

ADHS: AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT- UND HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG



Informationen für Jugendliche
und junge Erwachsene

Dr. A. Alfred · K.W. Heuschen

Die Autoren

Dr. Adam Alfred

ist niedergelassener Kinder- und Jugendpsychiater
in München.

Klaus Werner Heuschen

ist niedergelassener Kinder- und Jugendpsychiater

Beide arbeiten gemeinsam in einer auf ADHS
spezialisierten Praxis.

Inhalt

	Seite
Woran erkenne ich, ob bei mir eine ADHS vorliegt?	6
Wie entwickelt sich eine ADHS im Erwachsenenalter?	9
Was kann mir passieren, wenn ich nichts unternehme?	11
Woher weiss ich, was die richtige Behandlung ist?	14
Wird eine Behandlung alle meine Probleme lösen?	18
Wie gehe ich damit um, wenn neben mir mein Kind vermutlich auch betroffen ist?	20
Wo erhalte ich weitere Informationen?	22

Vorwort

Sie haben dieses Heft zur Hand genommen, vielleicht, um mehr oder erstmals etwas zu dem Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) zu erfahren.

Gerade die Entwicklung der Beschwerden im Rahmen einer ADHS zum Erwachsenenalter hin ist wenig beforscht und wird in der Diagnostik häufig verkannt. Unser Ziel ist es, Ihnen einige wichtige Informationen zu diesem Thema an die Hand zu geben. Sie sollen es Ihnen erleichtern, eigene Symptome oder die Ihres Familienmitglieds besser einordnen zu können. Wir wollen Ihnen zunächst die verschiedenen Formen der ADHS, beginnend mit zwei Beispielen eines bestimmten Typs, vorstellen:

Julia, 23 Jahre:

„Für die anderen entspricht der Alltag ihrem Naturell, für mich ist er eher mit Anpassung und Überwindungen verbunden. Zum Beispiel komme ich total durcheinander, wenn sich unvorhergesehen meine Terminplanung ändert. Ich habe Tage, an denen ich Freunden abgesagt habe, weil ich so viel machen muss. Im Endeffekt habe ich dann alles falsch eingeschätzt, hätte doch Zeit gehabt und sitze dann abends alleine vor dem Fernseher. Oder ich gehe vor Prüfungen nicht mehr weg, weil es früher so ausgeartet ist. Zwei Wochen vor dem Termin werde ich dann zunehmend unzufriedener, kann nicht mehr richtig lernen, weil ich zu wenig Abwechslung hatte. Wieder mal falsch eingeschätzt.“

Diana, 18 Jahre:

„Ich sitze in der Schule und versuche mich krampfhaft auf den Unterricht zu konzentrieren. Doch aus irgendeinem Grund verstehe ich nicht, was der Lehrer sagt. Ich bin immer sehr erleichtert, wenn ich eine Freundin habe, die den Ablauf des Stundenplans kennt.“

Die vorangegangenen Zeilen beschreiben Auswirkungen einer von drei Untergruppen der ADHS, die umgangssprachlich als „Träumerchen“ bezeichnet wird. In der amerikanischen diagnostischen Einteilung entspricht dies dem vorherrschend unaufmerksamen Typ, beim dem vor allem Störungen der Aufmerksamkeit vorliegen. Hyperaktivität und Impulsivität, zwei weitere Kriterien der ADHS, treten hierbei nicht oder nicht hinreichend stark auf. Am häufigsten findet sich der sogenannte Mischtyp, der sich durch Störungen aller drei Bereiche auszeichnet, die allerdings individuell sehr unterschiedlich stark ausgeprägt sein können. Beim Mischtyp und dem vorherrschend hyperaktiv-impulsiven Typ begegnet einem in Zeugnissen oder dem Gespräch mit Eltern und Lehrern der Begriff des „Zappelphilipp“. Es verwundert kaum, dass Eltern mit Kindern dieses Typs häufiger und schneller ärztlichen Rat suchen, als die von den weniger auffälligen „Träumerchen“ (unaufmerksamer Typ). Trotzdem können die Auswirkungen auf schulische, berufliche und soziale Integration und Leistungsfähigkeit bei allen drei Untergruppen massiv sein, so dass eine frühzeitige Behandlung angemessen ist.

