



ADS – verstehen und behandeln

Verstehen – Überlegen – (Be-)Handeln



ADS – verstehen und behandeln

ADS...

...bedeutet Probleme in verschiedenen Bereichen

...wirkt sich unterschiedlich aus, abhängig von

- Situation
- Person
- Alter

Niemand hat alle Probleme und
niemand benimmt sich immer gleich!



ADS – verstehen und behandeln

ADS-Symptomatik ist abhängig von... ...der aktuellen Situation

Bin ich...

- in einer Gruppe oder allein?
- alleine oder habe ich Unterstützung?
- in einer neuen Situationen oder kenne ich mich aus?
- müde oder ausgeruht?
- krank oder gesund?
- gestresst oder entspannt?



ADS – verstehen und behandeln

ADS-Symptomatik ist abhängig von... ...der jeweiligen Persönlichkeit:

- bin ich selbstbewusst oder nicht?
- habe ich weitere Probleme oder Stärken?
- habe ich gute Strategien oder nicht?
- glaube ich an mich oder nicht?
- bin ich freundlich zu anderen oder nicht?
- kann ich leicht auf andere zugehen oder nicht?



ADS – verstehen und behandeln

ADS-Symptomatik ist abhängig vom... ...Alter

Je jünger, desto...

- abhängiger von der Umwelt
- mehr Entwicklungsaufgaben sind zu bewältigen
- unspezifischer oft die Möglichkeiten, sich auszudrücken oder sich zu verhalten



ADS – verstehen und behandeln

Babyalter

- irritabel, erregbar
- instabiler Tag-Nacht-Rhythmus
- “Koliken”
- immer neue Beschäftigungen
- wenig Wiederholungen von Tätigkeiten
- kein Spiel alleine
- frühe motorische Entwicklung
- Sprache und Sauberkeit langsamer



ADS – verstehen und behandeln

Kindergartenalter

- umtriebig, nicht stillsitzen
- kein Mittagsschlaf
- impulsiv
- störendes Verhalten, Aggressivität
- geringere Regelakzeptanz
- dickköpfig
- Wutanfälle, verzweifelt
- wenig Einfühlungsvermögen
- Dinge, Aufträge vergessen
- sich verlaufen



ADS – verstehen und behandeln

Schulalter

- ablenkbar
- zappelig
- Konflikte mit andren, Streitigkeiten
- unzureichende Arbeitshaltung
- geringe Frustrationstoleranz
- distanzlos
- Selbstwertkrisen
- Depression, Stimmungsschwankungen
- Überreizung
- Essanfälle



ADS – verstehen und behandeln

Jugendalter

- Stimmungslabilität, leichte Beeinflussbarkeit
- extremes Chaos (Zimmer, Zeitmanagement)
- Nervosität, innere Unruhe
- z. T. sehr träge
- Aggressionen, oppositionelles Verhalten
- hohe Risikobereitschaft
- schulische Leistungen unter den Möglichkeiten
- starke Aufmerksamkeitsstörung



ADS – verstehen und behandeln

Welche Probleme kommen oft hinzu?

- Substanzmissbrauch
- Störung des Sozialverhaltens
- Polizeikontakte
- Depressionen
- selbstverletzendes Verhalten
- häufig wechselnde Beziehungen
- kaum soziale Kontakte, Einsamkeit
- ungeschützte impulsive Sexualkontakte



ADS – verstehen und behandeln

Erwachsene

- desorganisiert, verlieren den Überblick über ihr Leben
- häufiges Verlieren/ Suchen von Schlüssel, Brille, ...
- emotionale Überreagibilität, jähre Stimmungswechsel
- nervös, rastlos
- reden viel
- erhöhtes Unfallrisiko
- mangelhafte Beachtung von Konventionen
- häufige Wechsel Arbeitsplatz und Partner
- chronische Erschöpfung, aber keine Ruhe finden
- Selbstwertkrisen, Depressive Phasen, Suizidgedanken



ADS – verstehen und behandeln

Die Symptomatik muss...

