

Freud und Leid mit ADHS / ADS

**Familiennetz Rütli
9. Februar 2016**

**Dr. med. H. Geiges
Kinder- und Jugendarzt
Spezialgebiet ADS/ADHS**

Was verstehen wir unter ADS/ADHS ?

Zappelphilipp ? (Struwwelpeter 1845 A. Hofmann)

1845

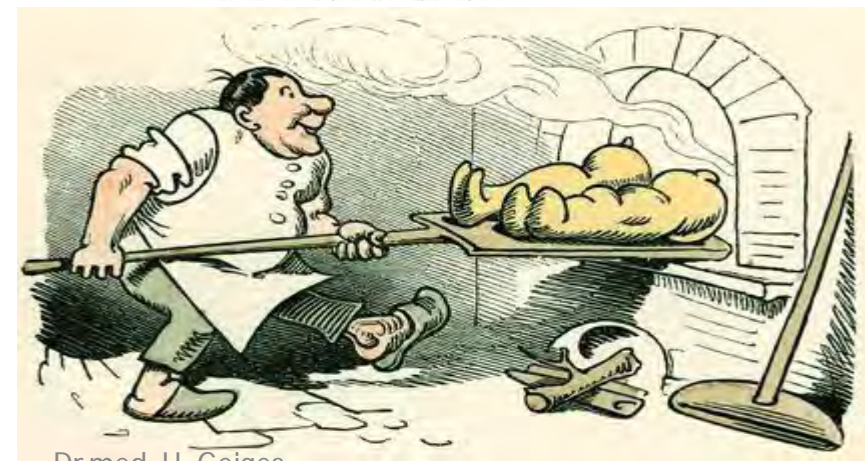
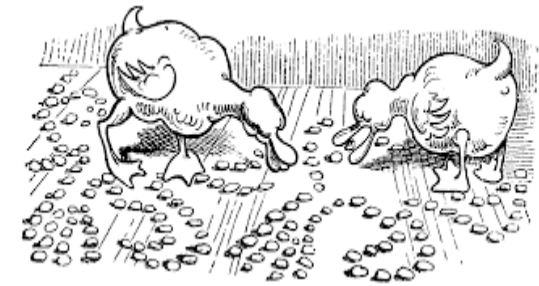


Feb. 16

Dr.med. H. Geiges

3

1865



Was verstehen wir unter ADS/ADHS ?

- Zappelphilipp?

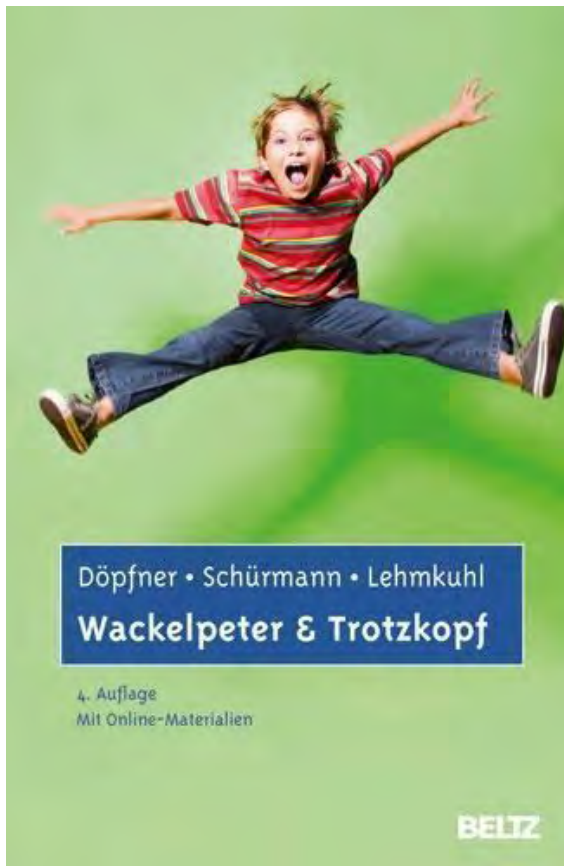
Modeerscheinung?

Was verstehen wir unter ADS/ADHS ?

- Zappelphilipp
- Eine Modeerscheinung ?

Wackelpeter und Trotzkopf? (M. Döpfner)

2016



Psychotherapie

(Verhaltenstherapie, Einzeltherapie mit Smilies, rote Karten, zeugniswirksame Einträgen in der Schule)

KESB, das Gericht zur Entmachtung der Eltern?

Was verstehen wir unter ADS/ADHS ?

- Zappelphilipp?
- Wackelpeter und Trotzkopf? (Döpfner)
- Eine Modeerscheinung?

Eine Krankheit?

Ist es überhaupt eine Krankheit?

Was verstehen wir unter ADS/ADHS ?

- Zappelphilpp
- Wackelpeter und Trotzkopf (Döpfner)
- Eine Modeerscheinung
- Eine Krankheit?

oder aber sind es sogar

Das erwünschte, geniale Kristall- oder Indigokind mit all seinen vielen Ideen und pos. Eigenschaften?



Der neue Struwwelpeter oder das Stilleben im Dadaismus



Feb. 16



Dr.med. H. Geiges

Was verstehen die Ärzte unter dem Begriff ADHS (seit 1979)

Aufmerksamkeits- Defizit- Syndrom ADS oder
AD(Hyperaktivitäts-)S mit Hyperaktivität ADHS

Was heisst ADHS

Syndrom (*griechisch*) = das gleichzeitige Vorliegen von verschiedenen Symptomen (Krankheitszeichen) mit gemeinsamen oder verschiedenartigen Ursachen.

ADHS

Das AD(H)S ist ein wandelbares **diagnostisches**
Konstrukt **div. Symptome** zur computertauglichen
Einteilung in ein Krankheitsregister.

Als Konstrukt ist und bleibt es variabel

Für mich ist es keine Krankheit sondern die Unfähigkeit sich genügend anzupassen Eine Anpassungsstörung ?

Einerseits:

- Die (heutige) Gesellschaft - d.h. Familie / Schule / Lehrmeister / Nachbarn / Sportvereine / Kameraden - werden mit der Eigenart des AHDS - Betroffenen nicht fertig
- Sie haben andere Zeit- und Wertvorstellungen, sie können oder sie wollen sich dem Kind nicht anpassen

Andererseits:

- Das ADHS-Kind kann - will (?) - sich den Vorstellungen, Wünschen, Anforderungen und Bedürfnissen der Gesellschaft nicht anpassen

Wie kann und sollte man diese Anpassungsstörung beheben?

Dazu braucht es von beiden Seiten (vom Betroffenen und von der «Gesellschaft»):

- Den Willen diese Störung auch wirklich beheben zu wollen, auch wenn es anstrengend ist. Dieser Wille entsteht meist nur durch einen Leidensdruck.
- Wenn dieser vorliegt, braucht es sehr gute Kenntnisse über das ADHS
- Ressourcen: Einsicht von beiden Seiten
Kraft
Zeit und Geld (vernünftige Prioritäten im Leben)

Kenntnisse über die Symptome des ADHS

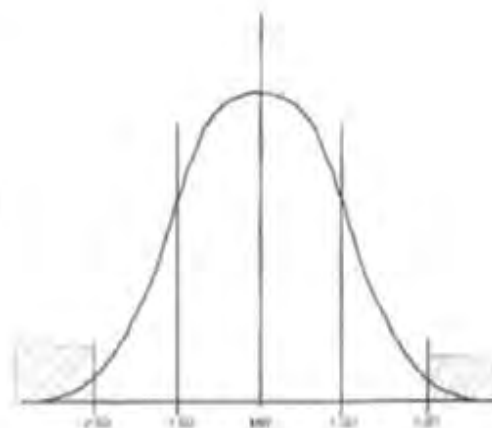
Symptome

Im Allgemeinen kann man dazu sagen, dass sie ein disharmonisches Leistungsprofil haben

