

ADHS–Expertise für Eltern

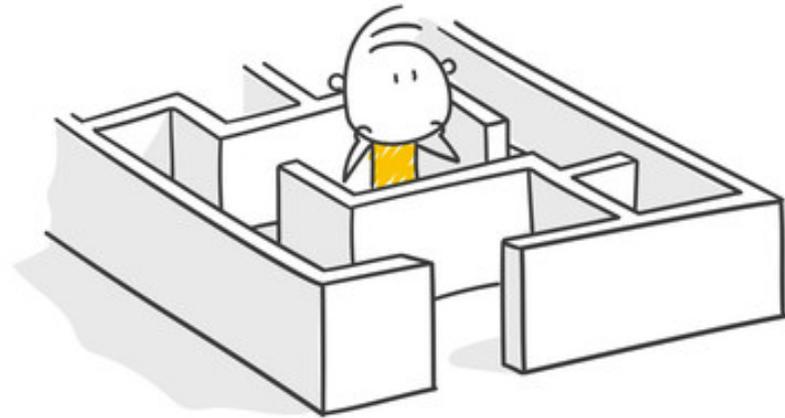


Eine Fortbildung mit
Vera Bergmann



ADHS
Hürdenläufer

Aufmerksamkeits
Defizit
Hyperaktivitäts
Störung



Aufbau

- Was passiert im **Gehirn**?
- Was ist bei **ADHS anders**?
- **Woran bemerkt man es**?
- Was nützt eine **Diagnose**?
- Was hilft uns im **Alltag**?
- **???** (Ihre Fragen!)



Aufmerksamkeitskiller

Müdigkeit Hunger Tadel Leistungsdruck Chaos

Sorgen Unfreiwilligkeit Langeweile Misserfolge

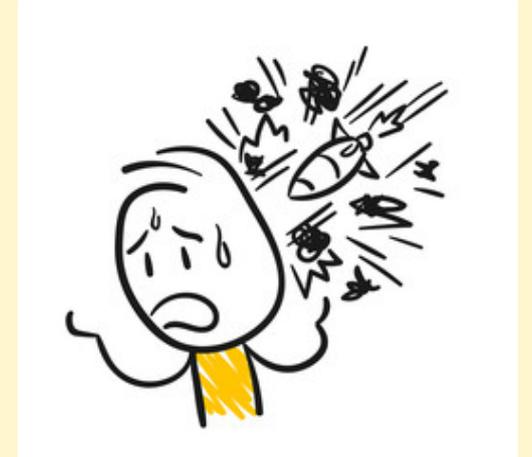
Lärm Ablenkungen schlechte Stimmung

wenig Bewegung Desinteresse

Überforderung Unterforderung

Schmerzen Verliebtheit

Isolation ...



Mögliche Folgen:

- Sie können mir nicht gut zuhören, ihre Gedanken schweifen ab.
- Sie sind reizbar.
- Sie schlafen (fast) ein.
- Sie quatschen mit dem Nachbarn.
- Sie schauen auf ihr Handy.
- Sie wippen mit den Beinen, finden keine Ruhe.
- Sie gehen mehrmals zur Toilette.
- Sie verlassen die Veranstaltung.
- Sie können sich morgen an kaum einen Inhalt erinnern.
- ...

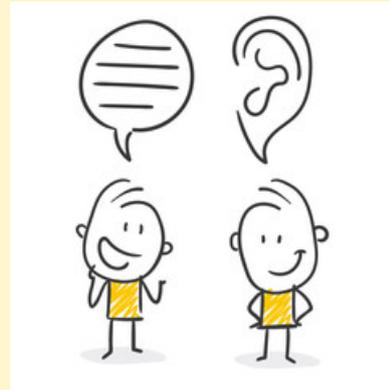
Erinnert ein wenig an ADHS! ;)

Aufmerksamkeitsbooster

Körperliches Wohlbefinden Sorgenfreiheit Struktur
Sicherheit gute Stimmung Interesse
Machbarkeit Bestätigung keine Ablenkung
Anerkennung Zugehörigkeit Erfolg Pausen
Bewegung Begeisterung Stolz
machbare Herausforderungen
Sinnhaftigkeit ...



