

Dr. Donatella Arcangeli

# ADHS

## im Jugendalter

impulsiv, gereizt und  
*lebensfroh*

Praktische  
Unterstützung  
für Eltern und  
Erziehende

ATHESIA



Die Drucklegung dieses Buches wurde ermöglicht durch  
die Südtiroler Landesregierung / Abteilung Deutsche Kultur.

Dr. Donatella Arcangeli

**ADHS**  
**im Jugendalter**  
**impulsiv, gereizt und**  
***lebensfroh***

Praktische Unterstützung für Eltern und Erziehende



**ATHESIA** VERLAG



# INHALTSVERZEICHNIS

- 10 Einführung
- 12 Was ist ADHS?
- 29 ADHS – Behandlung

## **ADHS IN DER VORPUBERTÄT**

- 48 11–13 Jahre: Familie, Schule und Freizeit
- 51 Schlaf
- 55 Ernährung
- 59 Ordnung
- 62 Zeit
- 66 Langeweile
- 69 Handy
- 72 Elektronische Geräte: Internet, Videospiele und TV
- 76 Körperpflege
- 79 Schule
- 83 Aufgaben
- 86 Sport
- 88 Familie

## **ADHS IN DER PUBERTÄT**

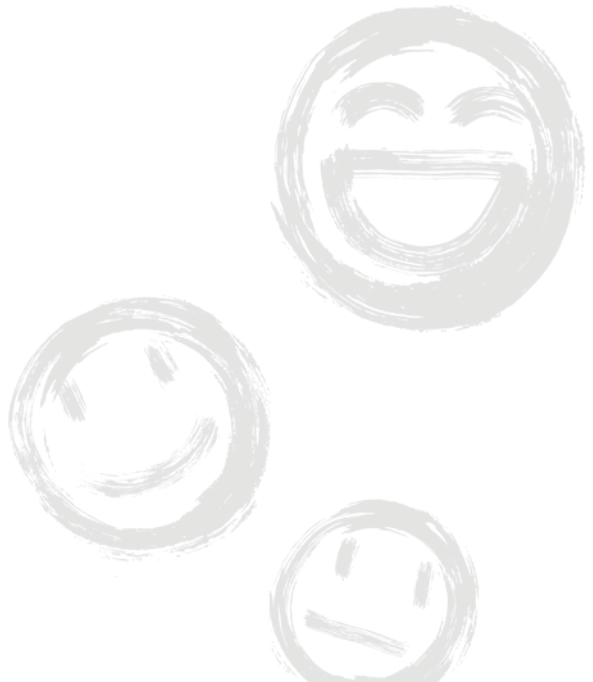
- 92 13–18 Jahre: Schule, Familie und Sozialleben
- 94 Schule
- 101 Familie
- 107 Freundeskreis
- 112 Kleidungsstil
- 114 Sexualität
- 118 Geld
- 123 Alkohol und Tabak
- 125 Drogen
- 129 Psychische Gesundheit
- 134 Reizbarkeit
- 138 Stimmungsschwankungen
- 141 Angstzustände und Panikattacken
- 145 Antisoziale Verhaltensweisen

## **ADHS BEI JUNGEN ERWACHSENEN**

- 148 18–25 Jahre: Beziehungen, Verpflichtungen, Verantwortung
- 151 Beziehungen
- 153 Universität und Studium
- 155 Arbeit
- 157 Gesundheit

## **EIN LEITFADEN FÜR ELTERN**

- 160 Stets zur Stelle, selbstbewusst und zuverlässig
- 167 Jugendlichen ADHS erklären
- 171 Schlusswort
- 173 Mehr zum Thema









# EINFÜHRUNG

Dieses Buch ist die Fortsetzung des 2024 im Athesia-Tappeiner Verlag erschienenen Leitfadens *Unaufmerksam, hyperaktiv und glücklich (Kinder mit ADHS)*. Es soll in erster Linie Eltern, aber auch Großeltern, Tanten und Onkeln, Lehrpersonal und Erziehungsfachkräften von Jugendlichen mit Aufmerksamkeitsdefizit (mit und ohne Hyperaktivitätsstörung) die Grundlagen für die Bewältigung des Lebensabschnitts zwischen 11 und 25 Jahren vermitteln.