Viele Fähigkeiten liegen nicht im normalen Durchschnittsbereich, sondern in Extremen:

Schwächen

Talente



Symptome

- Die Symptome sind variabel
- Die Kinder zeigen nicht alle der aufgelisteten Symptome
- Die Symptome können sich in verschiedenen Ausprägungen zeigen: Von schwach bis stark

ADHS-Symptome im Säuglingsalter:

Positiv: Es sind anziehende, wache Kinder mit lebhaften, funkelnden Augen, manchmal mit früher Entwicklung (klettern, gehen)

Schwieriger: Oft lang dauernde Schreiphasen
motorische Unruhe
Ess- und Schlafprobleme
Ablehnung von Körperkontakt
oder Wunsch nach sehr viel Nähe

ADHS-Symptome im Kleinkindalter:

Positiv: Häufig frühe Entwicklung im Gehen, Sprechen.
Kontaktfreudigkeit (Distanzlosigkeit), schon jetzt «Ehrgeiz».
Das Kind freut sich wenn es gebraucht wird.

Schwieriger: Will frei sein, nicht an der Hand geführt werden
Vermehrte Unfallgefahr
Ausgeprägte Trotzreaktionen
Geringe Ausdauer beim Einzel- oder Gruppenspiel
Schnelle, häufige Handlungswechsel
Rastlosigkeit
Nacht- und Trennungsängste
Teilleistungsschwächen in Fein- und Grobmotorik

ADHS-Symptome im Schulalter:

Positiv: Teilleistungsstark
Gute Organisatoren und Anführer in Jugendgruppen
Ideenreichtum
Künstlerische Kreativität
Begeisterungsfähigkeit
Hartnäckigkeit, Durchhaltewillen, Willensstärke, Ehrgeiz
Liebt die Herausforderung
Hoher Gerechtigkeitssinn
Hilfsbereitschaft mit z.T. hoher Sensibilität
Will engagiert und gebraucht werden, nach Möglichkeit als «Alpha-Tier»

ADHS-Symptome im Schulalter:

Schwierig Stören im Unterricht, wenig Ausdauer, starke Ablenkbarkeit,
Vergesslichkeit, emotionale Instabilität,
geringe Frustrationstoleranz, Wutanfälle, aggressives Verhalten,
schlechte Schrift, chaotische Ordnung
Regeln in Familie und Schule werden nicht akzeptiert
Wollen keine Hausaufgaben machen
Andauerndes Reden; Geräuschproduktion
Überhastetes Sprechen (Poltern).
Unpassende Mimik, Gestik und Körpersprache
Motorische Ungeschicklichkeit (Unfälle)
Teilleistungsprobleme: Lese-Rechtschreibe-Schwäche,
Rechenschwäche, schlechtes Raum- und Zeitgefühl
Geringes Selbstbewusstsein, Ängste bes. nachts
Individualist, Aussenseiter (autistische Züge)

ADHS-Symptome in der Adoleszenz:

Positiv:

Teilleistungstark (z.T. genial)

Leiter («Alpha-Tier») in Jugendgruppen

Ideenreichtum

Künstlerische Kreativität

Begeisterungsfähigkeit

Hartnäckigkeit und Durchhaltewillen (Beruf und Sport)

Hoher Gerechtigkeitssinn

Hilfsbereitschaft mit z.T. hoher Sensibilität

ADHS-Symptome in der Adoleszenz:

Schwieriger: Null-Bock-Mentalität bis Leistungsverweigerung

Oppositionelles, aggressives Verhalten

Vergesslichkeit

Liebt Risiko in Sport

Unfälle im Strassenverkehr und Sport

Ungenügendes Lernen aus Misserfolgen

Neigung zur Sucht (Elektronische Spiele, Drogen, Alkohol, Sex)

Kein (noch kein) Ausblick in künftige Konsequenzen

(ungeschützter Sex)

Delinquenz

Stark vermindertes Selbstbewusstsein

Ängste, Depressionen

Kontakte zu sozialen Randgruppen

ADHS-Symptome beim Erwachsenen:

Positiv:

Teilleistungstark in Sport (Tennis, Fussball)

Sprache (Schriftsteller, Kabarettisten),

Ideenreichtum (Steve Jobs) in Wissenschaft (Einstein)

Erfolgreiche Unternehmer (G. Duttweiler, Bill Gates)

Ausdauernder, hartnäckiger Durchhaltewillen

Künstlerische (z.T. geniale) Kreativität (Kunstmaler Erni)

Begeisterungsfähigkeit (TV Entertainer Gottschalk)

Hoher Gerechtigkeitssinn

selbstlose Hilfsbereitschaft mit z.T. hoher Sensibilität

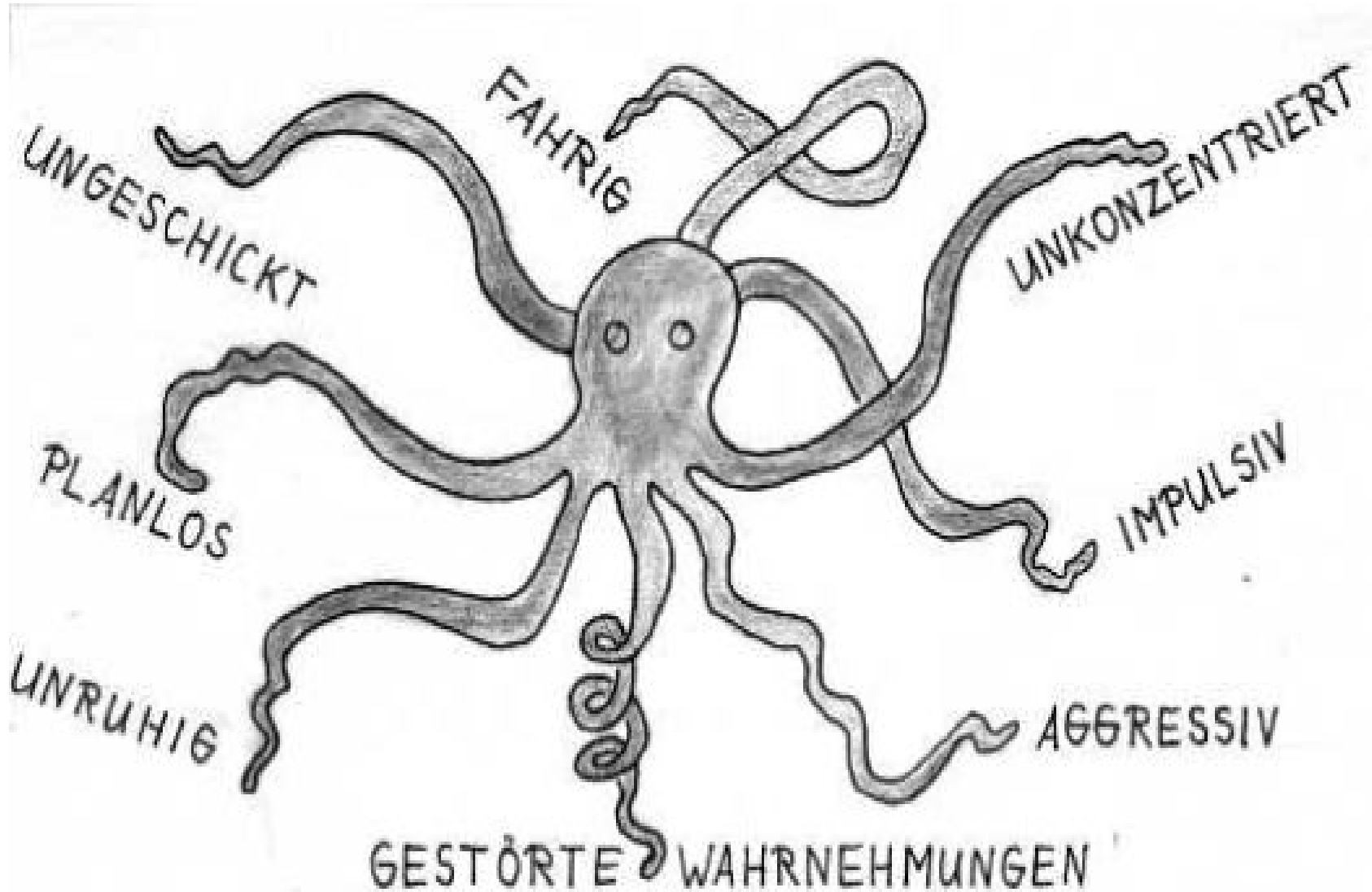
(Heinrich Pestalozzi, Henri Dunant)

