#selbstdiagnose #stigma #selbstakzeptanz

Risiken und Potenziale von Online-Gesundheitskommunikation für den Umgang mit ADHS

Paula Stehr
LMU Munich

gesundheitsinformation.de
verstehen | abwägen | entscheiden

IQWiG | Gebärdensprache | Leichte Sprache | Deutsch

Themengebiete | Über uns | Service | Finden

/ Themengebiete / Kindergesundheit / Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

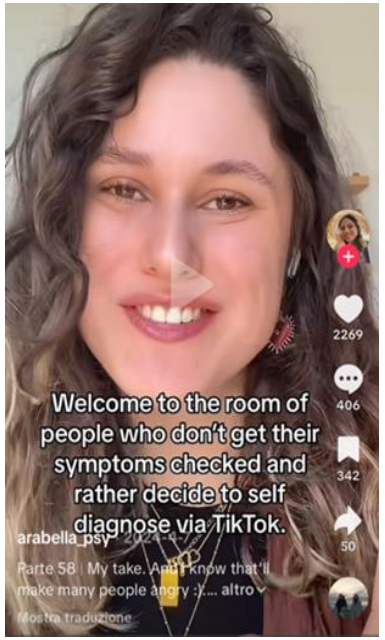
Überblick | Mehr Wissen | Erfahrungsberichte | Extras

- Einleitung
- Symptome
- Ursachen und Risikofaktoren
- Häufigkeit
- Verlauf
- Folgen
- Diagnose
- Behandlung

Einleitung

Die ADHS ist eine psychische Erkrankung, von der man spricht, wenn ein Kind besonders unaufmerksam, impulsiv oder „hyperaktiv" ist. Mit unaufmerksam ist gemeint, dass es sich nur schlecht konzentrieren kann und leicht ablenken lässt. Verhält sich ein Kind für sein Alter sehr unbedacht, leichtfertig oder auch ungeduldig und unachtsam, wird es als übermäßig impulsiv bezeichnet. Hyperaktiv wird es genannt, wenn es rastlos oder sehr unruhig ist – zum Beispiel, wenn es während des Unterrichts nicht sitzenbleiben kann, sondern oft aufsteht und im Klassenzimmer umherläuft.

Eine ausgeprägte ADHS kann das Leben und den Alltag des Kindes, aber auch seiner Eltern und Geschwister enorm beeinträchtigen: Da sich Kinder mit ADHS anders verhalten, als von ihnen erwartet wird, ecken sie oft an. Sie benötigen viel Aufmerksamkeit. Durch die Konzentrationsschwäche fällt ihnen das Lernen schwer. Manche Kinder haben auch ein auffälliges Sozialverhalten, Ängste oder Depressionen. Erwachsene mit ADHS haben häufig Probleme in Beziehungen oder bei der Arbeit.



ZENTRUM DER GESUNDHEIT | Suche | App installieren

- Frauenkrankheiten
- Haare
- Hauterkrankungen
- Herz-Kreislauferkrankungen
- Infektionskrankheiten
- Kindererkrankungen
- Krebserkrankungen
- Lungenerkrankungen
- Männerkrankheiten
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Neurodegenerative Erkrankungen
- Psychische Erkrankungen
- Rheuma, Knochen und Gelenke
- Schilddrüsenerkrankungen
- Schmerzen

© gettyimages.de/ljubaphoto

8 min | 67 Ja | 11 Kommentare

ADHS - Folge von Impfungen und schlechter Ernährung?