- vor dem 6. Lebensjahr begonnen haben
- mindestens 6 Monate dauern
- mindestens in 2 Lebensbereichen Probleme bereiten (Familie, Freundeskreis, Schule/ Beruf)



ADS – verstehen und behandeln

Problembereiche sind

- zielgerichtete Aufmerksamkeit
- innere Wachheit mit Unruhe oder Langsamkeit
- Impulssteuerung
(Kurzzeitspeicher, geringe Arbeitsspeicher)



ADS – verstehen und behandeln

Innere Wachheit

- dauernde, exzessive motorische Aktivität
- Bewegungsdrang und innere Unruhe
- kann sich nicht ruhig beschäftigen

- träumt vor sich hin
- geistige Abwesenheit
- langsam



ADS – verstehen und behandeln

Aufmerksamkeitsdefizit bedeutet...

- macht Flüchtigkeitsfehler
- beachtet Einzelheiten nicht
- kurze Konzentrationsspanne
- kann schlecht zuhören
- führt Aufgaben nicht zu Ende
- vermeidet anstrengende Aufgaben
- leicht ablenkbar
- nicht bei der Sache bleiben
- Vergessen von Hausaufgaben, Aufträgen
- Verlieren von Sportsachen, Schlüssel, Brille



ADS – verstehen und behandeln

Impulsivität

- ungeduldig, kann nicht abwarten
- platzt mit Antworten heraus
- unterbricht andere und stört
- voreiliges und unbedachtes Handeln
- Wutanfälle, geringe Frustrationstoleranz
- permanente Neugier, „Sensation Seeking“
- oft Langeweile haben
- starker Rededrang
- immer was Neues anfangen, das Alte nicht beenden
- plötzliche Ideen umsetzen, ohne vorher nachzudenken
- manchmal die Zeit vergessen oder falsch einschätzen



ADS – verstehen und behandeln

Deswegen...

- bekommt man nicht gut mit, was um einen herum passiert
- verletzt man sich öfter
- geht öfter was kaputt
- fühlt man sich oft ungerecht behandelt
- ist man oft nachtragend
- gibt es immer wieder Diskussionen um denselben Quatsch

...Hausaufgaben anfangen, ins Bett gehen, aufräumen...



ADS – verstehen und behandeln

Und dann noch:

- krakelige Schrift
- Selbstwertproblematik
- Gefahrenblindheit, wenig Lernen aus Vorerfahrungen
- Probleme beim Einhalten von Regeln, Aggressivität
- starke Stimmungsschwankungen
- Depressivität und Ängstlichkeit
- Stressintoleranz, rasch überfordert
- Flucht in mediale Welten, in denen man erfolgreich ist

...oder auf „escape“ gehen kann...



ADS – verstehen und behandeln

Häufig kommen auch noch vor:

- Tics
- Bauchweh, Kopfweh
- Einnässen, Einkoten
- Ängste
- Sucht
- Störung des Sozialverhaltens



ADS – verstehen und behandeln

Und manches kann man besonders gut:

- hohe Kreativität
- assoziatives Denken, multi-taskingfähig
- Spezialisten durch extrem hohes Durchhaltevermögen
- sprachlich gewandt
- in guten Phasen sehr leistungsfähig
- spontan, aufgeschlossen
- humorvoll
- sehr einfühlsam, hilfsbereit
- durchsetzungsfähig
- für andere gegen Ungerechtigkeit kämpfen
- sofort sehen, wenn etwas ungewöhnlich ist



ADS – verstehen und behandeln

Wie viele Menschen gibt es, die so sind?

5-10% haben Anzeichen von ADS, was nicht bedeutet, dass etwas behandelt werden muss!

Behandelt wird nur, wenn es Probleme gibt!

Jungen werden häufiger erkannt als Mädchen.
Frauen sind öfter in Therapie als Männer.



ADS – verstehen und behandeln

Woher kommt das?

Vererbung

- fehlerhafte Informationsverarbeitung
- Stoffwechselstörung von Botenstoffen im Gehirn

Schädigungen

- Schwangerschafts-/ Geburtskomplikationen
- Rauchen, Alkohol, Drogen in der Schwangerschaft

Es gibt also in der Familie außer dem Kind meist noch andere Personen, die so sind ... Und haben sich evtl. gut getarnt...



ADS – verstehen und behandeln

Verstärkend sind

- psycho-soziale Belastungen
- erzieherische Inkonsequenz



ADS – verstehen und behandeln

Was passiert im Gehirn?