ADHS-Symptome im Erwachsenenalter:

Schwierig:

- Mühe Aufgaben zu planen und zu Ende zu bringen
- Mühe mit Zeitgefühl und Zeiteinteilung
- Vergesslichkeit (Unzuverlässigkeit)
- Unbeständigkeit bei beruflichen und sozialen Bindungen (überdurchschnittlich hohe Scheidungsrate)
- Impulsivität mit Jähzorn und zu schnellen «Bauch»-Entscheidungen
- Neigung zur Sucht (Drogen, Alkohol, Glückspiel , Sex)
- Delinquenz (3/4 der Insassen im Gefängnis sind ADHS'ler)
- Ängste, Depression (Invalidität, Suizid)
- Verkehrs- , Sport- und Berufsunfälle

Leider sehen viele Leute (u.a. auch Fachtherapeuten) in den ADHS Kindern nur die schwierigen Symptome:



Darum zusammengefasst die positiven ADHS-Symptome

- Schon beim **Säugling**: Der interessierte, wache anziehende Blick
- Beim **Kleinkind**: Kontaktfreudigkeit, eine magische Anziehungskraft der ADHS-Energie auf andere Menschen
- Beim **Schulkind- und Jugendlichen**: Begeisterungsfähigkeit
Hilfsbereitschaft! Oft hohe Sensibilität, Gerechtigkeitssinn, hartnäckiger, ehrgeiziger Durchhaltewillen. Liebt Abenteuer und Abwechslung.
«Geborener» Leiter von Jugendgruppen (CEVI / Pfadi / Ju-Bla / Sportvereine), humorvoll, tierliebend, leidenschaftlich
- Stellt sich gerne großen Herausforderungen - doch hasst zu enge Grenzen
- Beim **Erwachsenen**: Teilleistungstark, hartnäckig, ehrgeizig, zielorientiert, kreativ, Multitasking, hilfsbereit, Motivator für andere, kann in Notfallsituationen, im Chaos den Überblick behalten, rasch reagieren

Es braucht gute Kenntnisse über das ADHS, d.h.
über die

- Symptome

Über die Ursachen

Ursachen

Die Ursachen des ADHS sind grossenteils angeboren

Evolution der Hirnentwicklung (vom Jäger und Sammler zum ruhigsitzenden Schüler)

weniger Folge von Umwelteinflüssen und primär keine Folge schlechter Erziehung





Feb. 16

Reguliert die Emotionen

1. verarbeitet Furcht und Aufregung
2. schwächt Überwältigendes ab
3. kümmert sich ums Überleben
4. mindert Lärm

Aktivationszentrum

1. Termine
2. Handlungen
3. Taktiken

Die Chefsekretärin

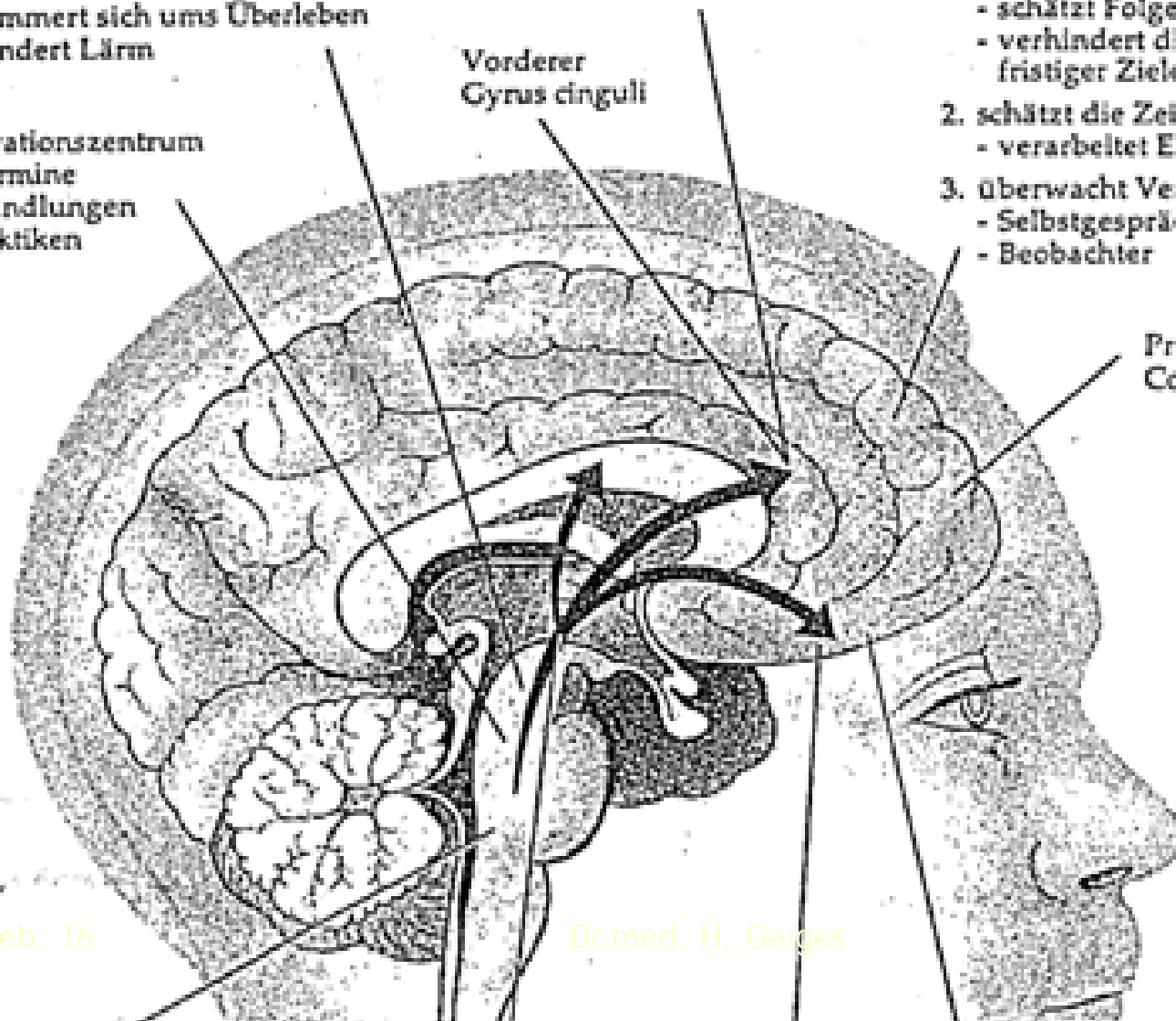
1. setzt Prioritäten
2. lenkt die Aufmerksamkeit
3. ergreift die Initiative