In so einer perfekten Situation kommen auch Menschen mit ADHS prima klar und können sich konzentrieren.



Unser Gehirn



Auf unser Gehirn treffen in jeder Sekunde 70 000 Reize (Gehörtes, Gesehenes, Geruchenes, Geschmecktes, Gefühltes, z.B. auch Assoziationen und Impulse)

“Filterprozess“: Nicht alle Reize sind für die jeweilige Situation relevant. Deshalb werden diese herausgefiltert, bzw. nicht weitergeleitet/weiterverarbeitet.

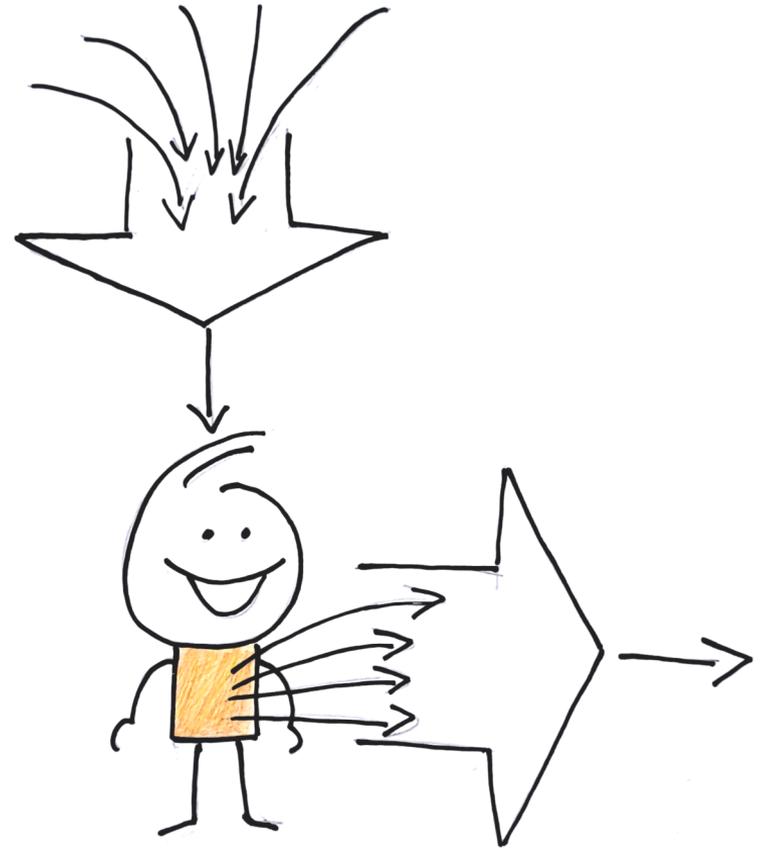
100 Milliarden Gehirnzellen sind im Einsatz und entscheiden, welcher Reiz es wert ist, weitergeleitet und verarbeitet zu werden.

Resultat: Es bleiben ca. **70 Reize/Sekunde** übrig, die durch elektrische Signale und Botenstoffe von Gehirnzelle zu Gehirnzelle kommuniziert und so richtig eingeordnet werden, so dass ein stimmiges Bild der jeweiligen Situation entstehen kann.