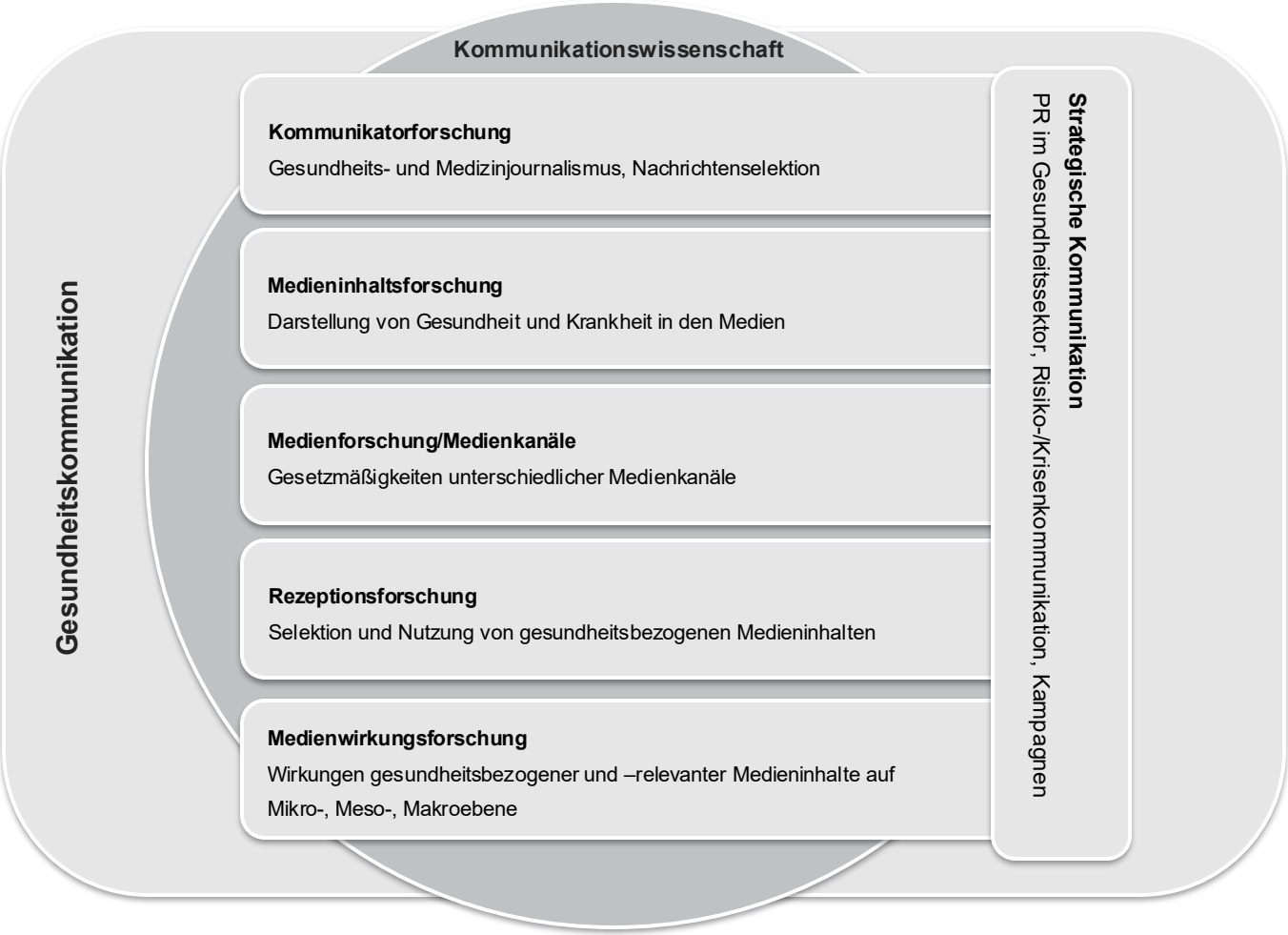
(Gastartikel) - Obwohl die Voraussetzungen an Schulen heute um einiges besser als noch zu Beginn der 1970er Jahre sind, lassen die Lernergebnisse zu wünschen übrig. Parallel zum Absinken der Lernleistungen beklagt man eine ständig zunehmende Zahl von Kindern mit Aufmerksamkeits- und/oder Verhaltensstörungen (was heute meist als ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) bezeichnet wird). Friedrich Klammrodt, Lehrer, Gesundheitsberater und Autor beleuchtet die Situation an unseren Schulen von einem ganzheitlichen Blickwinkel aus und gibt Hinweise zu möglichen Ursachen.

Autor: **Friedrich Klammrodt** | Stand: 27 April 2025
Fachärztliche Prüfung: **Gert Dorschner**

ANZEIGE
MSM - Supersubstanz (1) € 10.00
Zink mit L-Histidin — Praktische Tabletten, decken den Tagesbedarf (11) ~~€ 14.90~~ € 11.92
Stuhltest Darm (3) € 131.99
Vitamin C hochdosiert — 1000 mg pro Tagesdosis (81) ~~€ 14.90~~ € 11.92
Fruchtgummi Vit. C — Mit Extra-Zink - ab 4 Jahren

Rossmann, C. (2019). Gesundheitskommunikation: Eine Einführung aus kommunikationswissenschaftlicher Perspektive. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation* (S. 3-14). Springer VS.

