

# ADHS

**Wir sind uns bewusst, dass all die Vorschläge und Richtlinien im Alltag nicht immer leicht umzusetzen sind. Deshalb bietet die Brücke-Wien Betroffenenhilfe und Unterstützung.**

**Bei Fragen können Sie uns gerne kontaktieren, dafür gibt es uns schließlich!**

## **Inhalt:**

- 1. Merkmale von ADHS**
- 2. Therapiemöglichkeiten**
  - 2.1. Medikamentöse Therapie**
  - 2.2. Therapeutische Methoden**
  - 2.3. Alternative Therapie**
- 3. Was kann ich selbst zu Hause zur Besserung beitragen**
- 4. Erziehungsstil von ADHS-Kindern**
- 5. 10 Regeln im Umgang mit ADHS von Cordula Neuhaus „der Hyperaktive Jugendliche und seine Probleme“**
- 6. Die Rechte der Kinder mit ADHS**

## **1. Merkmale von ADHS**

- Wutanfälle
- Das Ausrasten bei einem „NEIN“
- Fühlen sich oft bei Kleinigkeiten angegriffen
- Leicht ablenkbar
- Klassenclown
- Störenfried – überspielen so ihre Defizite aber auch ihre Begabungen und Stärken
- Probleme mit gleichaltrigen Kindern
- Extrovertiert
- Überaktiv
- Überfokussiert
- Tolle Ideen
- Enthusiasmus
- Konzentration niedrig
- Innere Unruhe
- Sehr niedrige Frustrationstoleranz
- Rastlosigkeit
- Können nur schwer Spielregeln akzeptieren
- Geringe Kooperationsfähigkeit
- Starke Stimmungsschwankungen
- Soziale Isolation
- Verzögerte Reifung der sozialen Intelligenz
- Geringes Schlafbedürfnis
- Wenig Konfliktlösungsstrategien
- Können ihre Schwächen nur schwer einschätzen
- Können ihre Wirkung auf andere Menschen oft schwer einschätzen
- Können sich häufig nicht in ihr Gegenüber hineinversetzen
- Geringes Selbstwertgefühl

## 2. Therapiemöglichkeiten

### 2.1. Medikamentöse Therapie

Es handelt sich eigentlich um Aufputschmittel, Stimulanzien wie z.B. Ritalin, welches mit Kokain verwandt ist. Bei ADHS-Personen wirken sie jedoch beruhigend. Chemisch ist es ein Methylphenidat.

#### Wirkungen des Medikamentes:

Vorteile sind, dass

- die betroffene Person ruhiger wird
- die Aufmerksamkeit, Konzentration und Informationsaufnahme verbessert wird
- das Aggressionspotenzial verringert wird
- Arbeitsaufträge erledigt werden können
- der Neurotransmitterhaushalt ausgeglichen wird
- es schnell wirkt

Nachteile sind, dass

- es die Problematik unterdrückt
- die Ursachen bleiben
- die Ursachen nicht abgeklärt werden
- es die Persönlichkeit verändern kann
- es einen strengen Einnahmezyklus erfordert

### 2.2. Therapeutische Methoden:

Diese zielen einerseits auf die Erkennung der Defizite in der Entwicklung ab und versucht diese zu beheben und andererseits vorhandene Ressourcen zu erkennen und diese zu fördern.

- **Mal- und Gestaltungstherapie**
- Psychotherapie
- Ergotherapie
- Sensorische Integration
- Mototherapie
- **Musiktherapie**
- Dr. Thomatis-Methode

Der Vorteil ist, dass die Ursachen und nicht nur die Symptome behandelt werden.

### 2.3. Alternative Wege:

- **Informationsmedizin**
- **ADHS/ADS Training**
- Emotionaler Stressabbau
- Mental Energie Therapie
- Aromatherapie
- **Australische Buschblüten**
- **Elterntaining**
- Meridiantherapie
- Kinesiologie

Alternative Wege zeigen oft gute Erfolgsresultate, sind jedoch nicht wissenschaftlich anerkannt.

### **3. Was kann ich selbst zu Hause zur Besserung beitragen**

- Ernährung
- Erziehungsstil
- Stimmlage
- 10 goldenen Regeln von Cordula Neuhaus
- regelmäßiges Üben
- Elterntraining
- Affirmationen
- Ruhige Umwelt
- Aromaöle
- Australische Buschblüten
- Stressabbau, Stilleübungen, Phantasiereisen
- Geduld
- Lob
- Positiv Denken
- Stressabbau

### **4. Erziehung von ADHS-Kindern**

Diese Kinder brauchen eine andere Erziehung.

- Ihre BetreuerInnen müssen öfter korrigieren und anleiten
- Benötigen mehr Verständnis als Kritik
- Annahme statt Zurechtweisung
- Begleitung statt Erziehung
- Viel Steuerung von außen
- Zeitintensive Begleitung
- Geduld
- Konsequenz
- Explizite Hinweise
- Genaue Anleitungen
- Vermehrt Aufsicht
- Techniken des Stress- und Blockadenabbau`s
- Erhöhte Konsequenz in der Erziehung/Begleitung (inkonsequentes, vorwiegend strafendes, zu nachlässiges Erziehungsverhalten kann die Symptomatik verstärken)
- Es ist von großer Bedeutung, dass Eltern betroffener Kinder bestimmte Erziehungsprinzipien beachten, die für alle Kinder sinnvoll sind, jedoch für Kinder mit ADHS/ADS unabdingbar.