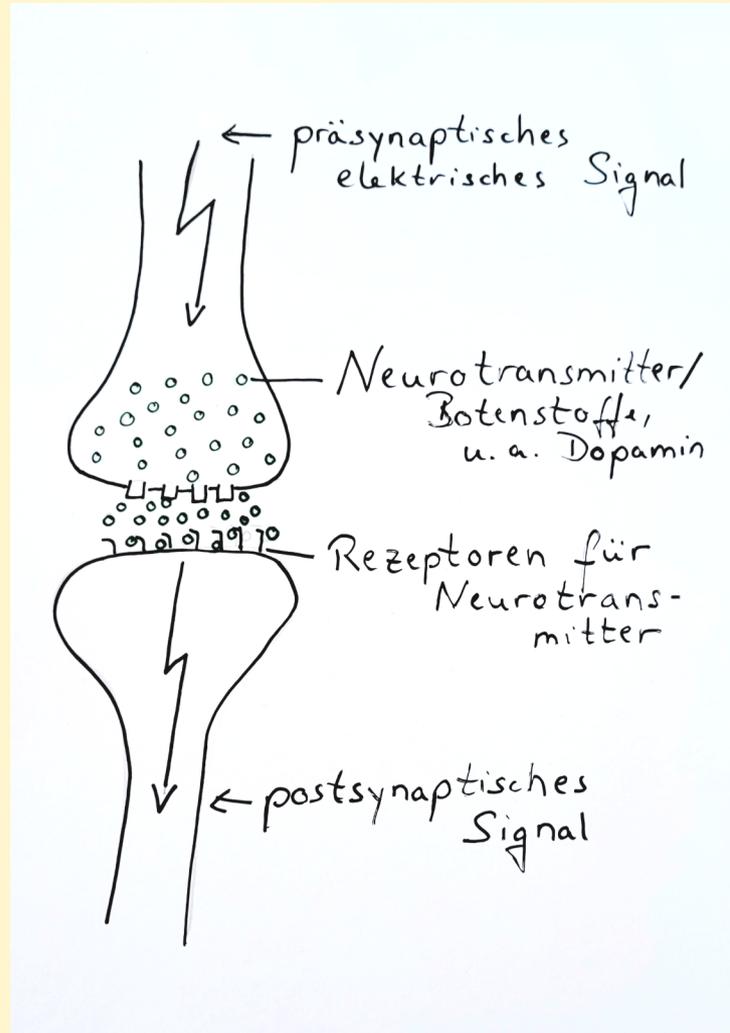
Wenn alles gut läuft:

Nur das Wichtigste kommt durch.
Nur die passenden Impulse werden erlaubt.

=> Wir kommen klar. :)



Weiterleitung
eines Reizes
zwischen zwei
Gehirnzellen



Reizfilter ist überlastet:

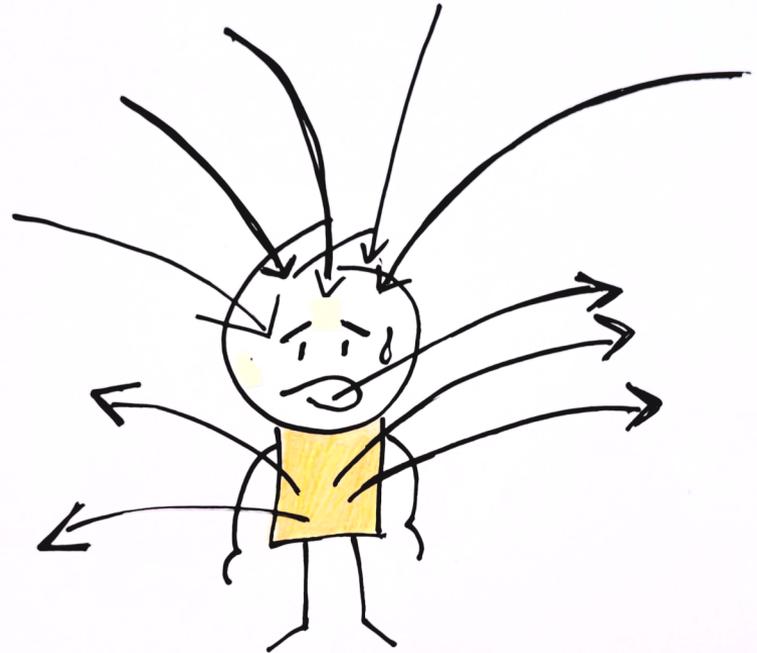
Überforderung

Gefühlschaos

wenig Kontrolle über Impulse

=> Wir kommen nicht klar!