Gesundheitskommunikation

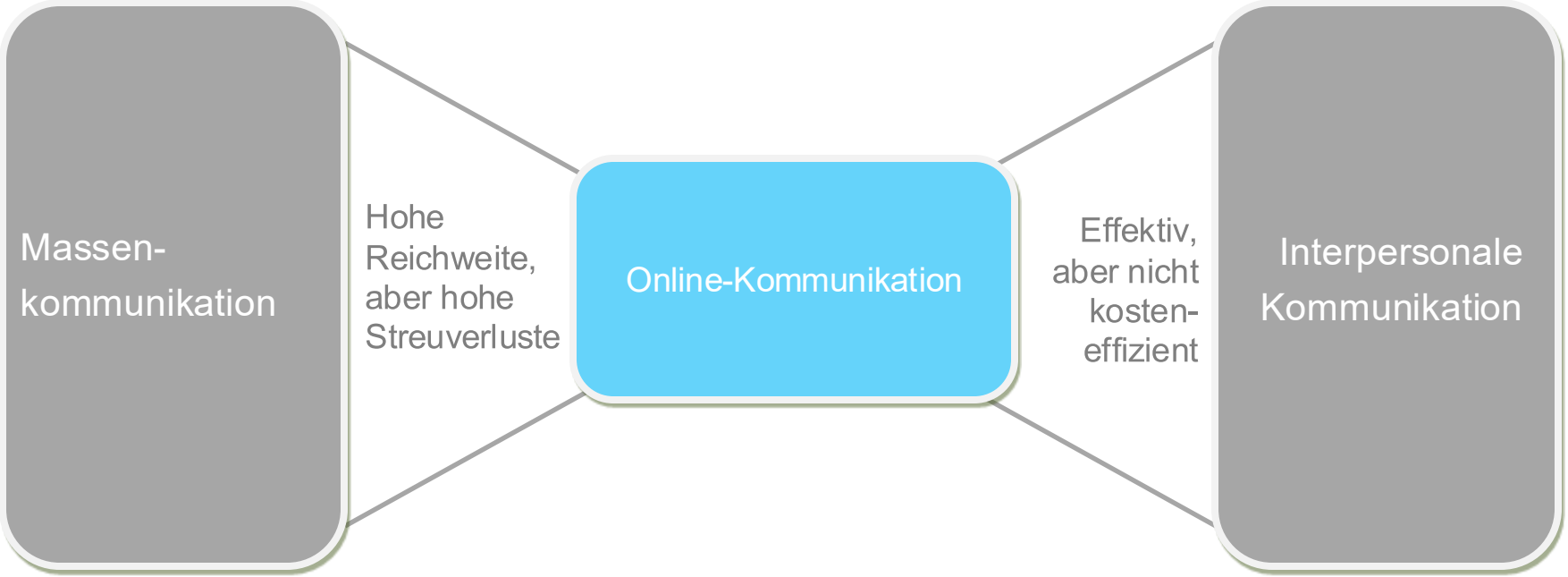


Mögliche Kommunikationsziele

- Wissen vermitteln
- Einstellungen verändern
- Zu konkretem Handeln motivieren
- …

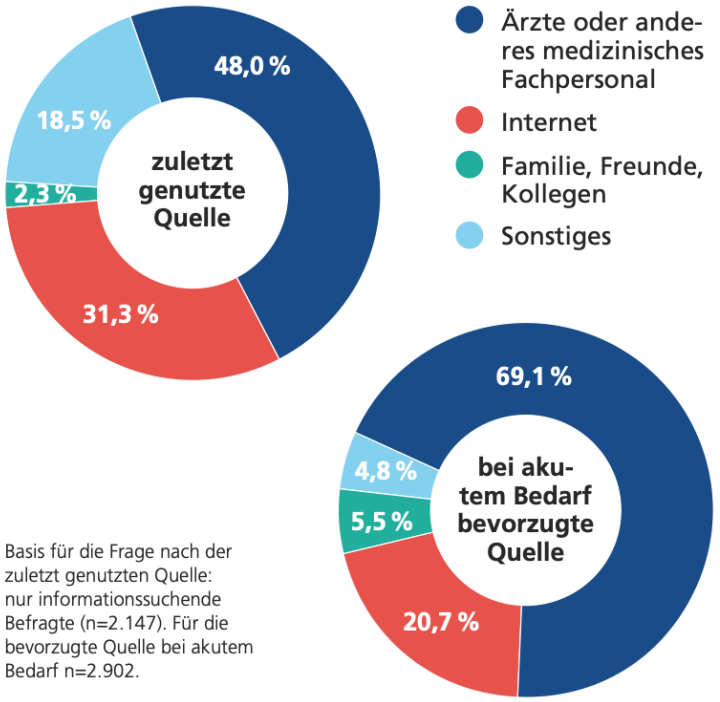
Friemel, T. N. & Frey, T. (2019). Kommunikationskampagnen zur Gesundheitsförderung und Prävention. In C. Rossmann & M. R. Hastall (Hrsg.), *Handbuch der Gesundheitskommunikation* (S. 399-410). Springer VS.

