

## **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung / ADHS / ADS**

---

### **KINDER- UND JUGENDREHA im Netz**

Herausgeber:  
Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)

in Zusammenarbeit mit:  
der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Rehabilitation und Prävention e.V. (DGPRP)

### **Kinder und Jugendliche mit ADHS/ADS – darum hilft ihnen eine Reha**

Eine Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung (AD(H)S) ist eine der häufigsten Verhaltensauffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter. Zur Diagnose gehört, dass die Auffälligkeiten bereits im Kindergarten begonnen haben, in vielen Fällen wird die ADHS-Diagnose aber erst im späteren Schulalter gestellt. Denn gerade in der Schule kommt es mehr und mehr zum Tragen, dass die Kinder sich nur schwer ohne Unterstützung geregelten Strukturen selbstständig anpassen können und sich schlecht selbst organisieren können. Viele Kinder mit ADHS haben Probleme, sich länger auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Die Kinder erleben im Schulalltag eine „Reizüberflutung“, sind leicht ablenkbar, weil sie viele Eindrücke gleichzeitig verarbeiten müssen. Nicht immer findet sich bei ADHS auch eine körperliche Unruhe; dann spricht man nur von ADS. Die Kinder mit ADHS und ADS neigen zu unüberlegtem, impulsivem Handeln, hören nicht aufmerksam zu und unterbrechen öfter den Unterricht, sind teilweise aggressiv, dann spricht man von einer hyperkinetischen Störung des Sozialverhaltens. Dementsprechend werden Kinder mit ADHS schnell als dissozial und als Störenfriede abgestempelt. Kinder mit ADS, ohne Hyperaktivität, sind eher still und unauffälliger, so dass sie als ewige Träumer gelten. Etwa 5% aller Kinder zwischen 3 und 17 Jahren sind laut ADHS Deutschland e.V. von krankhaftem Aufmerksamkeitsdefizit, vor allem mit Hyperaktivität (ADHS), betroffen. Jungen leiden wesentlich häufiger an ADHS als Mädchen.

Oft sind die ambulanten Therapie-Optionen und Möglichkeiten der Elternberatung und -schulung für Kinder mit ADHS/ADS und deren Familien vor Ort begrenzt. Die Schwierigkeiten in der Schule nehmen zu, das Miteinander mit Gleichaltrigen und innerhalb der Familie ist zunehmend belastet. Dies alles schränkt die Lebensqualität der jungen Patienten und ihrer Familien stark ein. Der mehrwöchige Aufenthalt in einer Kinder- und Jugend-Rehaklinik (mit oder ohne Elternteil als Begleitperson) kann die Probleme junger ADHS-Patienten sowohl im schulischen als auch im sozialen Bereich nachhaltig günstig beeinflussen.

Die jungen AD(H)S-Patienten erhalten in der Reha – nach einer umfassenden ärztlichen Untersuchung zur Einordnung der Schwere der Erkrankung und zur Abklärung möglicher Begleiterkrankungen sowie Gesprächen mit Psychologen zur Einschätzung ihrer krankheitsbedingten psychischen Belastung – einen auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Therapieplan. Sie werden zudem gecoacht, um das Erlernte später effektiv in ihren (Schul)Alltag einzubringen. Die Reha-Zeit erleben sie in einer Gruppe von Kindern und Jugendlichen, die ebenfalls an AD(H)S oder ähnlichen Verhaltensauffälligkeiten leiden. So können sie sich austauschen und spüren, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind.

### **Welche Ziele hat eine Reha für Kinder und Jugendliche mit ADHS/ADS?**

- Verbesserung der Lebensqualität
- Verringerung der Kernsymptomatik, z.B. mit dem Ziel einer verbesserten Impulskontrolle
- Altersentsprechende psychosoziale Entwicklung und Integration
- Unterstützung bei der Strukturierung des Alltags und bei Schulproblemen
- Verbesserung der Eltern-Kind-Beziehung
- Aufbau eines stabilen Selbstwertgefühls
- Förderung vorhandener Fähigkeiten
- Vernetzung mit ambulanten Angeboten für einen nachhaltigen Therapieerfolg
- Frühzeitige Behandlung der ADHS in Hinblick auf die ungünstige Prognose für das Sozialverhalten im Erwachsenenalter

## **Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung / ADHS / ADS**

---

### **KINDER- UND JUGENDREHA im Netz**

Herausgeber:  
Bündnis Kinder- und Jugendreha e.V. (BKJR)

in Zusammenarbeit mit:  
der Deutschen Gesellschaft für Pädiatrische Rehabilitation und Prävention e.V. (DGPRP)

### **Was umfasst eine Reha für junge ADHS/ADS-Patienten?**

- Strukturierter Tagesablauf
- kognitive Verhaltenstherapie und Gruppentherapie:
  - Rückmeldung zum Verhalten
  - Erkennen von Situationen, welche ADHS/ADS-Symptome fördern/triggern (z.B. Stress)
  - Gemeinsames Entwickeln neuer Handlungsstrategien bei unerwünschtem Verhalten
- Stressbewältigungstraining, Erlernen von Techniken und Methoden zur Entspannung (z.B. Neurofeedback)
- Ergotherapie
- Psychoedukative Maßnahmen (d.h. Vermittlung von Hintergrundwissen und Tipps zum Umgang mit der Erkrankung)
- (Psychologische) Elternschulungen in der Angehörigengruppe (tlw. videogestützt)
- Bewegungstherapie und vielfältiges Sportprogramm
- Überprüfung und Optimierung einer medikamentösen Einstellung

### **Wann ist der ideale Reha-Zeitpunkt?**

Bei einer ADHS/ADS-Störung, die den Alltag und die Schulleistung stark beeinträchtigt, sollte nicht lange mit einer Reha gewartet werden. Es gilt, den Teufelskreis und die daraus resultierende zunehmende Teilhabebeeinträchtigung frühzeitig zu durchbrechen. Nur so können die Selbstregulation und Lebensqualität der Betroffenen nachhaltig verbessert werden.

Da Schulunterricht auch in der Reha stattfindet und die Lerninhalte mit der Heimatschule abgestimmt werden, muss eine Reha nicht in die Ferien gelegt werden. Ggf. können bereits entstandene Defizite in der Klinikschulzeit gezielt aufgearbeitet werden. Die Schulferien der Klinikschulen richten sich nach dem Bundesland, in dem die Klinik liegt.

### **Wer übernimmt die Kosten?**

Die Kosten für eine Kinder- und Jugendreha werden von der Deutschen Rentenversicherung oder den Krankenkassen i.d.R. komplett übernommen. Lassen Sie sich wegen eines Reha-Antrags von Ihrem Kinder- und Jugendarzt, Ihrem Kinder- und Jugendpsychiater oder Hausarzt beraten.

### **Wo gibt es weitere Infos?**

Weitere Infos zur Kinder- und Jugendreha mit einer Liste der Rehakliniken für Kinder und Jugendliche sowie wichtige Formulare und Tipps zur Antragsstellung erhalten Sie unter [www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de](http://www.kinder-und-jugendreha-im-netz.de)