(Lernen unmöglich und Verhalten nicht der Situation angemessen)



Was schadet dem Reizfilter?

Stress/Überreizung durch

- zu viele Reize in der Umgebung
- körperliches Unwohlsein
- seelisches Unwohlsein (Angst, Sorgen, Unsicherheit)
- zu hohe Anforderungen/Erwartungen => Überforderung
- Druck (z.B. Leistungsdruck oder Zeitdruck)

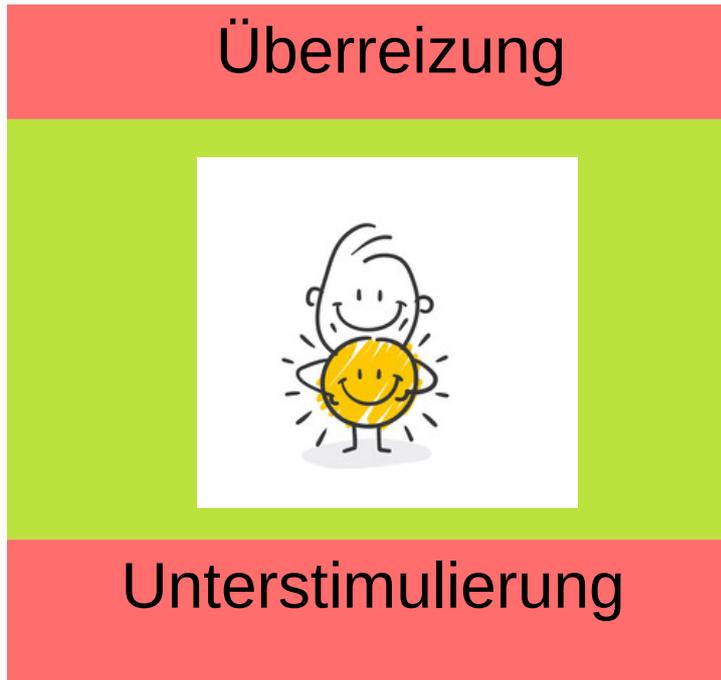
Unterstimulierung (Langeweile, mangelnde Bewegung)

Reizfilterschwäche

Es sind (zumindest in den meisten Situationen) **nicht genügend Botenstoffe (vor allem Dopamin)** in den Spalten zwischen den Gehirnzellen. Der Weitertransport der Reize gerät ins Stocken. **Zu viele Reize kommen durch**, und zwar auch Reize, die für die jeweilige Situation gar nicht relevant sind. Andere, für die Situation wichtige Reize, können auf der Strecke bleiben. **Die Wahrnehmung ist verändert.**

„Das grüne Fenster“

Person ohne ADHS



Person mit ADHS



Wie können mehr Botenstoffe generiert werden?

Im besten Fall:

- Bewegung
- Selbstwirksamkeit erfahren/Erfolge erleben
- Positives Feedback von außen
- Beschäftigung mit spannenden Dingen/Themen
- Spaß und Motivation
- Gemeinschaft erleben, sich anerkannt und geliebt fühlen
- Einnahme von ADHS-Medikamenten



Wie können mehr Botenstoffe generiert werden?

Ungünstigerweise auch durch:

- Quatsch machen, „Herumkaspern“
- Zappeln, Kippen, Aufspringen...
- Videospiele, Glücksspiel, Medien
- Zucker- und fetthaltige Nahrung
- Alkohol, Tabak, Drogen, Shopping
- Alles, was einen „Kick“ verspricht



Das „H“ bei ADHS

Die **Hyperaktivität** (H) ist eigentlich eine kluge Strategie des Körpers, denn sie **generiert Botenstoffe** und „rettet“ so das Gehirn!



