

Ich bin nicht
schlecht erzogen,
ich habe



ADHS

Heutzutage haben etwa 5% aller Kinder eine ADHSErkrankung, wobei Jungs 4x häufiger diagnostiziert werden als Mädchen.

ADHS, lange als Modekrankheit in Verruf, ist sehr individuell, äußert sich aber (in unterschiedlichen Ausprägungen) in:

1. Unaufmerksamkeit und Konzentrationsstörung
2. Impulsivität
3. Hyperaktivität (körperliche Unruhe)

Weitere Symptome können sein: Desorganisation, Unordnung, Stimmungswechsel, Flüchtigkeitsfehler.

Betroffene reden viel, können sich schlecht konzentrieren und flüchten oft in Rückzug und eine Anti-Haltung.

Diagnostik

Die Diagnostik findet meistens über mehrere Termine hinweg statt. Sie umfasst neben körperlichen Untersuchungen, wie zum Beispiel Hörtests, EEG und EKG, auch Intelligenztests, Fragebögen und Gespräche. Neben Ausschlussuntersuchungen anderer Krankheiten kommen auch das Umfeld und ggf. Pädagogen zu Wort.

Therapie

In einer anschließenden Therapie werden drei aufeinander aufbauende Module angeboten:

1. Beratung des Umfelds und des Patienten
2. Verhaltenstherapie
3. Medikamente



Ursachen

Die Ursachen für eine ADHS-Erkrankung sind noch nicht geklärt. Man nimmt an, dass es sich um eine genetische Veranlagung handelt, die zusammen mit weiteren Umweltfaktoren zu ADHS führen. Hier spielen Dopamin und Noradrenalin als Botenstoffe und Neurotransmitter des Gehirns eine große Rolle.

Liegt ein Dopaminmangel vor, sind Medikamente in der Therapie als sinnvoll anzusehen, wobei immer zwischen den positiven Effekten und den möglichen Nebenwirkungen abzuwägen gilt.

Und allen Lesern, die dem Vorurteil anhängen, Ritalin würde Kinder nur ruhig stellen, kann man an dieser Stelle sagen:

Wirkt Ritalin nicht innerhalb von 30 Minuten, so dass die Ruhelosigkeit deutlich gemindert und die Konzentration verbessert ist, liegen andere Ursachen als ein Dopaminmangel im Gehirn vor.

Vorurteile/Sprüche

»Der braucht ein Hobby!«

»Schick ihn zum Sport, dann erledigt sich das von alleine!«

»Disziplin ist das Zauberwort!«

»Der muss sich nur mal richtig auspowern!«

»ADHS gibt es gar nicht, das ist eine Modekrankheit, die unfähige Eltern erfunden haben.«

»Mach den Fernseher aus, den PC und nimm ihm das Handy weg, dann wird der auch wieder normal.«

»Ihr diskutiert zu viel mit dem Kind!«

»Der ist einfach schlecht erzogen!«

»Der braucht mal Konsequenzen!«»Was für ein schwererziehbares Kind!«

»Vielleicht ist der einfach nur dumm?«

»Der gehört auf eine Sonderschule!«

»Es gibt ja Kinder, die werden böse geboren!«

»Habt ihr schon einen Exorzisten ausprobiert?«

»Ich habe gehört Bachblüten sollen helfen.«

»Also mein Heilpraktiker ...«

»Wenn er die Energie, die er seine Tricks steckt, in die Schule stecken würde ...«

»Der kann sich konzentrieren, wenn er am PC sitzt, dann kann er sich doch wohl auch in der Schule konzentrieren!«

»Der nutzt eure Gutmütigkeit aus!«

»Der ist einfach nur aggressiv!«

»Jungs sind nun mal wilder!«

»Ist doch nur eine Ausrede, weil ihr es nicht im Griff habt!«

»Bei uns früher hätte es das nicht gegeben!«

»Ich habe da noch ein Globuli ...«

Ordnung/Struktur

Gerade die mangelnde Ordnung wird oft als Absicht oder Böswilligkeit gewertet.

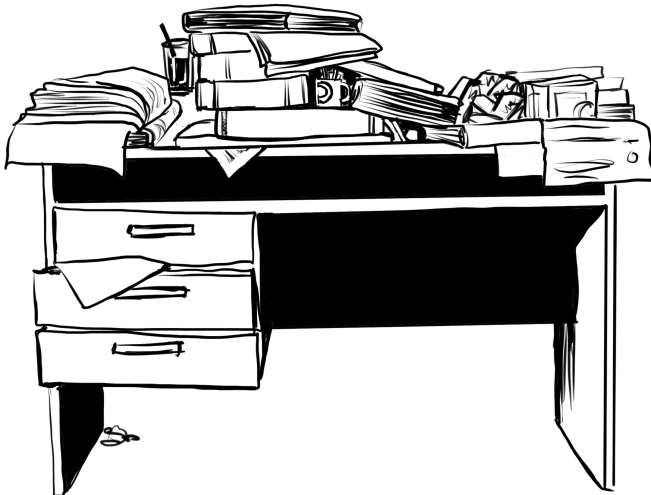
Aber tatsächlich fällt es Kindern, die unter ADHS leiden sehr schwer, Dinge zu Ende zu bringen, den Alltag zu organisieren oder sich an die vermeintlich simpelsten Ordnungs-Regeln zu halten.