Woran erkenne ich, ob bei mir eine ADHS vorliegt?

Zunehmend geht man davon aus, dass bei vielen Betroffenen die Symptome im Jugendlichenalter fortbestehen, häufig bis ins Erwachsenenalter hinein.



Weltweit wird als Voraussetzung für die Diagnose ADHS im Erwachsenenalter das Vorliegen der entsprechenden Kriterien vor dem siebten Lebensjahr angesehen. Das bedeutet für Sie und Ihren behandelnden Arzt eine genaue Analyse der Kindheits- und Jugendlichenentwicklung. Eigene Erinnerungen/Einschätzungen können hierbei unvollständig sein. Daher wurden Fragebögen für Eltern entwickelt, die diese ergänzen sollen. Zudem ist ein Blick in die Zeugnisse aufschlussreich. Relativ häufig finden sich zeitgleich mit einer ADHS eine Rechen- oder Lese-Rechtschreibschwäche, Wahrnehmungsstörungen oder auch Tics.

Ihr behandelnder Arzt kennt die vollständigen Kriterien der Anzeichen für ADHS und wird Sie, auch bezüglich der vielfältigen Verwechslungsmöglichkeiten mit anderen Auffälligkeiten, umfassend beraten.

Typisches Verhalten der Betroffenen in der Kindheit kann z. B. gewesen sein:

Unaufmerksamkeit

- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder anderen Tätigkeiten.
- Hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrechtzuerhalten.
- Scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn ansprechen.
- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben oder Aktivitäten zu organisieren.
- Gegen Aufgaben, die längerandauernde geistige Anstrengungen erfordern, besteht eine Abneigung. Sie werden vermieden oder nur widerwillig durchgeführt.
- Lässt sich durch äußere Reize leicht ablenken.

Hyperaktivität/Impulsivität

- Zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum.



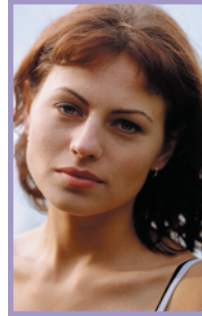
- Steht häufig in der Klasse oder anderen Situationen auf, in denen Sitzenbleiben erwartet wird.
- Läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen kann dies auf subjektives Unruhegefühl beschränkt sein).
- Platzt häufig mit der Antwort heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann häufig nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist.
- Unterbricht und stört andere häufig.

Bei Erwachsenen gelten folgende weitere Symptome als Anzeichen für ADHS: Unausgeglichenheit, starke Gefühlsschwankungen, überzogene Reaktionen, Unordentlichkeit oder chaotische Organisation.

Wie entwickelt sich eine ADHS im Erwachsenenalter?

Diana:

„Ich gehe ungern durch große Menschenmengen, da ich auf alles reagiere, was um mich passiert. Es fällt mir sehr schwer, mich auf mein Gegenüber zu konzentrieren... Meine schulische Ausbildung musste ich auf Umwegen erarbeiten, habe jetzt in der Fachoberschule massive Probleme mich zu konzentrieren. Mir wurde schon angekündigt, von der Schule gehen zu müssen. Glücklicherweise wurde ich jetzt auf Lese-Rechtschreib-Schwäche getestet und bekomme einen Nachteilsausgleich.“



Julia:

„Ich habe meine Schule abgebrochen und in einem Hotel gearbeitet. Ein Jahr, nachdem ich mit dem Medikament angefangen habe, bin ich wieder zur Schule gegangen und konnte mein Abitur nachmachen. Inzwischen habe ich begonnen, Mathematik zu studieren.“