Vorderer
Gyrus cinguli

Der Chef

1. Arbeitsgedächtnis
 - organisiert und strukturiert
 - bewahrt ein Selbstbild für die Zukunft
 - schätzt Folgen ab
 - verhindert die Verschleppung langfristiger Ziele
2. schätzt die Zeit ab
 - verarbeitet Einzelheiten
3. überwacht Verhalten
 - Selbstgespräche
 - Beobachter

Präfrontaler
Cortex



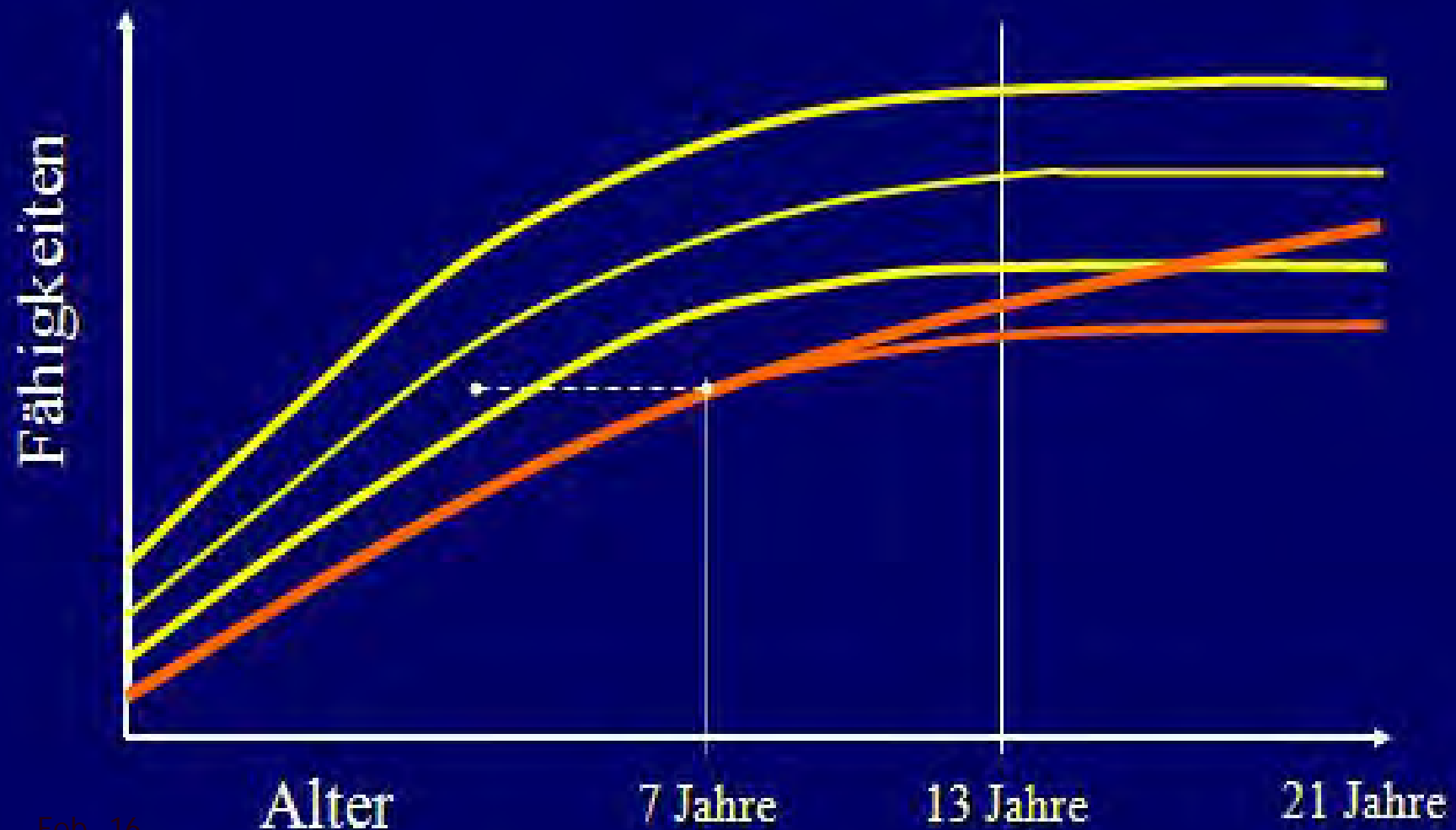
Feb. 16

Dr.med. H. Geiges

Mangelnde Frontalhirntätigkeit

- Haften an (irrelevanten) Details
- handlungsleitendes Konzept geht verloren
- ungenügende Regelbeachtung und Regelverstöße (auch im sozialen Verhalten)
- mangelnde Umstellungsfähigkeit und Hang zu Perseverationen
- keine systematische Fehlersuche
- kein Lernen aus Fehlern
- Schwierigkeiten beim gleichzeitigen Beachten mehrerer Informationen (Arbeitsgedächtnis)
- unzureichende Problemanalyse
- Handlungskonsequenzen werden nicht vorhergesehen
- vorschnelles Handeln
- rasches Aufgeben bei Handlungsbarrieren