Online-Kommunikation als Kanal



Online-Kommunikation als Informationsquelle

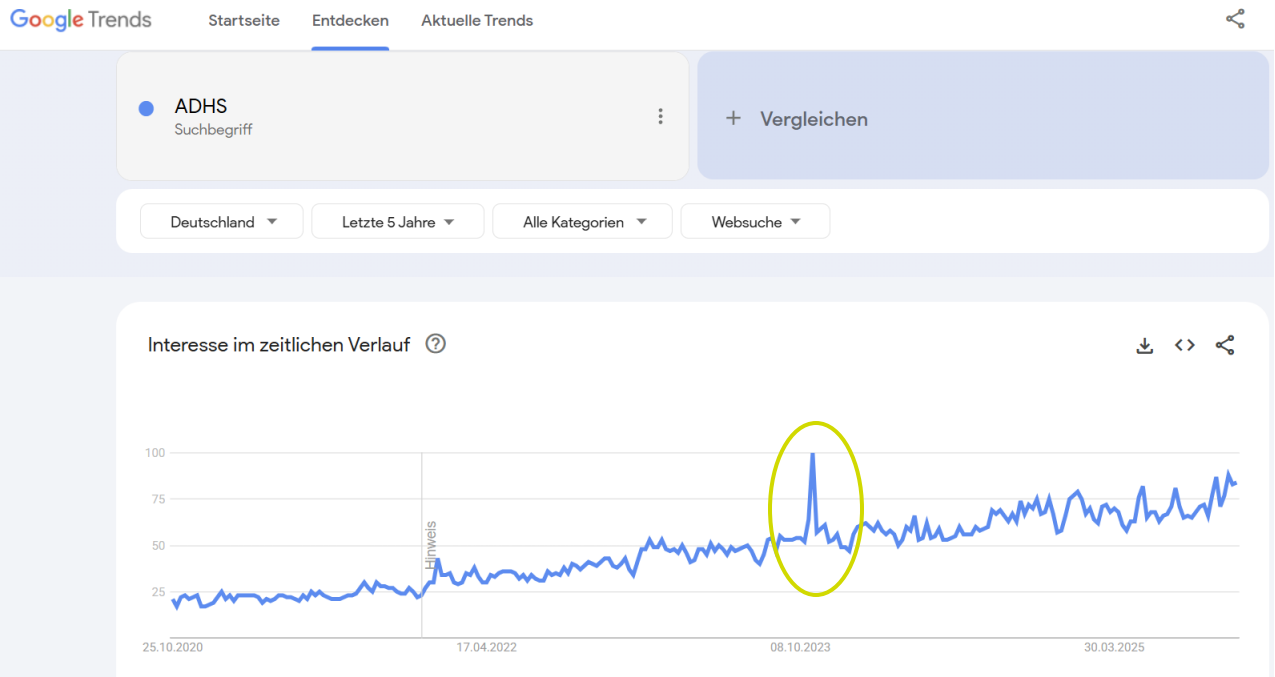
Abb. 2 **Die bevorzugten Informationsquellen bei der Suche nach Gesundheitsinformationen**

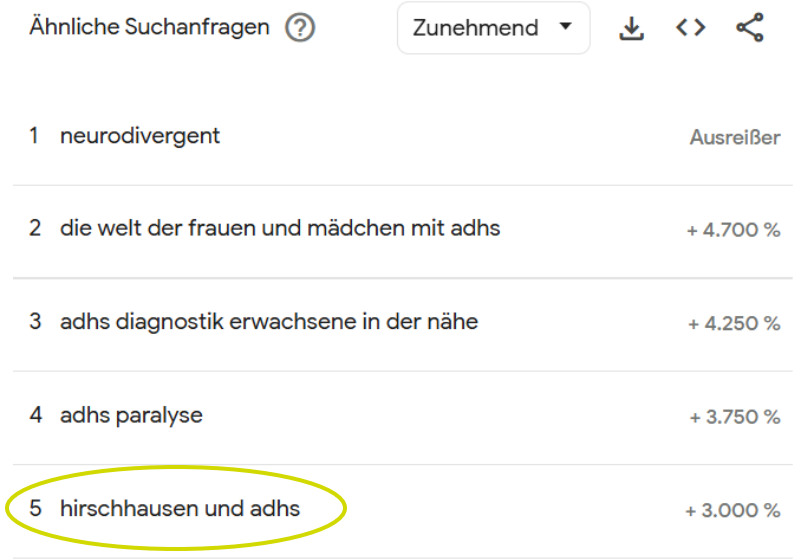


Basis für die Frage nach der zuletzt genutzten Quelle: nur informationssuchende Befragte (n=2.147). Für die bevorzugte Quelle bei akutem Bedarf n=2.902.