Immer wieder höre ich dieselbe besorgte Frage: „Wie wird sich unser Kind mit ADHS entwickeln? Welche Probleme werden Vorpubertät, Pubertät und junges Erwachsenenalter mit sich bringen?“

Mit Sicherheit wird ihr Kind weiterhin ständig Abenteuer suchen und immer noch „besonders“, überdreht, unberechenbar und häufig instabil, verträumt, in Beziehungen zuweilen schwierig, oft unzuverlässig und manchmal problematisch sein.

Die nächsten Jahre werden nicht immer leicht sein, denn heranwachsende Kinder mit ADHS wissen „Unterstützung“ allzu oft nicht zu schätzen: Sie betrachten sich nicht als „anders“, sondern als „besonders“ – und zwar in jeder Hinsicht.

Mit diesem Leitfaden möchte ich Ihnen einfache, wirksame Methoden zeigen, um mögliche zukünftige Problemsituation zu vermeiden oder erfolgreich zu überwinden und Organisations- und Beziehungsstrategien zu entwickeln, anhand derer sie die „besondere“ Natur

Ihres Kindes in den Griff bekommen und sein vielfältiges Potenzial in konkrete Fähigkeiten und Talente verwandeln können.

Ich wünsche Ihnen viel Durchhaltevermögen: Verlieren Sie nicht den Mut und lassen Sie sich in ihrer Erziehungsarbeit nicht beirren, denn nur so können Sie Ihrem Kind ein erfülltes, glückliches und vor allem ausgeglichenes Leben bescheren.

Viel Freude beim Lesen!

# WAS IST ADHS?

Das Kürzel ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung.

Gleich zu Beginn möchte ich klarstellen, dass **ADHS keine Krankheit ist, von der man geheilt werden kann, sondern eine Störung der neuronalen Entwicklung, die eine veränderte Gehirnfunktion zur Folge hat**: Kinder werden damit geboren und zeigen im Laufe der ersten zwölf Lebensjahre entsprechende Anzeichen. Unabhängig vom Intelligenzgrad bedingt die Störung bestimmte ausgeprägte Schwierigkeiten, mit denen Betroffene umgehen lernen müssen: Diese betreffen Selbstregulation und Selbstkontrolle, Organisation, das Abschließen von Tätigkeiten oder Aufgaben, Zuverlässigkeit, die Anerkennung der eigenen Schwächen und Probleme sowie die Einschätzung der möglichen negativen Auswirkungen des eigenen Verhaltens auf Umgebung und Mitmenschen.

Da sich Menschen mit ADHS all dessen nicht bewusst sind, fühlen sie sich zu Unrecht verurteilt, wenn sich andere aufgrund ihrer Launenhaftigkeit, wechselnden Gemütslage, Frustration und Unzuverlässigkeit irritiert zeigen.

Tatsächlich liegt ihrem Verhalten nicht mangelnder guter Wille oder Geringschätzung zugrunde (wie leider häufig angenommen wird), sondern ein neurochemisches Problem in Verbindung mit der Freisetzung von Neurotransmittern – Botenstoffen – im Gehirn.

Menschen mit ADHS haben erhebliche Schwierigkeiten damit, ihre Motivation für eine Tätigkeit aufrechtzuerhalten, denn ihr Interesse

gilt dem möglichst raschen Erreichen eines Ziels, das vor allem bei mangelndem Interesse für besagte Tätigkeit nicht notwendigerweise in deren Abschluss oder Gelingen besteht. Ihr Konzentrationsgrad ändert sich je nach dem, was sie gerade tun.

Das Belohnungssystem des Gehirns hat seinen Sitz im *Nucleus accumbens* in beiden Gehirnhälften und ist für die Aufrechterhaltung der Motivation zuständig: Der anfänglich hohe Grad sollte sich im Laufe einer Tätigkeit „festigen“. Im Allgemeinen gelingt dies, selbst wenn keine unmittelbare Befriedigung möglich ist.

Bei Menschen mit ADHS hingegen scheint der Motivationsgrad rasch abzufallen, weshalb man sie dabei unterstützen muss, weiterhin auf ein Ziel hinzuarbeiten – etwa, indem man sie beim Erreichen einzelner Etappen belohnt.