Was Diana und Julia eindrucksvoll beschreiben, belegen auch mehrere Studien an Kindern und Erwachsenen mit ADHS. So führen Aufmerksamkeitsstörungen häufig zu unangemessen schlechten Schulleistungen. Hyperaktivität/Impulsivität stören oft die Entwicklung sozialer Kompetenzen. Hierzu zählen angemessener Ausdruck von und Umgang mit Aggressionen,

Ausdruck von Zuneigung oder die Wahrung sozialer Grenzen und Regeln. In Folge können Kinder/Jugendliche mit ADHS ausgegrenzt werden. Sehr häufig führen diese frühen Erlebnisse zu einem geminderten Selbstwertgefühl, was wiederum, wie in einem "Teufelskreis" die unangemessenen Verhaltensweisen und ineffektives Lernverhalten verstärkt.

Betrachtet man ADHS als chronische, also über viele Jahre, teilweise auch lebenslang verlaufende Störung, so überrascht es nicht, dass sich diese Erfahrungen im Erwachsenenalter auswirken. Enge Beziehungen in Partnerschaft, Familie oder am Arbeitsplatz werden geprägt von Unaufmerksamkeit und Impulsivität, meist in abgeschwächter Form. Deutlich nimmt die Hyperaktivität im Erwachsenenalter ab. Sie zeigt sich dann vor allem noch in Konzentrations- und Anspannungsphasen. Aufgrund vielfältiger Verwechslungsmöglichkeiten macht dieser Umstand eine genaue Diagnostik durch Ihren behandelnden Arzt umso wichtiger.

Junge Erwachsene können manchmal sehr genau beschreiben, welche Aufgaben ihnen liegen, wo sie leichter lernen als andere und in welcher Hinsicht immer noch "das Chaos" herrscht. Man geht davon aus, dass Menschen mit ADHS dann besonders belastbar sind, wenn das Anforderungsprofil sie stimuliert, also einen ausreichenden Reiz beinhaltet. Das trifft im allgemeinen auf kreative, künstlerische Tätigkeiten zu. Genauso aber auch auf Berufe, die ein hohes Maß an Selbstbestimmtheit aufweisen. Es wundert nicht, dass sich in einer Studie ein deutlich größerer Prozentsatz

(18 % gegenüber 5 %) an Menschen mit ADHS fand, die als Selbständige tätig wurden. In mehreren Studien wurden zudem Zusammenhänge belegt, die Schulabschluss, Berufsausbildung sowie zusätzliche psychische und Suchterkrankungen betreffen. Hierauf wird im folgenden genauer eingegangen.

Was kann mir passieren, wenn ich nichts unternehme?

Julia:

„Ich ging los, um Freunde zu besuchen oder zum Sport und fand mich dann im Einkaufscenter wieder - voll bepackt mit Tüten. Kaufsucht und zu allem Übel auch noch Depressionen. Ich habe extrem viel gegessen, war 10 kg schwerer als heute. Aber immer noch besser, als aufgedunsen wie vom vielen Alkohol. Diese Phase hatte ich mit 17/18 Jahren. Habe dann ein Jahr gebraucht, das unter Kontrolle zu bringen. Das Rauchen begann ich mit 18, hab' dann ein Jahr vergebens versucht aufzuhören und es dann einfach akzeptiert. Mit 19 kam der Kaffee dazu, den ich eigentlich gar nicht mochte. Aber die Wirkung auf meine Leistungsfähigkeit war toll. Hab' ich wegen Sodbrennen und Magenschmerzen aufgegeben, zwei Liter Kaffee pro Tag waren einfach zu viel. Spätestens da habe ich beschlossen, nie Drogen auszuprobieren. Aber der Kaffee wurde halt vom Einkaufen abgelöst, wo ich manchmal einen ganzen Monatslohn an einem Tag in Klamotten investierte.“

Aus den Studien, die zum Thema ADHS im Erwachsenenalter durchgeführt wurden, lassen sich einige bemerkenswerte Punkte entnehmen:



Die Wahrscheinlichkeit erhöht sich bis auf das zehnfache, im Vergleich zur Gesellschaftsnorm, bei Bestehen von ADHS-Symptomen bis ins Erwachsenenalter hin-

ein, eine Alkohol- oder Drogensucherkrankung (vor allem Cannabis und Kokain) zu entwickeln. Kommt noch durchgängig ausgeprägte Hyperaktivität hinzu, so erhöht sich die Gefahr von Persönlichkeitsstörungen. Diese führen nicht selten zu Konflikten mit dem Gesetz.