Baumann, E., Czerwinski, F., Rosset, M. & Großmann, U. (2019). *Wie informieren sich die Deutschen zu Gesundheitsthemen? Überblick und erste Ergebnisse der HINTS Germany-Studie zum Gesundheitsinformationsverhalten der Deutschen*. Stiftung Gesundheitswissen (SGW) (Hrsg.), (Ausgabe 1, S. 1-4). https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/sites/default/files/pdf/trendmonitor_Ausgabe%201.pdf

Google als Einstieg der Online-Suche





https://trends.google.de/trends/explore?date=today%205-y&geo=DE&q=ADHS&hl=de

Rossmann, C., Lampert, C., Stehr, P. & Grimm, M. (2018). *Nutzung und Verbreitung von Gesundheitsinformationen. Ein Literaturüberblick zu theoretischen Ansätzen und empirischen Befunden*. Bertelsmann Stiftung. https://doi.org/10.11586/2017051

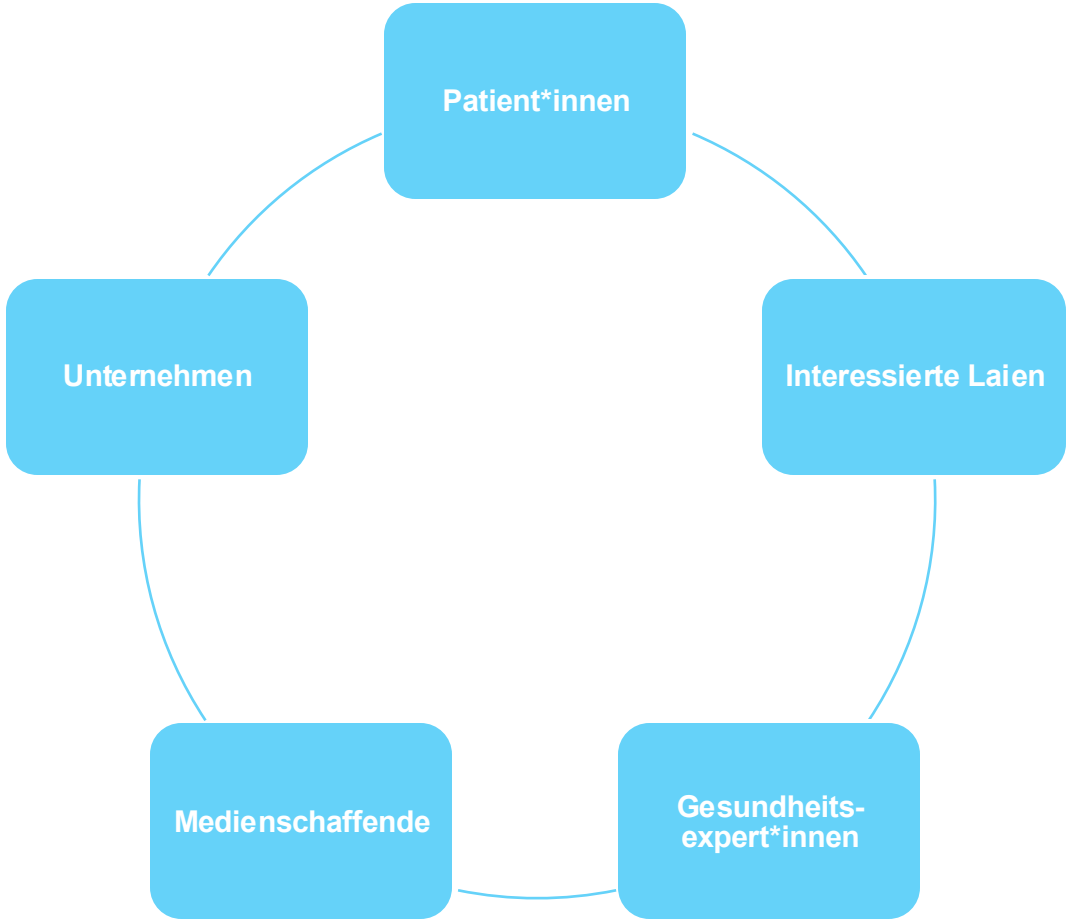
Zhao, X., Coxe, S.J., Timmons, A.C. et al. Mental Health Information Seeking Online: A Google Trends Analysis of ADHD. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 49, 357–373 (2022). https://doi.org/10.1007/s10488-021-01168-w

Formen der Online-Gesundheitskommunikation

Health Content	• Gesundheitsportale, Online-Lexika • Webseiten von Krankenkassen, Verbänden etc.
Health Communities	• Themenspezifische Online-Foren • Social-Media-Plattformen
Health Provision	• Self-Monitoring • Austausch von Daten

Stehr, P. & Rossmann, C. (im Druck). Online-Gesundheitskommunikation. In W. Schweiger, K. Beck & V. Karnowski (Hrsg.), *Handbuch Online-Kommunikation* (3. Aufl.). SpringerVS.