Jugendliche mit ADHS haben Schwierigkeiten mit Ausführung, Zeitmanagement, Planung und Organisation. All das verhindert eine Auseinandersetzung mit der Vergangenheit und früheren Erfahrungen und hat zur Folge, dass sie Fehler fortsetzen und nicht imstande sind, ihr Verhalten zu ändern und zukünftigen Zielen anzupassen.

Jeder Mensch teilt sich seinen Tag nach Mahlzeiten, Ruhezeiten oder bestimmten morgendlichen, nachmittäglichen und abendlichen Abläufen ein: Dahinter steckt nicht Starrheit, sondern einfach Regelmäßigkeit. Jugendliche mit ADHS hingegen haben besondere Schwierigkeiten, sich einen regelmäßigen Rhythmus anzueignen. Daher ist es unabdingbar, dass ihre erwachsenen Bezugspersonen im Tagesablauf konsequent und aufmerksam für die Einhaltung einer klaren Struktur sorgen, die nicht eintönig, aber auch nicht improvisiert sein sollte, um so Überreizung, Angst und Unsicherheit zu vermeiden.

Ein besonders schwerwiegendes Problem für Jugendliche mit ADHS sind die negativen Urteile, die oft über sie gefällt werden. Es ist unvermeidlich, dass sie aufgrund ihres Verhaltens schlechtes Feedback bekommen: Sie kommen oft zu spät, vergessen Aufgaben und Aufträge, machen Fehler, sind unachtsam im Umgang mit Sachen und im Studium und fallen aufgrund ihrer Impulsivität nicht selten durch unangemessene Äußerungen auf. Negative Urteile lassen die Betroffenen aber keineswegs kalt, sondern sorgen für Verunsicherung und Traurigkeit und ein angeschlagenes Selbstwertgefühl: Häufig „funktionieren“ sie dadurch noch schlechter als bei Überreizung.

Wir müssen uns also vor Augen halten, dass ADHS eine durch einen chemisch-genetischen Defekt verursachte Störung ist: Betroffene dürfen nicht verurteilt, sondern müssen vielmehr mit spezifischen Erziehungsmaßnahmen geführt und unterstützt werden, damit sie trotz ihrer angeborenen Störung zu selbstständigen, ausgeglichenen, verantwortungsvollen und glücklichen Erwachsenen werden.

**ADHS wird durch einen Mangel am Neurotransmitter Dopamin verursacht.** Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe, die Signale von spezialisierten Nervenzellen (Neuronen) an einen Empfänger (Synapse) übermitteln, und Dopamin ist einer der wichtigsten Botenstoffe im Gehirn.

Ein weiterer Botenstoff, Noradrenalin, spielt gemeinsam mit Dopamin eine Schlüsselrolle für Denken, Aufmerksamkeit, Erinnerung und Lernen. Beide zusammen helfen uns, Gedanken fortzuführen, uns besser zu konzentrieren und erhöhen Wachsamkeit, Motivation und Engagement bei bestimmten Aufgaben. Dopamin ist außerdem ein wichtiger Teil des Belohnungssystems unseres Gehirns und

löst Glücksgefühle aus, durch die wiederum die Motivation steigt. Der Mangel an Dopamin bedingt die Fehlfunktion einiger Gehirnbereiche, die für Problemlösung, Organisation, Ausführung, Planung, Toleranz, Erfüllung, Warten und Hemmung zuständig sind.

## ADHS UND DAS GEHIRN

ADHS scheint die Funktion der Neurotransmitter in folgenden vier Gehirnregionen einzuschränken:

- **Präfrontaler Kortex:** Eine Schicht grauer Substanz, die beide Gehirnhälften bedeckt und eine grundlegende Rolle in der Steuerung komplexer Verhaltensweisen spielt, Handlungen lenkt und Aufmerksamkeitsniveau, Organisation und Ausführung regelt. Ein Dopaminmangel in dieser Gehirnregion bewirkt Unaufmerksamkeit und beeinträchtigt durch die Einschränkung der Organisationsfähigkeit letztlich die Handlungsfähigkeit.
- **Limbisches System:** Ein Komplex aus Gehirnstrukturen und -regionen im inneren Bereich des Gehirns, der eine wesentliche Rolle in der Regulierung der Emotionen spielt. Ein Dopaminmangel in dieser Gehirnregion führt zu Unruhe, Unaufmerksamkeit und emotionaler Dysregulation.
- **Basalganglien:** Nervenbahnen im Kern des Gehirns, deren Aufgabe die Steuerung der Kommunikation innerhalb des Gehirns ist. Informationen aus allen Gehirnregionen gelangen in die Basalganglien und werden von dort aus an die zuständigen Stellen des Zentralnervensystems weitergeleitet. Ein Dopaminmangel in den Basalganglien bewirkt einen

„Kurzschluss“ in der Kommunikation und dadurch Unaufmerksamkeit und Impulsivität.

- **Retikuläres Aktivierungssystem (RAS):** Ein System miteinander verbundener Kerne und die größte der auf- und absteigenden Nervenbahnen. Ein Dopaminmangel in diesem System kann Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität bewirken.

ADHS ist also das Produkt von Problemen in einer oder mehreren dieser Gehirnregionen. Da die Regionen aber untereinander verbunden sind, kann ein Dopaminmangel in einer davon auch eine oder mehrere andere in Mitleidenschaft ziehen.

## NEUROTRANSMITTER

Neurotransmitter sind chemische Botenstoffe, die über die Zellen des Nervensystems miteinander und mit anderen Zelltypen – Muskel- oder Drüsenzellen – und damit mit dem Rest des Körpers kommunizieren. Diese Kommunikation erfolgt über Synapsen: Jene Stellen, an denen der Kontakt zwischen Neuronen und anderen Zelltypen stattfindet.

Neurotransmitter spielen eine wesentliche Rolle in der Übertragung von erregenden oder hemmenden Impulsen. Die bekanntesten sind Dopamin, Noradrenalin und Serotonin.



## ADHS – Symptome

Wie bereits erwähnt ist ADHS eine Störung der neuronalen Entwicklung, die bei Betroffenen atypische Gehirnfunktionen und vom Intelligenzgrad unabhängig spezifische Schwierigkeiten bei der Durchführung altersgerechter Aufgaben bedingt.

Wie alle Störungen der neuronalen Entwicklung betrifft auch dieser Typus mit drei von vier Betroffenen vorwiegend das männliche Geschlecht.

Form, Schwere und Ausmaß der drei Hauptsymptome von ADHS – Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität – können während unterschiedlicher Lebensabschnitte variieren.

- **Hyperaktivität:** Menschen mit ADHS haben Schwierigkeiten, stillzuhalten und zur Ruhe zu kommen, langweilen sich rasch und brauchen ständige, anregende Beschäftigung. Hyperaktivität bedingt Verhaltensprobleme, da übermäßig lebhaft Betroffene nicht leicht zu kontrollieren bzw. sozial zu integrieren sind.
- **Impulsivität:** Impulsive Betroffene sind ungeduldig, temperamentvoll, sehr energisch und neigen zu Extremreaktionen. Impulsivität führt zu Problemen bei der Steuerung und Kontrolle von Emotionen, Affekt und Genuss sowie in den sozialen Beziehungen zu Gleichaltrigen.
- **Unaufmerksamkeit:** Unaufmerksame Betroffene sind oft gedankenverloren, lassen sich leicht zerstreuen, bringen Aufgaben nur schwer zu Ende, sind unordentlich, desorganisiert, vergesslich und unbeständig. Unaufmerksamkeit bedingt Lernprobleme und bremst die schulische Leistung.

Eine ADHS-Diagnose setzt voraus, dass die drei charakteristischen Symptome der Störung – Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität – während der ersten zwölf Lebensjahre auftreten. Das bedeutet allerdings nicht, dass eine spätere Diagnose unmöglich ist: Im Gegenteil kommt es nicht selten vor, dass eine solche erst im Jugendalter gestellt wird, nachdem der oder die betroffene Jugendliche schwerwiegende Verhaltensprobleme manifestiert und etwaige bisherige Schwierigkeiten möglicherweise fehlinterpretiert wurden.

