

Ein Leitfaden für Eltern von Kindern mit AD(H)S

Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychotherapie

Dr. med.

MARTIN TEICHERT

Wilhelmstr. 18
77654 Offenburg
Fon 0781 932850
Fax 0781 9328520
praxis@dr-teichert.de
www.dr-teichert.de

1. Was ist AD(H)S

ADHS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Es handelt sich um eine neurobiologische Erkrankung, für die drei Symptome charakteristisch sind:

- kurze Aufmerksamkeitsspanne / erhöhte Ablenkbarkeit
- motorische Unruhe (Hyperaktivität)
- Impulsivität

Im Volksmund werden diese Kinder gerne **„Zappelphilipp“** genannt.

ADS ist die Abkürzung für Aufmerksamkeits-Defizit- Syndrom. Das ist ebenfalls eine neurobiologische Störung. Diese Kinder fallen zwar auch durch Unaufmerksamkeit und Impulsivität auf, jedoch nicht durch motorische Unruhe.

Oft ist die Aktivität der Kinder sogar vermindert. Sie sind besonders still, haben ein langsames Arbeitstempo und wirken verträumt.

Der Volksmund bezeichnet diese Kinder gerne als **„Traum-Suse“** oder als **„Hans Guck in die Luft“**.

Ca. 5% der Kinder haben ein AD(H)S.

2. Ursachen

Die Ursachen sind bis heute nicht endgültig geklärt. Man geht heute von einem Zusammenspiel neurobiologischer und psychosozialer Faktoren aus. Dabei stellen ererbte biologische Faktoren (familiäre Häufung) ein erhöhtes Risiko dar, dass ein entsprechendes Kind AD(H)S entwickeln kann. Ob die Symptome jedoch so auffällig werden, dass von einer

wirklichen Störung gesprochen werden muss und wie diese im Weiteren verläuft, wird im Wesentlichen dadurch beeinflusst, auf welche Lern- und Umweltbedingungen diese Kinder treffen. Gesellschaftliche Veränderungen und die Bedingungen, unter denen Kinder aufwachsen, können ein AD(H)S nicht verursachen, aber den Verlauf der Störung stark beeinflussen. Die neurobiologischen Veränderungen betreffen vor allem eine Regulationsstörung des Dopaminstoffwechsels im Gehirn.

3. Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Nach der Stellung der richtigen Diagnose (Anamneseerhebung, Fragebögen, Leistungstestung, emotionale Testung) gibt es verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, welche die Symptome deutlich bessern können.

Eine multimodale Behandlung beinhaltet folgende „Bausteine“:

- Trainingsprogramme und Beratung für die Eltern
- Trainingsprogramme für das Kind (Aufmerksamkeits- und Konzentrationstraining, Selbstmanagement-Programme, Soziales Kompetenztraining, ggf. Psychotherapie)
- Medikation mit Psychostimulanzien (Methylphenidat), eingebettet in das multimodale Behandlungssystem

Nicht jedes Kind mit der Diagnose AD(H)S benötigt alle Bausteine. Die Notwendigkeit für eine medikamentöse Therapie ergibt sich aus den Begleiterkrankungen sowie „dem Schweregrad“ der Erkrankung.

4. Wie können Sie Ihrem Kind helfen?

10 Goldene Grundregeln

Unser Kind braucht:

- **Zeit füreinander.** Versuchen Sie, sich im Alltag zu entlasten, um im Umgang mit dem Kind Zeit und Geduld aufbringen zu können.
- **Liebe und Zuversicht.** Versuchen Sie, jeden Tag aufs Neue, die positive Beziehung zu Ihrem Kind zu stärken.
- **Gutes Vorbild.** Der Umgang mit dem Kind sollte möglichst liebevoll, gerecht und geduldig sein.
- **Klare Regeln.** Die Regeln sollten allen Familienmitgliedern bekannt sein. Bei Einhaltung sollte ein Lob, bei Missachtung eine negative Konsequenz folgen.
- **Rituale und feste Gewohnheiten.** Ein strukturierter Tagesablauf gibt Halt und Orientierung.
- **Eindeutige Anweisungen.** Sprechen Sie Ihr Kind mit seinem Namen an, schauen Sie es direkt an, fassen Sie es leicht am Arm und sagen Ihr Anliegen mit fester Stimme und mit einem einfachen Satz.
- **Konsequenz.** Übertritt das Kind eine Regel, sollten Sie eingreifen und für die vereinbarte Konsequenz sorgen; hält es sich an die Regel, darf die vereinbarte Anerkennung nicht ausbleiben.

- **Ruhe und Gelassenheit.** Regeln helfen uns, besonnen und mit Ruhe zu handeln.
- **Lob und Anerkennung.** Gibt sich Ihr Kind Mühe, sollten Sie es dafür immer umgehend loben.
- **An sich selbst denken.** Nur wer sich und dem Partner ab und zu eine Auszeit gönnt ist dem Kräfte zehrenden Alltag gewachsen.

Aus: Prof. Dr. Andreas Warnke: „ADHS – Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“

5. Begleiterscheinungen

Häufig gibt es begleitende Störungen:

- 50% Störung des Sozialverhaltens
- 20-25% Angststörungen
- 10-40% Depressionen
- 30% Tic-Störungen
- 10-25% Teilleistungsstörungen (Dyskalkulie, LRS, etc.)

6. Schule und Hausaufgaben

Sind häufig enorme Stressfaktoren für die gesamte Familie eines AD(H)S Kindes. Eine vertrauensvolle Kooperation zwischen Lehrern, Eltern und Therapeuten ist die beste Voraussetzung für den Schulerfolg ihres Kindes. Eine Kooperation unsererseits mit der Schule kann und wird ausschließlich mit Ihrer Erlaubnis (Schweigepflichtentbindung) stattfinden. In unserem Elternseminar wird dem „Zankapfel Hausaufgaben“ viel Zeit zugestanden um hier nutzlose Auseinandersetzungen zu vermeiden, konstruktive Lösungen zu finden und somit Entlastung für die gesamte Familie zu erwirken.

Einige Literaturhinweise

Neuhaus, C.

„Das hyperaktive Kind und seine Probleme“

Neuhaus, C.

„Der hyperaktive Jugendliche und seine Probleme“

Prof. Dr. Warnke, A.

„ADHS – Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“

Döpfner, M.; Fröhlich, J.; Lehmkuhl, G.

„Ratgeber hyperkinetische Störungen. Informationen für Betroffene, Eltern, Lehrer und Erzieher“

Döpfner, H.; Schürmann, S.; Lehmkuhl, G.

„Wackelpeter und Trotzkopf“

Armin Born und Claudia Oehler:

Lernen mit ADS-Kindern, ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten

Russell A. Barkley, Mathias Wengenroth

Das große ADHS Buch für Eltern; Verantwortung übernehmen für Kinder mit ADHS

Internetlinks

Zusammenschluss vieler Fachverbände als zentrales Informationsnetzwerk

www.zentrales-adhs-netz.de/

Fachinformation der Kinder- und Jugendärzte

www.ag-adhs.de

Pharmainformationen, wohl tendenziell für medikamentöse Behandlung, allerdings umfassende und ansprechende Darstellung aller Lebensbereiche

www.ads-lebenswelten.de

Selbsthilfe-Community

www.adhs-anderswelt.de/