ADHS ohne „H“

Die **hypoaktive Variante** von ADHS wird manchmal auch ADS genannt. Statt mit Hyperaktivität auf Stress und „Ebbe im Gehirn“ zu reagieren, macht das **Gehirn einfach „dicht“ und verliert sich in Gedanken.**

=> Auch das Wegträumen ist **eigentlich eine sinnvolle Strategie!**



Beides ist ADHS

Heute spricht man seltener von ADS, weil eine klare **Differenzierung zwischen den beiden Formen schwierig** ist, denn die Wahl der Coping-Strategie des Gehirns hängt auch von der Situation, der aktuellen Verfassung und dem Alter ab.

Es ist dieselbe Besonderheit.

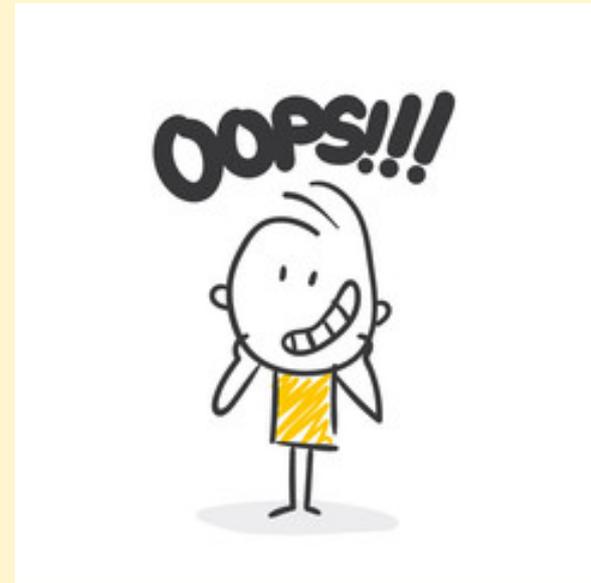


Wie kann sich eine ADHS zeigen?

- extremes Trödeln, z.B. beim Aufstehen, Anziehen, Zähneputzen
- Totale Erschöpfung nach dem Schulbesuch
- Probleme, (z.B. beim Essen) sitzen zu bleiben
- Frust bei den Hausaufgaben (Tränen, Wutausbrüche...)
- Schwierigkeiten, mit Dingen anzufangen
- Schwierigkeiten, mit Dingen aufzuhören
- Ein-/Durchschlafprobleme
- enorme Vergesslichkeit
- starke Ablenkbarkeit



- quälende Langeweile
- Ungeduld, Zeitblindheit
- Impulsivität/“kurze Zündschnur“
- heftige Kränkung bei Kritik
- Tagträumerei
- Tollpatschigkeit/Ungeschicklichkeit
- Mäkeligkeit beim Essen
- Empfindlichkeit in Bezug auf Lautstärke, Licht oder unbequeme Kleidung (Schildchen, Nähte, Material)
- Sich-Hineinsteigern in Negatives



Mögliche Folgen von ADHS

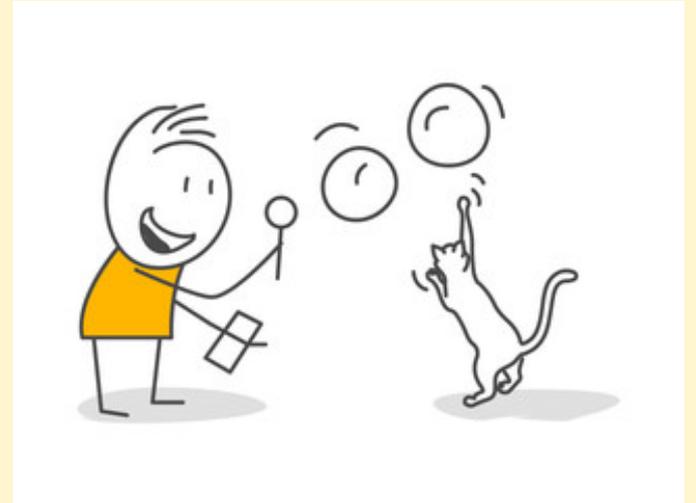
- Missverständnisse, Streit, Mobbing
- Psychische Erkrankungen (Depressionen, Ängste, Essstörungen, Selbstverletzung)
- Konflikte (dabei oft zu heftige Reaktionen, keine „Bremse“)
- Minderleistungen bis hin zu Schulversagen/-verweigerung/-abbruch
- Zurechtweisungen (in der Familie, Kita, Schule und überall)
- Keine oder nur wenige Freundschaften (Einsamkeit)
- Schlechtes Selbstbild („Ich bin dumm, ich mache alles falsch. Alle hassen mich.“)
- Suche nach dem Kick
- Starke Beeinflussbarkeit durch Andere
- Früher und starker Alkohol- und Drogenkonsum
- Straffälligkeit und hohe Rückfallwahrscheinlichkeit...
- Stark erhöhtes Unfallrisiko