Je frühzeitiger die Diagnose, desto eher können die Schwierigkeiten der Betroffenen korrekt erkannt und genau bestimmt werden – und desto wirksamer sind die therapeutischen Maßnahmen bzw. desto besser der klinische Verlauf und die Prognose.

## ZUSAMMENFASSUNG

ADHS ist eine Störung der neuronalen Entwicklung und betrifft die Funktionsweise des Gehirns, d. h. des Zentralnervensystems. Sie ist auf die gestörte Funktion des ZNS zurückzuführen – insbesondere jener Nervengruppen, die Hemmung und Selbstkontrolle steuern (präfrontaler Kortex und Basalganglien). Besagte Funktionsstörungen des Gehirns treten im Laufe der ersten Lebensjahre auf und wirken sich „störend“, also negativ, auf die Gesamtfunktionsweise und somit auf die Leistung der betroffenen Person aus, etwa bei der Durchführung von Aufgaben.

**Es gilt heute als erwiesen, dass ADHS nicht durch schlechte Erziehung, übermäßige Zuckeraufnahme oder Videospiele verursacht wird, sondern eine neurobiologische Störung des Gehirns ist.**

## **ADHS – eine wunderbare Herausforderung**

Es gibt eine Reihe von Adjektiven, mit denen sich Jugendliche mit ADHS recht gut beschreiben lassen: übertrieben, aufgeweckt, lebhaft, flink, schlau, schlecht erzogen, respektlos, gelangweilt, rastlos, unruhig.

Ebenso gehören Langeweile, Frustration, Prokrastination, Verdruss, Verlangen, Leidenschaft, Wettstreit und Energie zum „ADHS-Universum“.

Jugendliche mit ADHS wollen unzählige Dinge tun, viele Menschen treffen, ständig in Bewegung sein, niemals verlieren, viel besitzen, intensiv genießen und brauchen viel Abwechslung.

Das Kürzel „ADHS“ beschreibt Menschen – in unserem Fall Kinder und Jugendliche – mit ähnlichen Verhaltens- und Denkmustern: Junge Menschen, die mich seit jeher faszinieren und die ich als wunderbare Herausforderung betrachte. Gerade in diesem Sinne möchte ich Ihnen in diesem Buch so viele Mittel und Instrumente wie nur möglich zur Verfügung stellen, damit Sie sich so gut wie möglich in der Welt und im „besonderen Kopf“ Ihres Kindes mit ADHS zurechtfinden.

Allzu viele Menschen – Lehrpersonen, Eltern, Großeltern, Erzieherinnen und Erzieher, aber auch Expertinnen und Experten für Kindesentwicklung – glauben bis heute nicht an ADHS, sondern sind der Meinung, übermäßige Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Rastlosigkeit und Desorganisation bei Jugendlichen sei die Folge von schlechter Erziehung oder sogar Misshandlung. Ich möchte in meinem Buch aufzeigen, wie irreführend dieser Ansatz ist, und vor allem wie ungeeignet, um Betroffenen über ihre Schwierigkeiten in der Schule oder unter Gleichaltrigen hinwegzuhelfen.

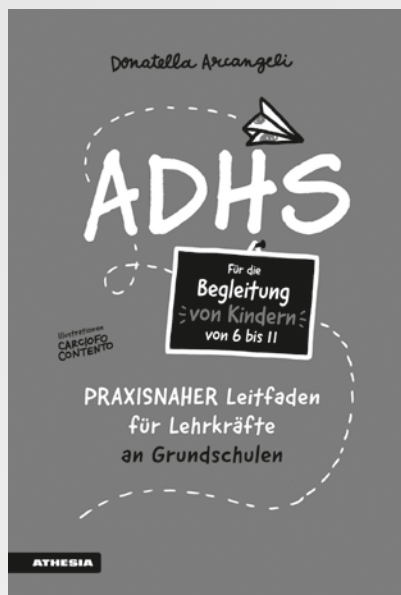
Hierbei müssen wir uns vor Augen halten, dass vorwiegend hyperaktive Jugendliche mit ADHS nicht gezwungenermaßen auf ewig hyperaktiv sind – und ebenso ist nicht auszuschließen, dass Jugendliche mit Aufmerksamkeitsstörung zu impulsiven Heranwachsenden werden.