Es fällt auf, dass relativ viele Jugendliche mit ADHS ein niedrigeres Bildungsniveau erreichen. Sei es aufgrund schlechterer Leistungen im Zusammenhang mit Aufmerksamkeitsstörungen und Hyperaktivität oder eines Abbruchs der schulischen Ausbildung. Ähnliche Feststellungen lassen sich für die Berufsausbildung treffen. Scheinbar sind die frühen schulischen Erfahrungen so abschreckend, dass deutlich weniger junge Erwachsene mit ADHS eine universitäre oder vergleichbare Ausbildung beenden. In der späteren Beschäftigungsrate zeigen sich allerdings keine Unterschiede mehr, allenfalls fällt ein häufigerer Arbeitsplatzwechsel auf.


Hinsichtlich einer erhöhten Zahl an Erkrankungen aus den Bereichen Angst oder Depression bei Menschen mit ADHS ergeben sich in Studien widersprüchliche Aussagen. Das zuvor schon thematisierte geminderte Selbstwertgefühl scheint jedoch zumindest eine Gefährdung darzustellen, in Problemsituationen unangemessen zu reagieren und entsprechende ineffektive Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Diese Fakten sprechen eine deutliche Sprache und legen eine möglichst frühzeitige und umfassende Behandlung nahe - umso mehr, als in neueren Studien deutliche positive Effekte auf die Auswirkungen einer ADHS bei Jugendlichen durch eine Therapie gezeigt werden konnten. Aber auch im Erwachsenenalter ist die erstmalige Einleitung einer Therapie sinnvoll, da selbst zu diesem Zeitpunkt Umlernprozesse aktiviert werden können. Wahrscheinlich haben Sie auch schon einige hilfreiche Strategien selbständig entwickeln können. Wie Sie auf diesen basierend Hilfe suchen können, erfahren Sie auf den nächsten Seiten.

Woher weiss ich, was die richtige Behandlung ist?

Julia:

„Meine Mutter gab mir eine Kurzbeschreibung zu ADHS und ich las die Worte: Depression, Sucht nach Alkohol, Kaffee, Stimmungsschwankungen, Unfälle, schlechte Orientierung, schlechte Schrift, redet viel



Und so gerätst du in einen richtigen Teufelskreis: Du versuchst immer wieder, dich zusammenzunehmen, still zu sitzen, aufzupassen, nichts zu vergessen, dich nicht ablenken zu lassen, aber es geht nicht.

...ine ist: Wenn es dir mal zu merke

usw.; da war mir klar, ich habe ADHS. Der Psychiater verschrieb mir Methylphenidat, anfangs war die Dosis zu

hoch. Unter der richtigen Dosis hatte ich dann diese Anfangseuphorie: Ich konnte mir drei Dinge auf einmal merken, habe mit mehr Leuten geredet, mein Zimmer war ordentlicher. Die Euphorie dauerte zwei Monate, dann musste ich mich mit dem tagtäglichen auseinandersetzen. Immer wieder wird mir meine Labilität bewusst. Es gibt inzwischen folgende Dinge, die mich stützen: das Medikament, mein Psychiater für kurze therapeutische Gespräche, mein geregelter Tages- und Wochenablauf, klare Prioritäten und natürlich Freunde und Familie. Wackelt nur eine dieser Stützen, komme ich schnell durcheinander.“