verzögerte Entwicklung



Feb. 16

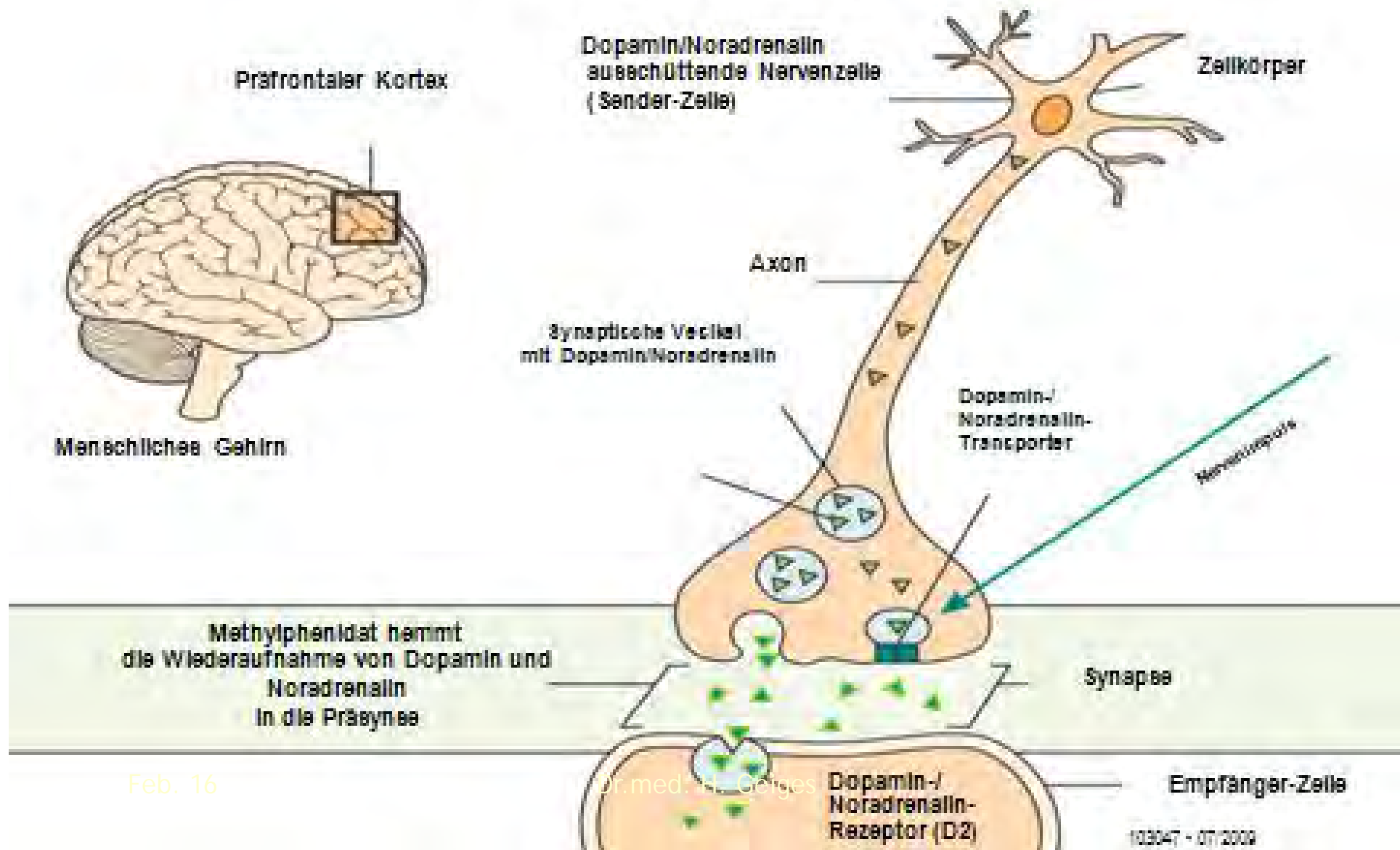
Alter

7 Jahre

13 Jahre

21 Jahre

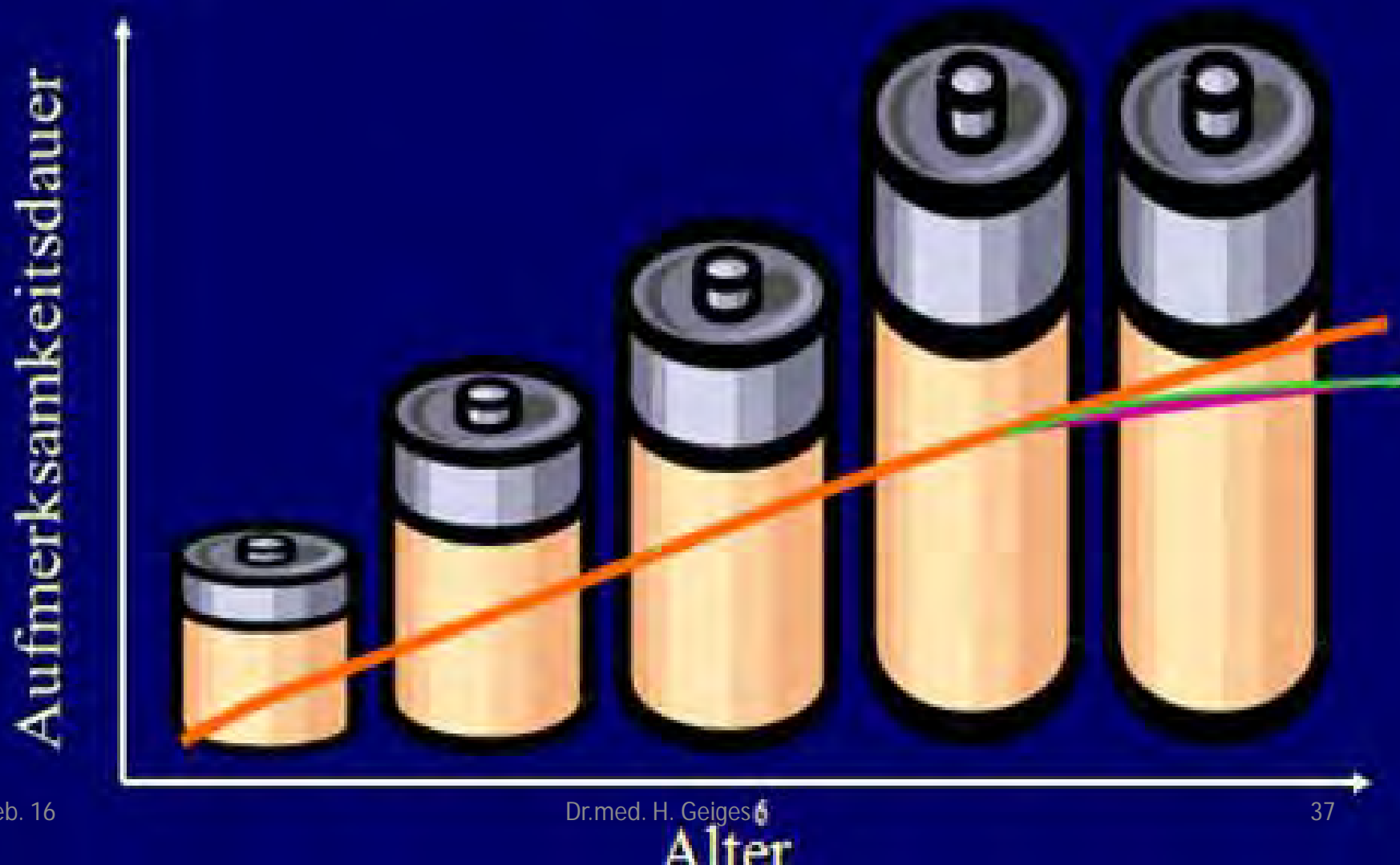
Pathophysiologie



Feb. 16

103047 - 07/2009

Aufmerksamkeitsstörung



Aufmerksamkeitsstörung

Der Mensch ist keine Maschine, d.h. die „Batterie“ hat eine „Reservefunktion“

wenn man sehr stark motiviert ist, kann man sich wesentlich länger konzentrieren



Nicht Ursache aber Verstärker der ADHS-Symptome

Überforderung: Falsche Erwartung: **Stress, Druck, Frust**

Zu wenig **Schlaf** und zu wenig **Bewegung**

Falsche / schlechte Erziehungsmethoden (Strafen)

Exzessiver **Computer-**, **TV-**, **Video** Konsum

Falsches Essen: Morgenessen, Zucker

(Blutzuckerschwankungen) Süssgetränke / Energie-,
Vitamin- und Fruchtsäfte (enthalten zu viel Zucker)

Nahrungsmittelzusätze:

E-Stoffe und Konservierungsmittel

Es braucht gute Kenntnisse über das ADHS, d.h.
über die

- Symptome
- Ursachen

Auswirkung der Symptome des ADHS auf die
Betroffenen

Das Leiden des Betroffenen, des ADHS-
Kindes:

«Teufelskreis»

„Teufelskreise“



Defizite werden immer grösser

Psychische Folgen:

Oppositionelle herausfordernde Verhaltensstörung
(40-80% der ADHS-Patienten)

Angststörungen / Phobien (10-40%)

Depressionen (0-45%)

Bipolare Störungen (manisch -depressiv) (3-6%)

Suizidalität (3% der normalen Bevölkerung zu 16% bei ADHS)

Tics (10-15%)

Erst wenn wir wissen welche Eigenschaften auf das ADHS zurück zu führen sind und warum die ADHS–Betroffenen solche Reaktionen und Folgen aufweisen

- können wir das nötige **Verständnis** für diese Probleme aufbringen.
- Das nötige Verständnis ist aber die unverzichtbare Grundlage zur richtigen **Hilfe** (Therapie).

Was ist nun die richtige Hilfe?

Ritalin?

Gute Kenntnisse der

- Symptome
- Ursachen
- Folgen

und erst jetzt der Hilfe (der Therapie)

ADHS: Wer braucht Hilfe («Therapie»)?

- Der Betroffene
- Die «Seilschaft»
(die Gesellschaft)

Was heisst die „Seilschaft“

Die Begleitung eines ADHS Kindes ist wie das **Erklimmen** eines schwierigen „**Vier- ev. Achttausenders**“ (Der Berg ist das ADHS-Kind). Dazu braucht es eine Seilschaft: **Eltern / Familienmitglieder, Lehrer/in, Schulkameraden, Vereinsmitglieder**, aber auch ein **Bergführer**. Diese brauchen genügend **Kenntnisse, Akzeptanz, Motivation, Kraft, Toleranz, Durchhaltewillen** und bei Problemen auch eine **Portion Humor**.