Präfrontaler Kortex

(Großhirnrinde im vorderen Stirnlappen)

Hinterer parietaler Kortex

(Großhirnrinde im Scheitellappen)

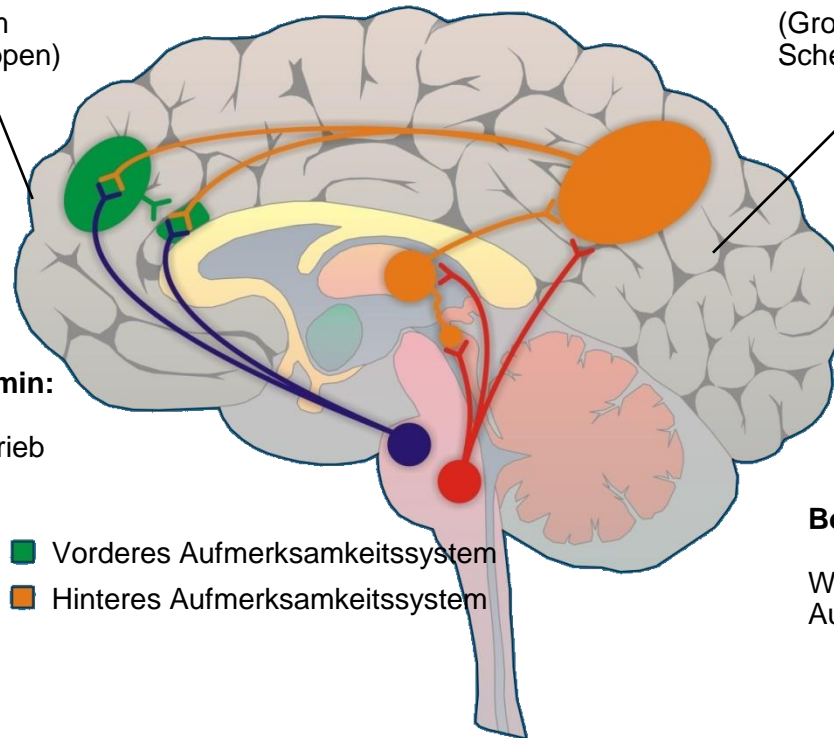
Botenstoff Dopamin:

wesentlich für Antrieb und Motivation

- Vorderes Aufmerksamkeitssystem
- Hinteres Aufmerksamkeitssystem

Botenstoff Noradrenalin:

Wesentlich bei der Aufmerksamkeit





ADS – verstehen und behandeln

Was kann man tun, damit es besser wird?

Mit dem Kinder- und Jugendpsychiater im Rahmen einer Diagnostik herausfinden, was los ist!

Was sicher nicht weiter hilft:

Schuldzuschreibungen von und an andere, Vergleiche mit anderen vermeintlichen ADS-Kindern, Schönreden, Meinungen aus dem Umfeld...



ADS – verstehen und behandeln

... erstmal genau schauen, was genau das Problem ist...





ADS – verstehen und behandeln

Diagnostik klärt:

- bisherige Entwicklung
- belastende und schützende Faktoren
- Verhalten in verschiedenen Lebenssituationen

Was passiert dabei?

- körperliche Untersuchung
- psychologische Diagnostik



ADS – verstehen und behandeln

Körperliche Untersuchungen

- allgemeine körperliche Verfassung
 - Sehprüfung, visuelle Wahrnehmung
 - Hörprüfung, auditive Wahrnehmung
- neurologisch- motorische Entwicklung
- Hirnstromkurve
- Laboruntersuchungen



ADS – verstehen und behandeln

Psychologische Diagnostik

- emotionale Situation
- Persönlichkeitsentwicklung
- Intelligenz
- Konzentration
- ggf. Teilleistungsstörungen

...um sich und sein Kind gut kennenzulernen!



ADS – verstehen und behandeln

Was muss man tun, damit es besser wird?

Man muss sich entscheiden, dass es besser werden soll!

Und dann einen passenden Plan machen!



ADS – verstehen und behandeln

Mögliche Ansatzpunkte

1. Elterntraining
2. Medikamente
3. Therapie des Kindes einzeln oder in der Gruppe
4. weitere ergänzende Behandlungsoptionen

Das ist eine Rangreihe der Maßnahmen!



ADS – verstehen und behandeln

Was besonders hilft

- Fairness
- feste Regeln und Abläufe
- Rückzugsmöglichkeiten

Das haben Sie selbst in der Hand!