Akteure in der Online-Gesundheitskommunikation



Risiken und Potenziale von Online-Gesundheitskommunikation *für den Umgang mit ADHS*

- Risiken
  - ⟶ Trivialisierung und Romantisierung
  - ⟶ Irreführende Informationen und Selbstdiagnosen (#selbstdiagnose)
  - ⟶ Mangelnde Qualität und Kommerzialisierung
- Potenziale
  - ⟶ Niedrigschwelliger Zugang zu Informationen
  - ⟶ Wissenszuwachs und Entstigmatisierung (#stigma)
  - ⟶ Austausch zwischen Betroffenen (#selbstakzeptanz)

Traits I didn't realize were ADHD
Struggling to make a decision
22.8 Tsd.
717
87
662
adhd_empow...
Folgen
What are some ADHD traits you ...

Welcome to the room of people who don't get their symptoms checked and rather decide to self diagnose via TikTok.
2269
406
342
50
arabella_psy
Parte 58 | My take. And I know that'll make many people angry :)... altro
Mostra traduzione

Risiken

Trivialisierung und Romantisierung

Ergebnis einer Analyse von Kurz-Videos auf YouTube mit #adhd

- Häufigstes Setting: Betroffene von ADHS und deren romantische Partner in häuslicher Umgebung u. Arbeitskontext
- Hervorhebung von Alltagsproblemen wie Ablenkung und Prokrastination
- Persönlichkeitseigenschaften wie Sturheit und Gerechtigkeitssinn werden ADHS zugeschrieben
- Trivialisierung u. Romantisierung: Symptome als „liebenswerte Macken“, Opferhaltung, Lächerlichmachung

Wagner, A. J. M. (2024, November). *Romanticization of ADHD on social media: Findings of a visual-verbal video analysis of #adhd videos on YouTube*. Vortrag auf der Jahrestagung der DGPuK-Fachgruppe Gesundheitskommunikation, Luzern, Schweiz.

Trivialisierung und Romantisierung

Schmaler Grat zwischen Enttabuisierung und Verharmlosung

- Ästhetische (unrealistische) Darstellung von psychischen Erkrankungen -> Druck auf Betroffene, die diesem Bild nicht entsprechen
- Inflationärer Gebrauch von psychiatrischen Diagnosen als Ausweg aus den gesellschaftlichen Erwartungen an Produktivität und Funktionieren
- Herunterbrechen auf einzelne Symptome wird der Komplexität von Erkrankungen nicht gerecht

Wiesböck, L. (2025). *Digitale Diagnosen. Psychische Gesundheit als Social Media-Trend*. Zsolnay.

Irreführende Informationen und Selbstdiagnosen

- Auseinandersetzung mit Social-Media-Inhalten zu ADHS kann Selbstdiagnosen befördern
  -> wird durch *confirmation bias* und Algorithmus verstärkt
  (Hartnett & Cummings, 2024; Lovelace, 2024)
- Social Media-Inhalte enthalten häufig irreführende Informationen (Yeung et al. 2022)

Examples of misleading videos

Video describing "ADHD paralysis" as an ADHD symptom where the brain "physically won't let me do anything" and "sometimes nothing causes it."
Video stating that ADHD is "equally common between girls and boys" and that ADHD symptoms "only intensify with onset of puberty."
Video stating that individuals with ADHD lack "object permanence."
Video stating that "anxiety shivers," "random noise making," and "being competitive" are symptoms of ADHD.
Video stating individuals with ADHD are "only either understimulated or overstimulated" and "lack dopamine."

Hartnett, Y., & Cummings, E. (2024). Social media and ADHD: implications for clinical assessment and treatment. *Irish Journal of Psychological Medicine*, 41(1), 132–136. https://doi.org/10.1017/ipm.2023.40

Lovelace, S. E. (2024). *The Relationship Between TikTok Use and Self-Diagnosis of ADHD: Exploring the Influence of Mental Health Videos on Diagnosis-Seeking Behavior.* Master's thesis. Harvard University. https://nrs.harvard.edu/URN-3:HUL.INSTREPOS:37379618

Yeung, A., Ng E., & Abi-Jaoude E. (2022). TikTok and Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: A Cross-Sectional Study of Social Media Content Quality. *The Canadian Journal of Psychiatry, 67*(12), 899-906. https://doi.org/10.1177/07067437221082854