Das typische einer „Seilschaft“ in den Bergen ist

- Alle am Seil gehören zusammen (Geschwister, Verwandte, Eltern-, Lehrpersonen, Kameraden).
- Der Schwächste am Seil bestimmt das Tempo.
- Der „Schwache“ muss sich helfen lassen (Einsicht und Demut)
- Hilfe in der Seilschaft am Berg heisst nicht „Peitsche“ sondern „Motivation“.

Was braucht die „Seilschaft“

Diese braucht genügend **Kenntnisse, Akzeptanz, Motivation, Kraft, Toleranz, Durchhaltewille,** und vor allem auch eine **Portion Humor.**

Der Betroffene ist angewiesen auf grosse Akzeptanz gegenüber der Eigenarten des ADHS.

Wenn wir unseren 4-Tausender Berg erklimmen wollen, dann wissen wir, dass wir viel Probleme (Gletscher mit Spalten, Felswände, Lawinen, Hitze, Durst und Kälte, Muskelschmerzen und Müdigkeit) akzeptieren und überwinden müssen.

d.h. bei unserem ADHS Kind, dass wir das Kind erst einmal so nehmen müssen (dürfen) wie es ist und erst dann ihm liebe- und respektvoll beibringen sollen, was für Konsequenzen seine eigenen Handlungsweisen in unserer Gesellschaft auslösen können.

Wir, das ist das Problem, wir sind die Seilschaft, d.h. Nicht nur die Eltern, die gewillt wären ihr Kind so an zu nehmen wie es ist.

In der Seilschaft sind auch Nachbarn, Lehrpersonen, usw. usw. All diesen klar zu machen und von diesen allen zu fordern, dass ihr ADHS-Kind auf liebevolle Akzeptanz angewiesen ist, das ist schwer, oft sehr schwer, doch leider unumgänglich.

ADHS Kinder empfangen täglich, jahraus, jahrein über 80% Negativbotschaften !!

Das genetisch hübsche und zielstrebige Mädchen darf fast 100% positive Botschaften entgegen nehmen ohne dass es sich sonderlich anstrengen muss. Man erinnere sich an den Baum, auf den der Elefant und der Affe klettern sollten. Wo ist da die gerechte Welt?

gute Kenntnisse:

Erfahrungen aus der eigenen Erziehung genügen nicht

- Es braucht Ausbildung mit spezifischem Wissen über Aufmerksamkeits -und Konzentrationsprobleme
- Bücher und Kurse (nicht Internet und Boulevardzeitschriften)
- Die Kinder müssen draussen in der Natur lernen beim Spielen und Basteln ihren Körper zu spüren.
- Uneigennützige Erlebnisse mit Freunden
- Sie müssen lernen ihre eigenen Gefühle und jene der Mitmenschen zu spüren.
- Die Neugierde muss geweckt werden (u.a. auch durch Langweile).

Ich wiederhole, die Neugierde (als Folge der Langweile) ist der Motor, die Motivation des Lernens.

Wofür braucht **die Seilschaft** (u.a. Eltern) **zusätzlich** zu den **Kenntnissen** im Umgang mit ADHS noch **Hilfe** («Therapie»):

Sie braucht eine gute Ausrüstung:

Wohnung, Nachbarn, Ferien, finanzielle Ressourcen
eine gesunde Lebensphilosophie, Wertvorstellung und Zielsetzung.

Diese darf nicht nur von der politisch geprägten
Schulpolitik (selbständiges Lernen, nur Sprachen) oder der
gewinnorientierten Leistungsgesellschaft geprägt sein (viel Geld, tolles
Auto)

Pflege von Werten und Schönheiten in der Natur

Pflege der Beziehungen. Gefühle, Sensibilität müssen geschult werden
(Vorbild: Partnerschaft).

ADHS: Wer braucht Hilfe («Therapie»)?

- Die «Seilschaft» (die Gesellschaft)
- Der Betroffene

Der Betroffene braucht (wie wir alle) die Erfüllung der 4 allgemeinen Grundbedürfnisse:

1. Genug, gesundes Essen
2. Genug Bewegung an der frischen Luft
3. Genug Schlaf und erholsame Freizeit
4. Gute Beziehung zu seiner Seilschaft mit Vorbildfunktion, guten Wertvorstellungen, mit viel Wissen und Akzeptanz des ADHS

Dies zu Hause (Eltern, Verwandte, Nachbarn)

in der Schule (Lehrpersonen , Klassenkameraden)

In der Freizeit (Freunde / Freundin, Jugendgruppe, Sport- und Spielkollegen)

Solange diese Grundbedürfnisse nicht erfüllt sind, sollte man gar keine andere Therapien (Psychotherapie oder Medikamente) anfangen.

Der Betroffene braucht in der Seilschaft Leute, die viel Wissen über ihn und sein ADHS.

Wir in der Seilschaft müssen unseren 4-Tausender Berg, den wir erklimmen wollen, gut kennen. Verschiedene Symptome haben wir bereits kennen gelernt.

Verständnis für Wahrnehmungsprobleme:

Das ADHS-Kind nimmt gewisse Dinge anders wahr: Die Wahrnehmung des Körpers: Stolpern, stossen überall an.

Die Wahrnehmung der Zeit: Kommt oft zu spät, hat Angst zu spät zu kommen, Wochenplan

Die Wahrnehmung des Raumes: Übersicht über ein Wort, einen Text, den Zahlenraum, die Vorstellung einer dreidimensionalen Figur.

Sinneseindrücke: Das Sehen, Hören, Spüren, Riechen, Schmecken, Schmerzempfindungen und auch Gefühle können beim ADS- Kind in der Verarbeitung verändert sein.

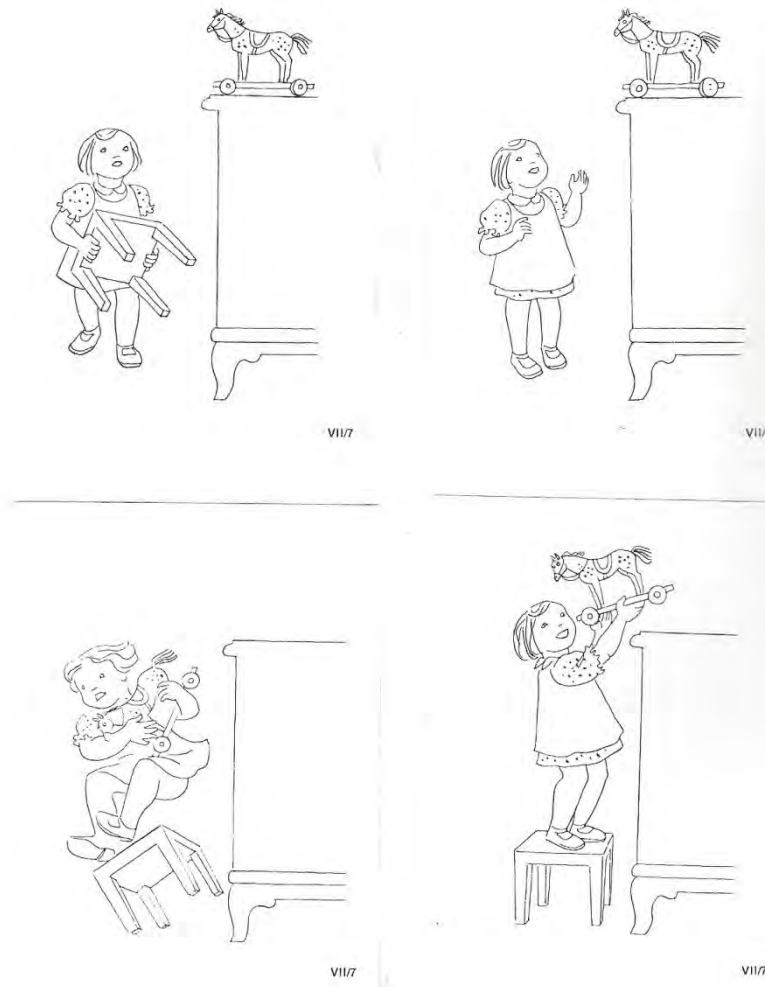
Empfindungen kommen zu stark oder zu schwach an, werden anders verknüpft und abgespeichert.