ADS – verstehen und behandeln

Umgang mit dem Kind

- Vorbild sein zum Modelllernen
- selbst Ruhe bewahren
- wenige, einfache Regeln aufstellen
- Anweisungen kurz, klar, deutlich
- Vorhersehbarkeit des Verhaltens
- angemessene Konsequenzen
- Konsequenzen schnell, eindeutig, direkt
- Handeln statt Reden



ADS – verstehen und behandeln

Das hilft auch

- Rituale, klare Strukturierung des Tagesablaufs
- nicht zu viele Termine
- Reize reduzieren, für Ruhe sorgen
- Ihrem Kind etwas zutrauen
- Motivation, Belohnungen für Erfolge
- konstruktive Auseinandersetzungen
- regelmäßige Bewegung, am besten im Verein
- Sport im Verein
- mögliche Gefahren eingrenzen
- Kreativität ausnutzen
- loben, loben, loben!



ADS – verstehen und behandeln

Grundsätzlich gilt

- Vernünftig diskutieren und verhandeln!
- Und man muss es wirklich versuchen!
- Akzeptieren, dass nicht alles klappen kann!
- Lernen mit seinen Kräften gut umzugehen!
- Abläufe vorausplanen!
- Nicht alles als persönlichen Angriff werten!



ADS – verstehen und behandeln

Ressourcen der Eltern

- gegenseitige Zuneigung
- grundsätzliche Akzeptanz des Störungsbildes
- Bedürfnisse des Kindes respektieren
- übereinstimmende Sichtweise
- einheitlicher Umgangsstil der Elternteil
- realistische Einschätzung
- Problemlösestrategien
- Konfliktstrategien entwickeln
- aushalten können



ADS – verstehen und behandeln

Was kann ich für mich tun?

- rechtzeitig Auszeiten organisieren
- mit Freunden treffen
- Hobby pflegen
- gemeinsame Zeit mit dem Partner, ohne Kinder

Unfall- und Haftpflichtversicherung nicht vergessen!



ADS – verstehen und behandeln

Rechtzeitig Hilfen mobilisieren!

Absprechen mit...

- Schule
- Jugendamt, Hilfen zur Erziehung
- Selbsthilfegruppen
- Kinder- und Jugendpsychiater
- Therapeuten



ADS – verstehen und behandeln

Schulische Möglichkeiten

- mobiler sonderpädagogischer Dienst
- Schulpsychologischer Dienst
Schulpsychologe, Beratungslehrer
 - Überprüfung eines Förderbedarfs
 - Empfehlung von Hilfen
 - Schullaufbahnberatung
 - Beratung, vermittelnde Gespräche

Schulpsychologen und Beratungslehrer führen eigene Akten und unterliegen der Schweigepflicht!



ADS – verstehen und behandeln

Möglichkeiten der Jugendhilfe

- Erziehungsberatungsstellen
- Beratung durch das Jugendamt
- Hilfe zur Erziehung über das Jugendamt
 - sozialpädagogische Familienhilfe
 - Erziehungsbeistand
 - sozialpädagogische Lernhilfe



ADS – verstehen und behandeln

Therapeutische Möglichkeiten der Kinder- und Jugendpsychiater

- Beratung
- Vermittlung von Hilfen
- Behandlung
 - ambulant
 - tagesklinisch
 - Vollstationär
- Medikamente



ADS – verstehen und behandeln

Psychotherapie

Hilft beim Verständnis der Situation, Verarbeitung von Erlebnissen, Erwerb von Problemlösefähigkeiten

- Verhaltenstherapie
- Tiefenpsychologie

Ergänzende Verfahren

- Neurofeedback
- Entspannungsverfahren



ADS – verstehen und behandeln

Medikamente

wirken auf die Hirnphysiologie und damit auf die Kernsymptome der ADHS

- Methylphenidat Medikinet[®], Equasym[®], Concerta[®]
- Atomoxetin Strattera[®]
- Amphetamin Attentin[®], Elvanse
- Guanfacin Intuniv[®]
- einige Antidepressiva

Hier ist der Kinder- und Jugendpsychiater Fachmann!



ADS – verstehen und behandeln

Es ist und bleibt ein individueller und selbstdefinierter Weg, für den jeder selbst auch die Verantwortung übernehmen muss...



...Kinder wie Eltern!