Mangelnde Qualität und Kommerzialisierung

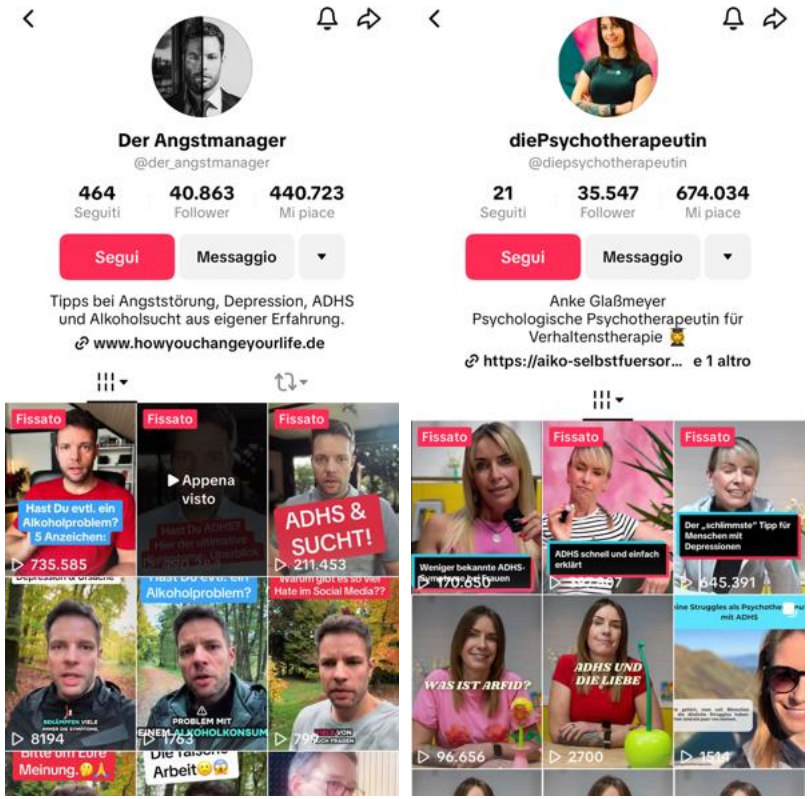
Aktuelle Analyse der top 100 #ADHD TikTok Videos

- 93.9% der Videos ohne Quellenangabe
- Videos beschränken sich überwiegend auf Aussagen zu Symptomen; kaum Inhalte zur Behandlung von ADHS (6.1% der Videos)
- Problematisch: 50% der genannten Symptome nicht in Übereinstimmung mit offiziellen Diagnosekriterien; fehlende Nuancierung
- Überwiegend von Laien erstellt; 13.1% von „life coaches“, 1.6% von Gesundheitspersonal auf MA level

Karasavva, V., Miller, C., Groves, N., Montiel, A., Canu, W., & Mikami, A. (2025). A double-edged hashtag: Evaluation of #ADHD-related TikTok content and its associations with perceptions of ADHD. *PLOS One.* https://doi.org/10.1371/journal.pone.0319335

Mangelnde Qualität und Kommerzialisierung

- Medfluencer: Personen mit tatsächlicher oder vorgegebener medizinischer Qualifikation („doc“ oder „dr“ wird von den Plattformen nicht geprüft)
- Problematiken (Amon et al., 2024)
  - ⟶ fehlende Angaben zur Qualifikation
  - ⟶ Inhalte, die über die eigene Expertise hinausgehen
  - ⟶ Verquickung von edukativen und werbenden Inhalten
  - ⟶ mangelnde Wahrung von Patientengeheimnis



Amon, K. L., Brunner, M., & Campbell, A. J. (2024). The reel health care professionals of Instagram: A systematic review. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 27(3), 172–186. https://doi.org/10.1089/cyber.2023.0311

Handreichung der Bundesärztekammer - Ärztinnen und Ärzte in sozialen Medien

WORAUF ÄRZTINNEN UND ÄRZTE SOWIE MEDIZINSTUDIERENDE BEI DER NUTZUNG SOZIALER MEDIEN ACHTEN SOLLTEN

© BUNDESÄRZTEKAMMER ARBEITSGEMEINSCHAFT DER DEUTSCHEN ÄRZTEKAMMERN, BERLIN

12 Regeln für Ärztinnen und Ärzte in sozialen Medien

- Ärztliche Schweigepflicht beachten
- Keine Kollegen diffamieren - Netiquette beachten
- Grenzen des Arzt-Patient-Verhältnisses nicht überschreiten
- Grenzen der Fernbehandlung beachten
- Zurückhaltung hinsichtlich öffentlicher Diskussion medizinischer Themen auf sozialen Plattformen
- Keine berufswidrige Werbung über soziale Medien
- Verantwortung wächst mit Reichweite
- Datenschutz und Datensicherheit beachten
- Kein Bereitstellen von Approbationsurkunden, Zeugnissen und anderen Urkunden
- Selbstoffenbarung von Patienten verhindern
- Zurückhaltung bei produktbezogenen Aussagen
- Haftpflichtversicherung checken

https://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/BAEK/Themen/Digitalisierung/2023-01-19_Handreichung_Aerzte_in_sozialen_Medien.pdf

Signs of ADHD in women that no one ever talks about.
5,299
131
11
312
adhd_empower...
Folgen
Do you recognize yourself?

THIS ISN'T BURNOUT. IT'S ADHD
Chronic Fatigue
Not just overwork; ADHD brains use extra energy to stay focused.
Emotional Overload
Small tasks feel huge, leading to overwhelm and shutdown.
Masking Struggles
Women often hide symptoms until exhaustion hits.
Cycle of Guilt
Rest doesn't fix it, leaving women feeling "lazy" instead of supported.
2,934
18
132
692
adhdtreatment
Folgen
You call it exhaustion. Laziness. Falling behind again ...