Wie oben geschildert, geht einer angemessenen Therapie meist eine längere Phase der Irritation

und Misserfolgserlebnisse voraus. Bedauerlicherweise manchmal auch verbunden mit "Selbstmedikation" durch Alkohol oder Drogen. Gelegentlich wird aber über hilfreiche Strategien berichtet: Einhalten klarer Zeitpläne, Einsatz eines Timers, Einplanen von "Pufferzeit" und Erholungsphasen, regelmäßiger Sport, Einbindung des Partners zum Ausgleich eigener Schwächen. Vielleicht kennen Sie die eine oder andere Strategie, finden aber, dass sie noch nicht gut genug zurechtkommen? Dann ist es sicher sinnvoll, ärztlich-therapeutischen Rat zu suchen.

Bei der Entscheidung für das eine oder andere Verfahren spielen mehrere Faktoren eine Rolle:

- 1) der Leidensdruck;
- 2) Ihre Begleiterkrankungen körperlicher/ seelischer Art;
- 3) die Offenheit einer Medikation gegenüber;
- 4) Ihr Alter und schulische/berufliche Planungen;
- 5) Empfehlungen in der Literatur bezüglich verschiedener Vorgehensweisen und Erfolgsaussichten.

Ihr behandelnder Arzt wird im Gespräch mit Ihnen alle Bereiche erfragen und mit Ihrer Zustimmung die sinnvollste Behandlungsmöglichkeit einleiten.

Im Vorfeld solcher Überlegungen bietet sich an, ein wenig über die angebotenen Verfahren zu erfahren. Man geht bei ADHS von einer komplexen Entstehungsbedingung aus. So werden einerseits biochemische Prozesse im Gehirn als Ursache beschrieben. Andererseits lassen sich vielfältige Lernerfahrungen, soziale Interaktionen und Anpassungsversuche mitverantwortlich machen. Dementsprechend sollte eine Behandlung möglichst breit ausgerichtet sein und die gesamte Familie einbeziehen (multimodales Vorgehen). Falsch ist der häufige Vorwurf, dass Eltern durch Erziehungsfehler ADHS auslösen können.

Andererseits kann das häusliche Umfeld entscheidend bei der Bewältigung der Auswirkungen der ADHS helfen. Daher ist eine Entlastung der Eltern-Kind-Beziehung maßgeblich für eine Stabilisierung.

Bereits im Kindesalter kann eine medikamentöse Therapie mit Stimulantien (Methylphenidat oder DL-Amphetamin) notwendig oder sinnvoll sein. Die Entscheidung richtet sich nach mehreren Faktoren, z. B. dem ADHS-Typ, der Bereitschaft, regelmässig und über Jahre Medikamente einzunehmen. Im Erwachsenenalter ist manchmal eine alleinige oder Kombinationsbehandlung mit bestimmten Antidepressiva angemessen.



Nach den vorliegenden Langzeitstudien kann man davon ausgehen, dass eine zweigleisige Behandlung mit Stimulantien und Verhaltenstherapie langfristig die besten Erfolgsaussichten verspricht. Methylphenidat hat bislang allerdings lediglich eine Zulassung bis zum 18. Lebensjahr, so dass eine Behandlung mit Stimulantien im Erwachsenenalter jeweils als Einzelfallentscheidung durch Ihren Arzt zu begründen ist.

Auch wenn inzwischen eine in Deutschland durchgeführte Langzeitstudie („EMMA“-Studie) die Wirkung von Methylphenidat retard bei Erwachsenen bestätigt hat, muss die Zulassungsbehörde eine offizielle Genehmigung erteilen, bevor sich an dieser Situation etwas Entscheidendes ändert.

Wird eine Behandlung alle meine Probleme lösen?