Ebenso ist zu beachten, dass eine ADHS-Diagnose nicht *kategorial* ist, wie beispielsweise Epilepsie, Diabetes oder Malaria, sondern *dimensional*, wie etwa Übergewicht, Hochdruck, Fieber: Kurz, eine ADHS kann *schwach* oder *stark ausgeprägt* sein!

Die Störung entwickelt sich zusammen mit dem Menschen: Gerade deshalb ist es äußerst wichtig, dass Betroffene nach der Diagnose sorgfältig überwacht werden, bis sie einen ausreichenden Grad an Selbstständigkeit, Selbstkontrolle und Selbstmanagement erreicht haben. **ADHS problematisch, wenn die Störung eine funktionale Beeinträchtigung verursacht**, d. h. erhebliche Schwierigkeiten in der Schule und/oder im Sozialleben.

Das Krankheitsbild ändert sich im Laufe der Kindheit und Jugend häufig – hinzu kommt, dass die Störung schwerer ausfällt, wenn das

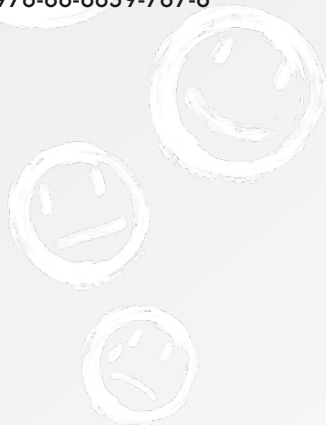
# Weitere Ratgeber der ADHS-Expertin



ISBN 978-88-6839-679-4



ISBN 978-88-6839-787-6



**Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet  
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2025

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Weinbergweg 7

I-39100 Bozen

[buchverlag@athesia.it](mailto:buchverlag@athesia.it)

**Originalausgabe:** © Il Castello S.r.l., Milano 73/75 – 20007 Cornaredo (Milano), Italia

**Originaltitel:** „Ragazzi con ADHD“, red!

**Übersetzung:** Lorenza Bonetti & Stefano Peroni, Bozen

**Umschlagfoto:** Alexander Vinogradov / Trevillion Images

**Design & Layout:** Athesia-Tappeiner Verlag

**Druck:** Cierre Grafica, Caselle di Sommacampagna

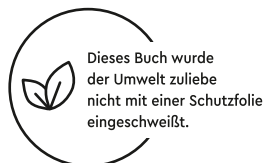
**Papier:** Umschlag Symbol Card, Innenteil Munken Print White

Gesamtkatalog unter

**[www.athesia-tappeiner.com](http://www.athesia-tappeiner.com)**

ISBN 978-88-6839-785-2

ISBN 978-88-6839-786-9 (e-Book)



ADHS im Jugendalter – ein praktischer Leitfaden für Eltern.  
Eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung beschränkt sich nicht auf das Entwicklungsalter: Im Großteil aller Fälle stellt ADHS auch im Erwachsenenalter eine Herausforderung dar.

Obgleich es kein „typisches“ Profil für Jugendliche mit ADHS gibt, treffen einige Eigenschaften auf alle Betroffenen zu: Sie sind unberechenbar, suchen nach intensiven Gefühlen und Erfahrungen, sie sind verträumt, in Beziehungen schwierig, oft unzuverlässig und manchmal problematisch. Als Eltern von Vorpubertierenden oder Pubertierenden mit ADHS stehen Ihnen keine leichten Jahre bevor – nicht zuletzt auch, weil Ihr Kind mit zunehmendem Alter jede Unterstützung, vermehrt ablehnen wird.

Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, Problemsituationen zu vermeiden, Strategien für Alltag und Beziehung zu finden und das große Potenzial Ihres Kindes in Fähigkeiten und Talente zu verwandeln.

**Das Ziel heißt Selbstständigkeit, und die gute Beziehung zwischen Ihnen ist Ihr wertvollstes Erziehungswerkzeug!**



ISBN 978-88-6839-785-2



9 788868 397852

[athesia-tappeiner.com](http://athesia-tappeiner.com)

19,90 € (I/D/A)