Potenziale

Niedrigschwelliger Zugang zu Informationen *für…*

- Betroffene
- Angehörige
- die allgemeine Bevölkerung

Gudka, R., McGlynn, E., Lister, K. et al. (2025). Digital health interventions with healthcare information and self-management resources for young people with ADHD: a mixed-methods systematic review and narrative synthesis. *European Child & Adolescent Psychiatry, 34*, 1817-1835. https://doi.org/10.1007/s00787-025-02676-y

Margalit, M., & Raskind, M. H. (2009). Mothers of Children with LD and ADHD: Empowerment through Online Communication. *Journal of Special Education Technology, 24*(1), 39-49. https://doi.org/10.1177/016264340902400104

Voigt, N. M. (2023). *Gesundheitsinformationsverhalten & Gesundheitskompetenz von ADHS-Betroffenen. Relevanz, Stärken & Herausforderungen*. Bachelor-Arbeit. LMU München.

Wissenszuwachs und Entstigmatisierung

- Abpuffern von Versorgungslücken (Gudka et al., 2024)
- Verbreitung von Wissen in der Bevölkerung (Bussing et al., 2012)
- Abbau von Mythen und Entstigmatisierung (Pant, 2025)

Vgl. im Überblick auch Stehr & Rossmann (im Druck)

Bussing, R., Zima, B. T., Mason, D. M. et al. (2012). ADHD Knowledge, Perceptions, and Information Sources: Perspectives From a Community Sample of Adolescents and Their Parents. *Journal of Adolescent Health, 51*(6), 593-600. https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2012.03.004

Gudka, R., Becker, K., Newlove-Delgado, T., & Price, A. (2024). Provision of digital health interventions for young people with ADHD in primary care: findings from a survey and scoping review. *BMC Digital Health, 2*, Article number 71. https://doi.org/10.1186/s44247-024-00129-1

Pant, L. (2025). "ADHD isn't Real" – Addressing ADHD Stigma Through Public Policy and Social Marketing Strategy. *Social Marketing Quarterly. Online first.* https://doi.org/10.1177/15245004251376014

Stehr, P. & Rossmann, C. (im Druck). Online-Gesundheitskommunikation. In W. Schweiger, K. Beck & V. Karnowski (Hrsg.), *Handbuch Online-Kommunikation* (3. Aufl.). SpringerVS.

Austausch zwischen Betroffenen

- Austausch sozialer Unterstützung (emotional, informational, instrumental *(z. B. Body Doubling)*, self-esteem, social network support) (Rückerl, 2022)
- Verbessertes Verständnis für Symptome und Umgang mit der eigenen Erkrankung; gesteigerte Selbstakzeptanz (Ginapp et al., 2023; Seery et al., 2024)
- Social-Media-Kommunikation zu ADHS als Identitätsarbeit (Leveille, 2024)

Ginapp, C. M., Greenberg, N. R., Macdonald-Gagnon, G. et al. (2023). The experiences of adults with ADHD in interpersonal relationships and online communities: A qualitative study. *SSM – Qualitative Research in Health, 3,* 100223. https://doi.org/10.1016/j.ssmqr.2023.100223

Leveille, A. D. (2024). "Tell Me You Have ADHD Without Telling Me You Have ADHD": Neurodivergent Identity Performance on TikTok. *Social Media + Society, 10*(3). https://doi.org/10.1177/20563051241269260

Rückerl, A. (2022). *Instagram-Inhalte zu AD(H)S bei Frauen - Auswirkungen auf das Zugehörigkeitsgefühl, das Wohlbefinden und die Selbststigmatisierung Betroffener.* Bachelor-Arbeit. LMU München.

Seery, C., Leonard-Curtin, A., Naismith, L., King, N., et al. (2024). Feasibility of the Understanding and Managing Adult ADHD Programme: open-access online group psychoeducation and acceptance and commitment therapy for adults with attention-deficit hyperactivity disorder. *BJPsych Open, 10*(5), e163. https://doi.org/10.1192/bjo.2024.743

Fazit

(1) Menschen nutzen „das Internet“, um sich über Gesundheit und Krankheit zu informieren – so auch zu ADHS

(2) Risiken: Trivialisierung, Selbstdiagnosen, mangelnde Qualität

(3) Potenziale: Zugang zu Informationen, Entstigmatisierung, Austausch von Betroffenen

Empfehlung für Mediziner*innen:

(4) Patient*innen auf vertrauenswürdige Quellen hinweisen und zur kritischen Reflexion von Online-Informationen ermutigen

(5) Eigene Online-Präsenz bewusst gestalten

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Dr. Paula Stehr | paula.stehr@lmu.de