna

E-Mail: schulpsychologische-beratungsstelle@kreis-unna.de
Web: Schulpsychologische Beratungsstelle / Kreis Unna

Quellen/ Weiterführende Informationen:
AWMF-S3-Leitlinie ADHS (2026), Robert Koch-Institut (KiGGS; Journal of Health Monitoring), gesund.bund.de (BMG), Faraone et al. (2021).

Foto/Grafiken: © BillionPhotos.com, Rawpixel.com, Tiara – stock.adobe.com