Eine möglichst frühe Diagnose und eine positive Auseinandersetzung mit ADHS **ist der beste Schutz** vor all den negativen Folgen, die ADHS haben kann.

Stärken durch ADHS

- unbändige Neugier
- erstaunliche Beobachtungsgabe
- unglaubliche Begeisterungsfähigkeit
- ein ganz besonderer Humor
- besonderes Einfühlungsvermögen
- ausgeprägte Hilfsbereitschaft
- schnelles Denken
- ungewöhnliche Lösungswege



- Gerechtigkeitsliebe
- Loyalität
- Originalität/Kreativität/Fantasie
- Naturverbundenheit/Tierliebe
- Gutmütigkeit
- schnelles Vergessen von Konflikten
- sehr gute Konzentration und beachtliches Durchhaltevermögen bei Lieblingsbeschäftigungen
- ...



Was hilft?



- Begeisterung/Sinnhaftigkeit des eigenen Handelns
- Eine möglichst **reizarme und angstfreie Umgebung**
- Rückzugsmöglichkeiten
- **Klare Strukturen und Rituale** als sicherer Rahmen wirken gegen Übergangsstress
- Nicht zu lange Arbeitsphasen, mehr **Regeneration durch geeignete Pausen**
- **Warmherzige Begleitung** (Selbstbild, Frustrationstoleranz, Impulskontrolle, soziale Kompetenzen) → Marte Meo
- **Sichere Beziehungen, positiver Blickkontakt**
- **Bewegung**, den eigenen Körper spüren, Erdung, **Bodenkontakt**
- **Weniger Druck** (Zeit, Leistung, sozial)
- Erfolgserlebnisse/Stolz/Selbstwirksamkeit/**eigene Stärken erleben**
- Erwerb von **Strategien für herausfordernde Situationen/Umgang mit Emotionen**
- Psychoedukation: „**Ahhh, soooo funktioniere ich!**“ (z.B. Bücher, Podcasts etc.)

Regeln

- **Weniger** Regeln
- Die Einhaltung dieser Regel **konsequent einfordern**. Dabei respektvoll bleiben!
- Sinnvolle Regeln geben Halt und Sicherheit.
- Bei Bedarf die Regeln schriftlich festhalten (vielleicht visualisieren).
- Familienkonferenz?

Bewegung

- Bewegungsmöglichkeiten in Haus und Garten schaffen
- Sportliche Aktivitäten fördern
- Bewegungspausen bei den HA (nach Bewegung gemeinsam herunterregulieren)
- Stehpulte
- Wackelbretter
- Wackelkissen
- Fidget-Sortiment
- Kaugummis, Beißketten



Unsere Haltung hilft

- Unsere eigene **Körperhaltung/-spannung/Atmung** hat einen immensen Einfluss => Gelassenheit ausstrahlen
- Wohlwollende, **herzliche Mimik und Gestik** vermitteln das Gefühl von **Verbundenheit und Sicherheit**.
- Respekt, **Umgang auf Augenhöhe**.
- Blickkontakt, **selbst präsent sein**, Aufmerksamkeit schenken
- **Fehlverhalten nicht als Angriff interpretieren**, sondern das dahintersteckende Bedürfnis des Kindes und **hilfreiche Strategien suchen**.