Etwas, was besonders in der Schule auffällt und sich in schlechten Noten und oft in einer schulischen Leistungsfähigkeit niederschlägt, die weit hinter dem IQ des Kindes zurückbleibt.

Info: Für Kinder – egal ob mit oder ohne ADHS – ist Ordnung wichtig. Durch eine übersichtliche und gleichbleibende Arbeitsumgebung können sie sich besser konzentrieren.

Kontrolle:

Egal, wie nervig es auch ist, Kinder, die sich noch nicht selbst organisieren können, brauchen Hilfe und Kontrolle von Erwachsenen und müssen durch Strukturierung ihres Tages lernen, ihre Aufgaben zu erledigen.

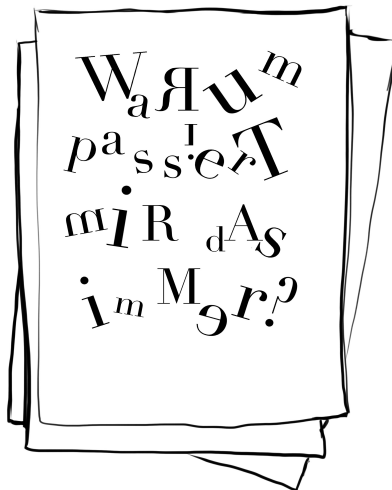


Schule/Aufgaben

- Von ADHS Betroffene brauchen öfter eine Pause und eine gezielte Ablenkung von einer Arbeit, die Konzentration erfordert. Hier können frische Luft, Sport oder ein Power-Nap helfen, damit es anschließend begeistert und ausgeglichen weitergeht.

- Tatsächlich haben die meisten von ADHS Betroffenen eine schlecht leserliche Schrift. Das heißt natürlich nicht, dass jeder mit einer Sauklaue auch ADHS hat. Es heißt auch nicht, dass jemand mit ADHS nicht schön schreiben kann. Er tut es nur nicht. Meistens jedenfalls. Weil es zu aufwendig ist, zu viel Konzentration erfordert und bei einer längeren Aufgabe durchzuhalten sowieso ein Problem für Betroffene ist.

- Merke: Zeitvorgaben bei Aufgaben sind wichtig – und müssen eingehalten werden. Genau wie eine Kontrolle der entsprechenden Aufgaben wichtig ist. Oft ist ein PC oder gleichwertige Technik unumgänglich. Deswegen sollte man vorher genaue Regeln formulieren (am besten schriftlich) und besprechen, wann Arbeit angesagt ist und wann Freizeit.



Emotionen/dagegen/Dazugehören

- Bei Kindern mit ADHS muss man bei Konflikten aufpassen, dass sich diese nicht aufschaukeln oder immer dieselben Dialoge stattfinden. Generell sollte man möglichst wenig diskutieren und versuchen, Konflikte zu beruhigen.

- Tatsächlich haben von ADHS betroffene Kinder und Jugendliche ihre Emotionen häufig nicht im Griff und verletzen sich aus ihren Impulsen heraus selbst.

Während manche diese Verletzungen nutzen, um sich selbst zu erden, ist die Verletzung für die anderen eine weitere Gelegenheit, der Welt im Großen und Ganzen die Schuld zu geben - oder dem aktuellen Konfliktpartner.

- Von ADHS Betroffene verstecken sich oft hinter einer Anti-Haltung. Sie wirken oft trotzig, bockig oder einfach »dagegen«. Schuld sind grundsätzlich alle anderen. Notfalls der Zufall oder die Welt im Großen und Ganzen.

Dabei handelt es sich um einen Schutzmechanismus – egal, wie laut die Betroffenen dabei werden.

- Leider ist es wirklich so, dass Betroffene gerne dazugehören wollen. Sie scheitern aber oft schon bei der Kontaktaufnahme, die in der Regel eher plump, ungestüm oder gar als reine Pöbelei aufgefasst wird.

Und auch ansonsten ecken sie oft an.

Sei es, weil ihnen die nötige Voraussicht fehlt oder sie sich keine Gedanken darum machen, welche Konsequenzen ihr Handeln haben kann. Um überhaupt von anderen akzeptiert zu werden, mutieren sie häufig zum sogenannten »Klassenclown«, dem Strafen durch Erwachsene nichts ausmachen und der gerne der oder die »Böse« ist. Denn immerhin, auch negative Aufmerksamkeit ist Aufmerksamkeit.

Positive Eigenschaften

- Betroffene erforschen gerne Zusammenhänge, interessieren sich häufig für Details und analysieren gerne Kleinigkeiten.
- Sie sind meist sehr kreativ.
- ADHS-Kinder finden es oft prima, Lösungen zu suchen.
- Gibt es irgendwo ein Schlupfloch, in einer Aufgabe, in einer verbalen Anweisung oder um eine Arbeit zu umgehen ... sie werden es finden!
- Jeder Wutanfall geht vorbei. Und danach hat man meist kleine Engel. Denn sie sind nicht nachtragend. (Und das sollte man auch nicht sein.)
- Sie sind meist hilfsbereit und liebenswert (außerhalb ihrer »drolligen 5 Minuten«).
- Sie sind sehr spontan, flexibel und unangepasst.
- Sie verschaffen einem einen unglaublichen Spielraum zwischen Sarkasmus, Zynismus und Ironie und wahnsinnig-werden.

Mehr Informationen und Hilfestellungen bietet zum Beispiel unter www.adhs.info