Diana:

Aufräumen läuft bei mir folgendermaßen ab: Ich räume den Wohnzimmertisch auf. Zwischendurch bemerke ich eine Tasse, die ich in die Küche bringe. Dort ist das Geschirr in der Spüle schmutzig und ich fange an, abzusputzen. Gerade als ich das Wasser einlasse, bemerke ich die Butter auf der Theke. Ich lege sie in den Kühlschrank und stelle fest, dass er dreckig ist. Und so fange ich an diesen zu reinigen...

Julia:

Oft habe ich Vorlesungen, in denen ich nichts verstehe. Ich verspüre die meiste Zeit eine innere Panik und Angst, dass ich mein Studium nicht schaffen werde. Verlier ich den Überblick in Klausuren, fühl' ich mich wie gelähmt, verliere das Zeitgefühl und falle durch. Andererseits bestehe ich auch oft Klausuren, die andere als richtig schwierig empfinden. Wahrscheinlich, weil sie mich anspornen und reizen.

Die Behandlungsmöglichkeiten können sicherlich viele problematische Bereiche bessern.

Treffend beschreiben aber Diana und Julia die täglich wiederkehrenden kleineren und größeren Schwierigkeiten, die auch durch eine optimale Behandlung nicht immer vollständig gelöst werden können. Von vielen Betroffenen wird daher die wohlwollende Grundhaltung sich selbst gegenüber als günstig eingeschätzt. Seine Schwächen zu kennen, heißt sie zu beherrschen und nicht von ihnen beherrscht zu werden. Wenn Sie sich dann trotzdem an manchen Tagen über sich ärgern, so sollten Sie bereits im Vorfeld einen entsprechenden "Hilfeplan" entworfen haben.

Dieser kann so wichtige Details enthalten, wie: Mit wem spreche ich, um mir sagen zu lassen, was meine Stärken sind oder was sollte ich mir jetzt umgehend Gutes tun.

Dadurch können Sie eine wiederholte Selbstwertminderung vermeiden und innerhalb kürzester Zeit wieder strukturierter und produktiver werden.

Wie gehe ich damit um, wenn neben mir mein Kind vermutlich auch betroffen ist?

Da es sich bei ADHS um eine komplexe Symptomatik mit vielen Erscheinungsbildern handelt, ist eine genaue ärztliche Diagnostik sehr wichtig. Es



empfiehlt sich daher, Ihren Kinderarzt oder einen Kinder- und Jugendpsychiater aufzusuchen. Je mehr

Sie selber über ADHS wissen, umso eher kann der Arzt eine zutreffende Diagnose stellen, da er auf Berichte von Ihnen, Lehrern oder Erziehern angewiesen ist. Sie sollten sich daher intensiver mit dem Thema ADHS auseinandersetzen, indem Sie sich z. B. eines der im nächsten Kapitel erwähnten Bücher durchlesen. Junge Erwachsene sollten bis 21 Jahre noch einen Kinder- und Jugendpsychiater aufsuchen. Älteren raten wir dazu, einen erfahrenen Nervenarzt zu suchen, der sich mit dem Thema ADHS beschäftigt.

Falls dann Ihre Vermutung von ärztlicher Seite bestätigt wird, bietet sich die Teilnahme an einem gezielten Elterntraining (z. B. an einem Kinder-

zentrum oder in manchen Kinder- und Jugendpsychiatrischen Praxen) an. Dort werden Sie Austausch mit anderen betroffenen Eltern und Empfehlungen finden, wie ein sinnvoller, entlastender Umgang mit Ihrem Kind möglich ist.

Als sehr hilfreich und wichtig wird von Eltern häufig die Teilnahme an einer örtlichen Selbsthilfegruppe empfunden.

Neben weiteren Austausch- und Informationsmöglichkeiten bieten diese privaten Einrichtungen (meist Vereine) einen Überblick über neueste Entwicklungen auf dem medikamentösen oder therapeutischen Sektor. Zudem können Sie von den Erfahrungen anderer Eltern mit den verschiedenen Verfahren profitieren.