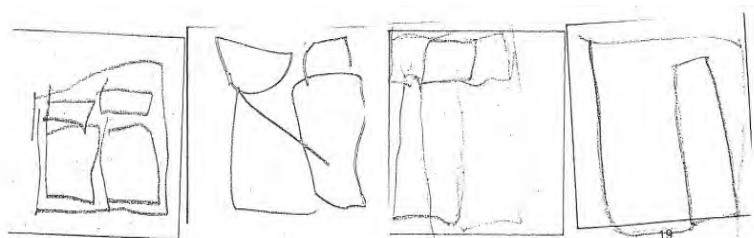
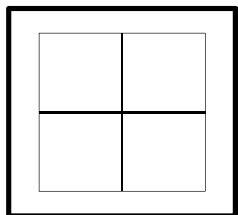
Wichtiges wird nicht erfasst, Unwichtiges kann nicht weggelassen werden.

Die Reaktionen können verlangsamt oder schneller und impulsiver sein.

Durch die veränderte Abspeicherung von Informationen kommt es zu Teilleistungsstörungen, zu einem unausgeglichene Entwicklungsprofil, zur Verunsicherung des Kindes.

Die Wahrnehmungsstörung bei Abfolgen und Reihenfolgen



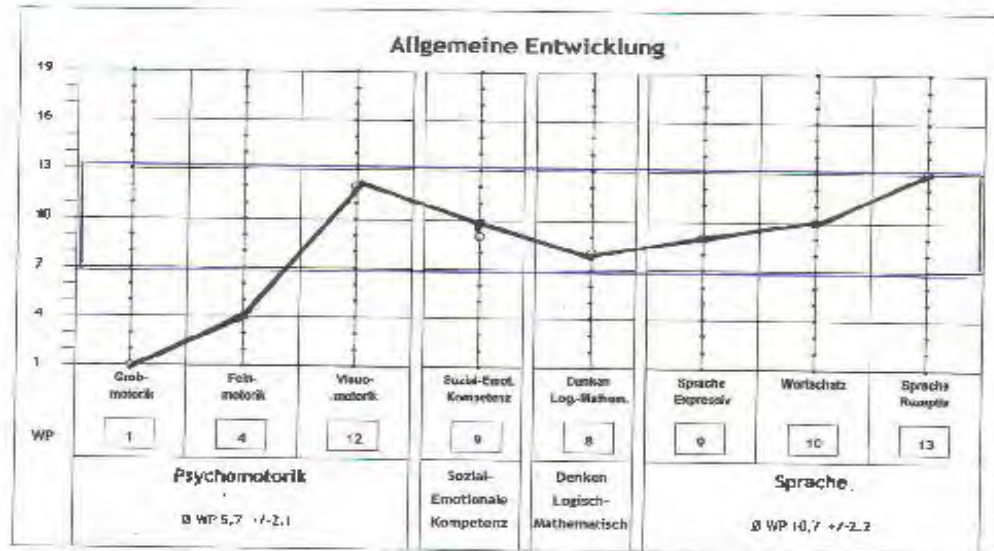
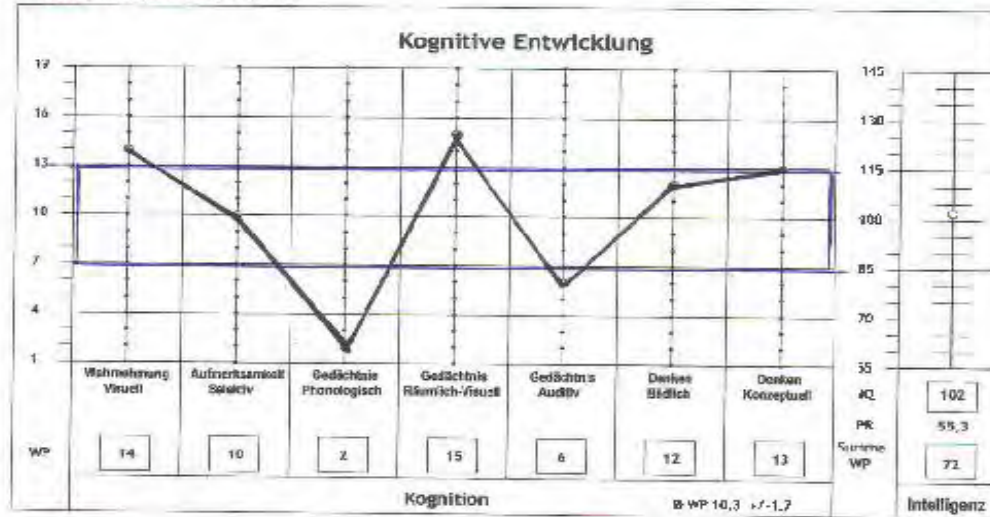


Ein 6-jähriger Knabe



Testläufer/-in			
Testdatum	Jahr	Monat	Tag
Testort	14	01	28
Geburtsdatum	08	17	07
Testalter	5	4	21

Profil Funktionsbereiche



Das disharmonische Leistungsniveau kann beim AD(H)S - Kind zu grossen innerlichen Verunsicherungen und Ängsten führen.

Kinder mit Wahrnehmungsstörungen brauchen vor allem im Kindergarten und in der Unterstufe längere Anpassungszeiten. Sie sind (auch später) noch mehr als andere Kinder auf konstante, verlässliche - zwar nicht verwöhnende - aber unterstützende Bezugspersonen, auf Mut- machende Erziehung und Geborgenheit angewiesen.

Detalliertes Wissen über das ADHS.

Die Wahrnehmung der Gefühle (Slide).

Wir müssen beim ADHS Kind mit einer Störung in der Gefühlswahrnehmung diese vermehrt schulen.

Früher war die Gefühlsschulung ein Teil der religiösen Erziehung. Heute ist diese Schulung in den Hintergrund getreten und viele Eltern sind sich gar nicht bewusst, dass durch die elektronischen Freizeitbeschäftigungen (der gefühllosen Games) sich dieses Defizit vergrößert.

Aus der Praxis: Früher der Liebesbrief, heute ein SMS (- ich liebe dich nicht mehr-).

Gefühle



Wir können eine Gefühlsschulung bei unsern Kindern nur machen, wenn wir erstmals klar kommen mit unseren eigenen Gefühlen, unserem eigenen Gewissen und uns selbst klar werden, in welcher gehetzten und gestressten Welt des Materialismus und der modernen Elektronik wir uns selbst befinden (wir sind das Vorbild für unsere Kinder).

Wir brauchen Zeit, für das ADHS-Kind etwas mehr.

Beispiel: Die Mutter geht mit dem Säugling / Kleinkind im Kinderwagen spazieren. Das Kind schaut die Mutter an und plaudert mit ihr. Die Mutter gestikuliert mit abwesendem Blick, zieht und spricht aufgeregt ins Handy. Was lernt der Säugling dabei?

