



Thema: ADHS - Was ist das?

Was bedeutet die Abkürzung "ADHS"?

A= Aufmerksamkeits-
D= Defizit-
H= Hyperaktivitäts-
S= Störung



Was sind die wichtigsten Symptome von ADHS und wie zeigen sie sich?

1. Unaufmerksamkeit:

Die Kinder können sich nicht längere Zeit auf eine Sache konzentrieren und vermeiden deshalb Aufgaben mit höherem Anstrengungsbedarf. Sie lassen sich leicht ablenken, machen oft Flüchtigkeitsfehler, sind vergesslich und verlieren häufig Dinge wie Spielzeug, Mützen, Sportsachen und Schreibutensilien.

2. Hyperaktivität:

Es bereitet den Kindern Mühe, längere Zeit still zu sitzen. Sie zappeln oder rutschen auf ihrem Platz umher, stehen bei den Mahlzeiten oder während der Beschäftigungsangebote auf. Sie bewegen sich auch sehr hektisch. Besonders die Hände und Füße finden keine Ruhe. Sie knibbeln und hantieren immer wieder mit Gegenständen herum, knabbern an den Nägeln oder reißen an ihren Haaren. Meistens können diese Kinder ihre Kraft nicht gut einschätzen und wirken grob und unbeholfen.

3. Impulsivität:

Kinder mit ADHS sind sehr ungeduldig. Es fällt ihnen schwer abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Oft platzen sie Antworten heraus, bevor die Frage ganz zu Ende gestellt ist oder fallen anderen ins Wort. Ihre Stimmung kann urplötzlich wechseln (von aggressiv bis weinerlich) und macht ihr Handeln schwer voraussehbar.

Die Kernsymptome sind jedoch nicht bei jedem Kind gleich stark ausgeprägt. Während manche vorwiegend hyperaktiv sind, zeigen sich andere eher unaufmerksam. Bei vielen Kindern ist beides vorhanden. Auch wird von einem Aufmerksamkeitsdefizit erst dann ausgegangen, wenn bestimmte Zusatzkriterien ebenfalls nachweislich sind.

Dazu gehören:

- erste Auffälligkeiten vor dem 7. Lebensjahr, wobei andere Ursachen (körperliche oder psychische Erkrankungen) ausgeschlossen worden sind
- Anhalten der Symptomatik über einen längeren Zeitraum (mind. 7 Monate)
- die Auffälligkeiten treten in mindestens 2 Lebensbereichen (Kita/Schule/Elternhaus/ Freizeit) auf und beeinträchtigen das Leben des Kindes deutlich

Wodurch entsteht ADHS?

ADHS lässt sich nicht auf eine Ursache allein zurückführen.

Neben den genetischen Veranlagungen spielen Umwelteinflüsse eine große Rolle.

1. Erbanlagen:

Aufgrund von Veränderungen an entsprechenden Erbanlagen stehen wichtige Botenstoffe im Gehirn nicht ausreichend zur Verfügung. Die Botenstoffe sorgen im Gehirn dafür, dass Informationen von einer Zelle zur nächsten weitergeleitet werden. Stehen diese nun nicht im ausreichenden Maß zur Verfügung, wird auf eingehende Reize nicht bzw nur unzureichend reagiert. Betroffene können dadurch ihre Aufmerksamkeit, ihre Motorik und ihr Verhalten weniger gut steuern.

2. Umwelteinflüsse:

Umwelteinflüsse können die Kernsymptome mindern oder auch verstärken. Dabei spielen alle Lebensbereiche des Kindes eine Rolle.

<u>Positive Beeinflussung:</u>	<u>Negative Beeinflussung:</u>
die Besonderheiten des Kindes annehmen	Ungeduld
das Kind verständnisvoll aber konsequent lenken	häufiges Kritisieren, Schimpfen und Bestrafen, inkonsequente Erziehung
Tagesstrukturierung	fehlende Tagesstrukturierung
feste Regeln	fehlende Regeln
positive Bestärkung, Lob und Zuneigung zeigen	Reizüberflutung, auch durch hohen Medienkonsum

Positive Eigenschaften von ADHS-Kinder sind:

- Fantasie
- Kreativität
- Ideenreichtum
- Offenheit
- Hilfsbereitschaft
- Tierliebe
- Gerechtigkeitsempfinden



©JAIMIE DUPLASS - POTOEM.COM

ADHS.....

- ist die häufigste Störung von Psyche und Verhalten bei Kindern und Jugendlichen.
- haben etwa 5% aller Kinder. In Deutschland leben also ca. 500 000 Betroffene.
- In jeder Schulklasse sitzen durchschnittlich 1-2 Kinder mit ADHS.
- Auch Erwachsene können ADHS haben. Die Häufigkeit liegt hier bei etwa 2-3%.
- Jungen sind ca. fünfmal öfter betroffen als Mädchen. Auch findet man bei Mädchen eher eine ADS als eine ADHS (Hyperaktivität fehlt hierbei) vor.

ADHSist in den verschiedenen Altersstufen unterschiedlich ausgeprägt. Hyperaktives und impulsives Verhalten fallen meist schon in der Kita-Zeit auf, während eine Aufmerksamkeitsstörung oft erst im Schulalter bemerkt wird.

Für das Kindergartenalter ist typisch, dass die Kinder ständig in Bewegung sind, nur eine geringe Ausdauer haben und häufig die Beschäftigung wechseln.

Beim Spiel mit anderen geraten sie schnell in Streit, sind oft trotzig, bockig und unberechenbar. Beständige Freundschaften entwickeln sich kaum.

Auch fällt es betroffenen Kindern schwer, Risiken richtig einzuschätzen, wodurch sie überdurchschnittlich häufig Unfälle erleiden. Auffallend sind ebenfalls Probleme in der Sprachentwicklung sowie Schwächen in der Grob- und/oder Feinmotorik.

Welche Therapien können bei ADHS helfen?

- **Beratung:** vermittelt grundlegende Informationen über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
- **Elternt raining:** zum besseren Umgang mit dem Störungsbild
- **Verhaltenstherapie:** mit dem Kind werden konkrete Verhaltensprobleme besprochen und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten gesucht
- **Sport/Ergotherapie/Psychomotorik:** Maßnahmen zur Förderung von Bewegung, Wahrnehmung und Integration in eine Gruppe
- **Speziellen Therapien und Förderprogramme:** Förderkita, Förderschule, LRS-therapie, Erziehungsberatung, Psychotherapie
- **Medikamente:** verbessern die Funktion der Botenstoffe im Gehirn; Medikation immer in Verbindung mit Therapien

Wie lange muss die Behandlung erfolgen?

ADHS ist eine lebenslange Krankheit und erfordert eine langfristige Behandlung mit kontinuierlicher Führung und Beratung.

Hat ADHS etwas mit Intelligenz zu tun?

Kinder mit ADHS sind genauso intelligent wie andere Kinder, können minder-, normal- oder hochbegabt sein.

Bis bald,
Ihr Team
vom
Tornowsee!