Hilfreiche Aufforderungen

- Freundlich, auf Augenhöhe, dabei klar und bestimmt
- Erst „Anschluss“ suchen (Blick-/Körperkontakt)
- Kurz und knapp
- Wiederholen (lassen)?
- Je nach Alter und Fähigkeit so kleinschrittig wie nötig (da schlechtes Arbeitsgedächtnis)
- Ausführung verfolgen, benennen, begleiten
- (auch Teil-) Erfolge gemeinsam „feiern“



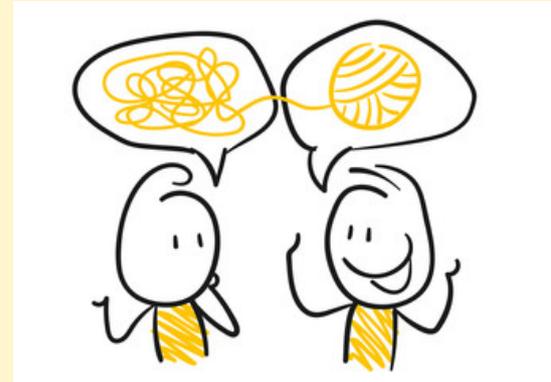
Gewaltfrei und lösungsorientiert kommunizieren

Nicht:

„Boah Max, ständig zappelst du herum.
Das nervt total! Sitz doch endlich still!“,

..sondern z.B.:

„Hey Max, ich merke, du bist gerade unruhig. Leg mal den Igelball unter deine Füße, das könnte dir helfen. In 3 Minuten darfst du aufstehen.“
(Visualisieren durch Timer?)



Hausaufgaben



- Reizarme Umgebung
- Ritualisierter Ablauf (günstigen Zeitpunkt festlegen, nach Möglichkeit daran festhalten)
- Niemals bei Hunger HA machen => Snack und Wasser anbieten
- Bei Bedarf auch bei älteren Kindern HA zusammen erledigen
- Aufgaben strukturieren, in kleinere „Häppchen“ aufteilen
- Andere Aufgaben abdecken
- Nicht zu lange! Pausen einplanen!
- Teilerfolge feiern!
- Kurze und klare Erklärungen
- Mit Lehrperson besprechen: Aufgaben ins Buch? Lückentexte nicht abschreiben müssen? Stichpunkte statt Ausformulieren? ... Zusammen überlegen, was hilft.

Hilfreiches Bild



Konzentration ist so etwas wie ein Scheinwerfer, der die Wahrnehmung **nur** auf die jeweilige Aufgabe oder Person lenkt. Der Akku ist allerdings schnell leer!

Katrin Piazza

Hilfe beim Schreiben

- Bleistifte und **leicht schreibende Stifte** machen das Schreiben leichter.
- Füllfederhalter nur für SchülerInnen, die sehr gut schreiben können.
- **Wegradierbare Stifte** helfen gegen Frust und demotivierende Ergebnisse.
- Die **Füße auf den Boden** zu stellen gibt Stabilität und Konzentration.
- Für mehr **Stabilität**: Drückt man die Hand, die nicht schreibt, auf den Tisch, drückt die Schreibhand weniger.



ADHS und Schule

- Offen mit der Klassenleitung über den ADHS-Verdacht/die Diagnose sprechen.
- Berichten, wie sich das Kind zu Hause zeigt.
- Regelmäßigen Kontakt zur Lehrkraft halten, neue Entwicklungen mitteilen (z.B. per Email).
- Gemeinsam mit der Lehrkraft über Möglichkeiten der Unterstützung des Kindes nachdenken (z.B. auch Entlastung bei den HA oder Nachteilsausgleich).