Zeit:

Das Studium des Wesens und der Ursachen des ADHS,
die Wahrnehmungsschulung

Die Erziehung dieser Kinder ist aufwändiger.

Es braucht Kraft und Zeit, die wir uns nehmen müssen:

- Zeit um Geschichten zu erzählen (nicht nur über den CD-Player). Man soll weinen dürfen beim Erzählen der «Schwarzen Brüder» oder des «Rössli Hü».
- Zeit für gemeinsame Musik, Spiele, Sport, Naturerfahrungen, Tiere.
- Das Kind soll frei zeichnen und gestalten dürfen, ohne dass man ihm immer wieder sagt wie es besser gemacht werden könnte.
- Kreativität loben. (Beispiel aus meinem Alltag): Die rosarote Maus am Besuchstag im Kindergarten hätte keinen Tadel sondern ein Lob der Kindergärtnerin auslösen müssen.

Braucht das ADHS-Kind wirklich diesen speziellen Aufwand, mehr Zeit, eine spezielle Ausbildung, eine spezielle Erziehung, eine vermehrte Akzeptanz?

Wenn ja, warum?

Ja.

Warum? Das ADHS Kind ist nicht ein Bachtel oder ein Üetliberg, es ist ein schwieriger 4-Tausender.

Es wurde genetisch für eine andere Zeit geboren.

Seine alten, für die damalig Zeit hervorragenden Eigenschaften sind heute nicht mehr gefragt, ja z.T. sehr unerwünscht.

Schade, denn die ADHS-Leute in der Schweiz sind auch heute noch unsere „Bodenschätze“: In der Forschung und Wissenschaft, im Sport, in der Küche (Starköche), im Altersheim als selbstlose, einfühlsame Pflegepersonen.

Für die einen (in der Seilschaft) ist das „Erklimmen“, „Erobern“ eines solchen „ADHS-Berges“ kein Problem, für andere eine riesige, kaum überwindbare Herausforderung. Hilfe ist oft gefordert (Großeltern, Götti, Gotte, Freunde)

ADHS-Kind «tut nicht recht»

Die Eltern bemühen sich, sie mögen nicht mehr.

Das Kind ist frech, respektlos, bringt in der Schule die Leistung nicht mehr usw. usw.

Stockwerksbau:



Oberstes Stockwerk:

Urwaldriesen
mit Buchenwurzeln

Mittleres Stockwerk:

Hauptmasse
d. Bäume,
Eckhölzer
(ca. 40Arten)

Unteres Stockwerk:

Büschel, Farn,
Kräuter, Un-
wuchs:
Kampf ums
Licht

Bodenschicht

Kahl; herunter
gefallene Blätter,
Pilze, Insekten

Glauben wir, das Kind brauche jetzt nur jede Woche eine Fr. 160.-/60 Min. teure Einzelpsychotherapie, etwas Homöopathie oder Ritalin (von IV, KK oder privat berappt)?

Warum so viele Therapeuten?

Die Therapeuten sind (sollten sein) speziell ausgebildete Bergführer.

Sie müssen die Probleme analysieren und jenen helfen (therapeutisch zur Seite stehen) die nicht mehr weiter kommen.

Sie müssen schauen wer Hilfe (d.h. Therapie) braucht.

Diese Hilfe kann bei unsern Beispielen der Wahrnehmungsstörungen durch eine Therapeutin (Ergotherapeutin) geschehen.

Es kann aber auch sein, dass die Lehrperson mit ihrer grossen «wilden» Klasse überfordert ist und eine Assistenz braucht.

Vielleicht braucht die Mutter eine Auszeit (Ferien).

Vielleicht braucht das Kind eine kleinere Klasse oder aber vielleicht doch auch Ritalin.

Braucht es ein spezielle Erziehung?

Nein.

Doch die allgemein gültigen Erziehungsgrundsätze müssen sorgfältiger eingehalten werden.

Für eine solche Erziehung (Hilfe, „Therapie“) beim ADHS-Kind braucht es schon früh in der Kindheit das Einhalten von **Rahmenbedingungen.**

Zu den **Rahmenbedingungen** gehören:

Eine gute **Beziehung**. Diese muss geschaffen werden durch: Beziehungsarbeit d.h. Wechsel zwischen Forderungen und Vergnügen („Brot und Spiel“; geteilte Zeit, gemeinsame, nicht gewinnbringende Freuden, usw.)

Beachtung schenken,

Neugierde stärken, Langweile auch einmal stehen lassen

Verantwortung übertragen,

Adäquate Beurteilung entsprechend den Bemühungen und Möglichkeiten des Kindes.

Lob und Anerkennung der pos. Eigenschaften (Hilfs-bereitschaft, Kreativität, Ausdauer) aber auch immer wieder bei kleinsten Fortschritten bei Dingen die dem ADHS-Kind Mühe bereiten.

Wohlwollendes Coaching bei den individuellen Defiziten.

Berücksichtigung der Grundbedürfnisse.

Klare Grenzen (??!!) müssen gesetzt
und eingehalten werden

Was heisst aber klare **Grenzen** setzen.

Diese Grenzen dürfen vom Kind nicht als Strafe oder Verbot sondern als **Orientierungshilfe** verstanden werden.

Das ADHS-Kind hat Mühe mit Grenzen. Diese zu erkennen und noch mehr diese anzuerkennen und einzuhalten.

Darum ist es wichtig, dem ADHS-Kind die Grenzen immer und immer wieder **liebepoll**, **respektvoll** doch **bestimmt** auf zu zeigen.

Lautes, aufbrausendes Zurechtweisen ist kontraproduktiv.

Strafen

Was heisst strafen?

Strafen heisst, die Konsequenzen (Folgen) aufzeigen und Konsequenzen aufzuerlegen.

Nicht zu viele Regeln auf einmal einführen.

Hilfen geben, diese eizuhalten.

Das ADHS Kind duldet bei der Bestrafung keine Fehler

Keine Fehler machen beim Strafen heisst

Strafen genau vorbesprechen

Das Kind muss genau wissen, was passiert wenn

(Konsequenzen /Folgen)

Die Strafen müssen emotionslos verhängt werden, keine Racheakte.

Kurz, bestimmt, freundlich, wertschätzend im Umgangston.

Das Kind muss den Zusammenhang zeitlich und ursächlich zwischen Strafe und Vergehen erkennen können.

Ältere Kinder beim Vorbesprechen der Strafe mitreden und mitentscheiden lassen.

Verbotene Strafen:

Schlechte Beurteilung und Druck wegen ADHS spezifischen Defiziten:

Z.B. Langsamkeit, Ungeschicklichkeit, Unfähigkeit einen komplizierten, aus mehreren Teilen zusammengesetzten Auftrag auszuführen, Nachtängste, Fehler in der Rechtschreibung oder schlechtes Lesen usw.

An den Pranger stellen z.B. vor den Geschwistern, vor der Schulklasse.

Ungerechtfertigte Strafe oder Verdächtigungen:
verlangen eine Erklärung, nach Möglichkeit eine Entschuldigung ev. eine kleine Genugtuung

Kernsätze im Umgang mit dem ADHS

Therapieerfolg (Erfolg bei der Erziehung) gibt es nur auf dem Hintergrund des Verstehens und des Akzeptierens störungsspezifischer Eigenschaften, sowie der Einstellung nicht gegen das ADHS zu kämpfen, sondern lernen umzugehen mit dem andern Wahrnehmungs- und Reaktionsstil

Konsequenz im Sinne von liebevoller Sturheit

Konsistenz (rasches, sofortiges Feedback)

Kontinuität („dies alles immer und immer wieder“)

Die Kommunikation muss kurz, knapp und klar sein

Der Tonfall neutral und freundlich.

Vielen Dank !