

Elterninformationen

zur Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Sehr geehrte Eltern,

bei Ihrem Kind wurde eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, kurz: ADHS, festgestellt. Hinter diesem schwierigen Namen verbirgt sich ein vielschichtiges Krankheitsbild. Bitte erschrecken Sie jetzt nicht: Frühzeitig erkannt und entsprechend behandelt, haben Kinder mit ADHS dieselben Möglichkeiten, ihre Persönlichkeit zu entfalten und sich altersgerecht zu entwickeln, wie nicht betroffene Kinder.

Wichtig ist, dass Sie lernen, die ADHS als Krankheit zu akzeptieren: Ihr Kind ist nicht boshaft oder trotzig – es **kann** einfach nicht anders handeln, weil es krank ist. Deshalb erreichen Sie auch nichts mit Vorwürfen und Bestrafungen. Lesen Sie dazu später mehr ...

Wie äußert sich eine ADHS?

Eine ADHS zeigt sich in verschiedenen Symptomen – Sie kennen die folgenden Verhaltensweisen sicherlich von Ihrem Kind:

- Betroffene Kinder haben einen ausgeprägten Bewegungsdrang, der kaum zu bremsen ist – Stillsitzen ist die reinste Qual.
- Kleine ADHS-Patienten können sich nur mühevoll auf die Hausaufgaben oder ein Spiel konzentrieren. Sie lassen sich leicht ablenken, sind vergesslich, machen viele Flüchtigkeitsfehler.
- Häufig sind Kinder mit ADHS extrem impulsiv, was sich in sprunghaftem Verhalten und Ungeduld äußert. Regeln und Vorschriften können nur schwer eingehalten werden.

Wodurch entsteht eine ADHS?

Vielleicht haben Sie sich schon oft Vorwürfe gemacht und die „Schuld“ für das Verhalten Ihres Kindes bei sich selbst gesucht. Bitte quälen Sie sich nicht mit solchen Gedanken. Sie sind genauso wenig für die ADHS verantwortlich wie Ihr Kind.

Eine ADHS entsteht durch eine biologisch bedingte Funktionsstörung im Gehirn: Durch ein chemisches Ungleichgewicht wichtiger Botenstoffe – der so genannten Neurotransmitter – werden Umweltreize, die im Gehirn ankommen, nicht richtig verarbeitet. ADHS-Patienten können nicht filtern, welche Informationen wichtig und welche weniger wichtig sind, und sind statt dessen einer permanenten Reizüberflutung ausgesetzt. Eine extreme Belastung für die betroffenen Kinder – und ihre Umwelt!



So wird eine ADHS behandelt

Die Behandlung der kleinen ADHS-Patienten setzt sich immer aus mehreren Bausteinen zusammen: **Psychotherapeutische Maßnahmen** sind hier eine wichtige Säule. In der Regel kommt eine Verhaltenstherapie zum Einsatz, bei der das Kind lernt, sein Verhalten besser zu steuern und zu kontrollieren.

Wichtig ist auch eine **pädagogische Hilfestellung für Eltern und Erzieher**, damit in der Familie und im Kindergarten / in der Schule bestmöglich auf das Kind eingewirkt werden kann.

Der dritte Behandlungsbaustein umfasst die **medikamentöse Therapie**. Sehr gute Erfahrungen werden hier seit vielen Jahrzehnten mit so genannten Stimulanzien gemacht, wie z. B. dem Wirkstoff Methylphenidat. Seine Sicherheit und seine Wirksamkeit sind in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen belegt worden. Ihre Ärztin / Ihr Arzt wird Sie hierzu ausführlich beraten.



Tipps für Sie und Ihr Kind

Der Alltag mit einem Kind, das an ADHS leidet, kann sehr nervenaufreibend sein. Mit den nachfolgenden Tipps möchten wir Ihnen helfen, das familiäre Zusammenleben angenehmer und einfacher zu gestalten:

- **Organisieren Sie den Tagesablauf**

Regeln Sie die Zeiten für die Hausaufgaben und die Schlafenszeit. Strukturen und Regeln bringen Ruhe in Ihren gemeinsamen Tagesablauf.

- **Stärken Sie positives Verhalten**

Loben und belohnen Sie Ihr Kind für positives Verhalten. Lob und Zuspruch stärken sein Selbstbewusstsein, während Sie mit Vorwürfen und Strafen nur wenig bewirken.

- **Schaffen Sie Freiräume**

Kinder mit ADHS haben einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang. Räumen Sie Ihrem Kind immer wieder Freiräume ein, in denen es sich austoben kann.

- **Und das Wichtigste: Schenken Sie Liebe und Verständnis**

Bitte vergessen Sie nicht: Auch Ihr Kind leidet extrem unter seiner Erkrankung. Es erfährt in der Regel häufig Ablehnung durch seine Umwelt, wodurch ein wahrer Teufelskreis aus Frustration und Aggression entsteht. Zeigen Sie ihm deshalb immer wieder, dass Sie für Ihr Kind da sind und dass es sich immer auf Sie verlassen kann!

Gute Besserung für Ihr Kind!