ADHS-Medikamente

Psychostimulanzien (Ritalin & Co.) sorgen dafür, dass sich **mehr Botenstoffe wie Dopamin und Noradrenalin im synaptischen Spalt** befinden. Dadurch müssen sich Betroffene nicht so oft durch „Zappeln“ und „Träumen“ retten, können z.B. im „Kopfsitzunterricht“ **besser funktionieren**.

Sie machen nicht abhängig und haben viele Vorteile, auf der anderen Seite aber auch Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit, Kopf- oder Bauchschmerzen.

Rebound-Effekt

Die Wirkung lässt nach etwa 4 (bei Retardkapseln nach 8) Stunden rapide nach.

=> Schock für das Gehirn

=> häufig gepaart mit plötzlichem Hunger

=> **Reizbarkeit, Aggressionen, Weinerlichkeit**
durch Überforderung (halbe Stunde/Stunde)



Hausaufgaben, Ergotherapie, Schuhekaufen o.ä. während dieser Zeit haben wenig Chancen auf Erfolg.

Hilfreiche Schritte

- Besuch einer Selbsthilfegruppe (ADHS Deutschland e.V.)
- Besuch beim Kinderarzt => Überweisung zum SPZ
- Abklärung/Diagnostik z.B. beim SPZ (leider meist sehr lange Wartezeit)
- Bücher lesen, Podcasts hören (z.B. www.adhs-family.net)
- ADHS-erfahrene Ergotherapie suchen
- Marte Meo



ADHS Beratung aufsuchen (z.B. „ADHS Hürdenläufer“ ;))

Pflegegrad bei der Krankenkasse beantragen

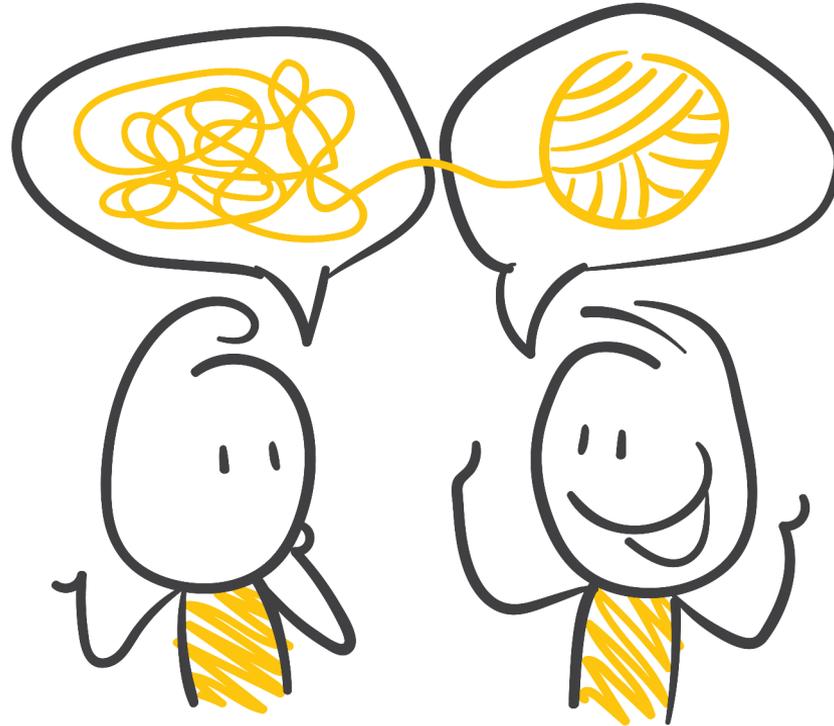
Grad der Behinderung beim Kreis beantragen (gerade bei Begleiterkrankungen)

Beantragung der Begleitung durch eine Integrationskraft (Jugendamt, Caritas hilft)

Nachteilsausgleich beantragen (bei der Schulleitung)

Hausaufgabenbetreuung abgeben (kostenlose Angebote z.B. über die Caritas?)

Fragen und Anmerkungen?





Für Ihr Interesse!!!