In unserer Praxis erleben wir immer wieder, dass die Problematik von den beiden Elternteilen unterschiedlich bewertet wird. Damit einhergehend besteht manchmal auch ein unterschiedlicher Leidensdruck. Wir halten jedoch speziell bei ADHS klare Strukturen, die wiederum auf elterlichen Absprachen beruhen, für eine wichtige Bedingung, um Ihrem Kind das Erwachsenwerden zu erleichtern. Daher möchten wir Sie anregen, sich auf jeden Fall beide an der Therapie zu beteiligen. Dies trifft vor allem auf getrennt lebende Eltern zu, bei denen unterschiedliche Erziehungsstile zu Irritationen des Kindes führen können.

Sind Sie selber als Mutter/Vater von ADHS betroffen, so werden Sie einige der Probleme,

die Ihr Kind erwarten werden, kennen. Sie sollten also versuchen, Ihrem Kind einerseits das nötige Verständnis entgegen zu bringen. Andererseits kann Ihr Kind auch an Ihnen als Modell wichtige Strategien lernen, was wiederum voraussetzt, dass Sie sich Ihrer Stärken und Schwächen bewusst sind.

Wo erhalte ich weitere Informationen?

B Ü C H E R

Zwanghaft Zerstreut;

Hallowell, Ratey; ISBN 3-498-02931-2

ADHS im Erwachsenenalter;

Krause, Krause; ISBN 3-7945-2243-5

ADS - Das Erwachsenenbuch;

Claus, Aust-Claus, Hammer; ISBN 3-934333-06-0

Rastlose Kinder, ratlose Eltern;

Lauth, Schlottke, Naumann; ISBN 3-423-36122-0

Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten/THOP;

Döpfner, Schürmann, Frölich; ISBN 3-621-27356-5

Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme;

Neuhaus; ISBN 3-332-00872-2

Die Chaos-Prinzessin;

Solden, Sari; ISBN 3-933067-02-2

I N T E R N E T A D R E S S E N

www.ag-adhs.de

Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte Deutschland e.V.

www.kinder-psychotherapie.de

Bundesverband der Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie

www.osn.de/user/hunter/badd.htm

Bundesverband ADHS in Forchheim

www.hyperaktiv.de

Infoseite Dr. Krause/Erwachsenen ADHS

www.hypies.de

Informative Webseite von Betroffenen

www.juvenus.de

Webseite zur Förderung der Teilleistungsschwächen

SELBSTHILFE - ORGANISATIONEN

BV-AÜK

Bundesverband Arbeitskreis Überaktives Kind e.V.

Postfach 410724, 12117 Berlin

www.auek.de

E-Mail: bv.auek@t-online.de

JUVENUS

**Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen
mit Teilleistungsschwächen (MCD)**

Obergraben 25, 56567 Neuwied

www.juvenus.de

E-Mail: info@juvenus.de

BV-AH

Bundesverband

Aufmerksamkeitsstörungen/Hyperaktivität e.V.

Postfach 60, 91291 Forchheim

www.bv-ah.de

E-Mail: info@bv-ah.de

BAG-TL

**Bundesgemeinschaft zur Förderung von Kindern und
Jugendlichen mit Teilleistungsstörungen (MCD/HKS) e.V.**

Wendelinstraße 64, 50933 Köln

E-Mail: BAG-TL@t-online.de

VzFwK

Verein zur Förderung wahrnehmungsgestörter Kinder e.V.,

Ben-Gurion-Ring 161, 60437 Frankfurt

www.wahrnehmungstoerungen.de

E-Mail: Verein.zFw@t-online.de

BV-Seht

**Bundesvereinigung Selbständigkeitshilfe bei
Teilleistungsschwäche e.V.,**

Pielachtalstraße 39, 67071 Ludwigshafen

www.seht.de

E-Mail: bv@seht.de

ADS e.V.

Postfach 1165, 73055 Ebersbach

E-Mail: ads-ev@z.zgs.de

www.s-line.de/homepages/ads/A.htm



Herausgegeben von
Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG Iserlohn
www.medice.de