### **5. 10 Regeln im Umgang mit ADHS von Cordula Neuhaus „der Hyperaktive Jugendliche und seine Probleme“**

1. Dem Kind deutlich machen, welches Verhalten von ihm erwartet wird. Dabei muss der Erwachsene freundlich, einschätzbar und fest im Ton bleiben, Lieber kein Versprechen geben, das man nicht halten kann.
2. Ankündigungen, welche Dinge genau zu erledigen sind. Dabei nicht diskutieren oder moralisieren. Erst mal etwas Zeit geben und gegebenenfalls in knappen Sätzen wiederholen oder das Kind kurz berühren, um seine Aufmerksamkeit wieder zu bekommen.
3. Immer eingestellt sein auf Widerstand und auch Motzerei. Daruf nicht eingehen und nicht persönlich nehmen. Das Kind meint oft nur die Rolle, die das Gegenüber „spielt“, nicht die Person an sich.

4. Wenn es schwierig wird, dem Kind nicht in die Augen schauen, sondern den Blickkontakt meiden und die Stimme senken. Kinder mit ADHS orientieren sich blitzschnell an Mimik, Gestik und Tonfall und reagieren mit Konfrontation und Abwehrverhalten.
5. Klare Regeln und deutliche Strukturen – manchmal auch Regelpläne oder Belohnung, aber auch negative Konsequenzen helfen den Alltag zu bewältigen. Regeln müssen ausreichend eingeübt werden.
6. Immer nachprüfen, ob das Verlangen auch tatsächlich erledigt wurde. Bei Problemen nicht streng reagieren, sondern liebevoll und dennoch konsequent darauf bestehen. Das Kind nicht auflaufen lassen.
7. Kinder Rückmeldungen über ihr Verhalten geben. Es lohnt sich immer wieder zu loben. Nicht nur das Ergebnis zählt, sondern auch die Anstrengung, etwas richtig gemacht zu haben. Lob und negative Konsequenzen sollten nie zu extrem sein.
8. Immer eine Sache zurzeit korrigieren. Nicht alte Fehler aufzählen oder an Kleinigkeiten herummeckern. Laut werden muss manchmal sein, aber vermeiden sie Vorwürfe wie „nie tust du das, was ich will“.
9. Hektik und plötzliche Änderungen im Alltagsablauf möglichst vermeiden, sonst bockt das Kind. Der Wechsel aus einer gewohnten Situation sollte in Ruhe vorher angekündigt werden. Vom Kind Selbstständigkeit nicht zu früh einfordern, weil es sich langsamer entwickelt als andere.
10. In Grundsatzgesprächen immer erst etwas Positives vor Negativem nennen. Nicht weitschweifig erklären, snst gibt es Abwehr.

Cordula Neuhaus: „Der hyperaktive Jugendliche und seine Probleme“

## 6. Die Rechte und stummen Bitten der Kinder mit ADHS

- *Hilf mir zu fokussieren*  
Bitte lass mich lernen, mit allen Sinnen und insbesondere mit meinen Händen. Manchmal muss ich etwas angreifen, um zu begreifen.
- *Ich muss wissen, was gleich danach passiert*  
Bitte gib mir einen strukturierteren Rahmen, damit ich mich an eine Routine gewöhnen kann. Warne mich rechtzeitig, wenn du weißt, dass sich etwas ändern wird.
- *Warte auf mich! Ich denke oder überlege noch!*  
Bitte lass mich mein eigenes Tempo finden: Wenn ich gehetzt werde, werde ich verwirrt und mache Fehler.
- *Ich weiß nicht weiter! Ich kann`s nicht!*  
Bitte sag mir, welche Optionen ich habe. Wenn ich blockiert bin, besprich mit mir Umwege.
- *Ist es so richtig? Ich muss es gleich wissen!*  
Bitte sag mir gleich, ob ich auf dem richtigen weg bin, denn ich brauche deine Rückmeldung.
- *Ich wusste nicht, dass ich aufgestanden bin!*  
Bitte erinnere mich daran, dass ich überlegen soll, bevor ich etwas mache.

- *Bin ich fast fertig?*  
Bitte gib mir kürzere Arbeitseinheiten mit kurzen Zielen. So komme auch ich letztendlich ans Ziel.
- *Was?*  
Bitte sag nicht „ich habe es dir schon einmal gesagt“. Bitte sag es mir nocheinmal!
- *Es ist doch alles falsch, oder?*  
Bitte gib mir auch Lob für eine halb richtige Arbeit. Bitte belohne mich auch für meine Mühe und Fortschritte, nicht nur für die perfekte Arbeit.
- *Warum werde ich immer beschimpft?*  
Bitte ertappe mich beim richtigen Verhalten und lobe mich, wenn ich etwas Gutes tue. Erwähne mich und auch dich selbst, dass auch Gutes in mir steckt.

**Wenn wir Sie Unterstützen suchen, sind wir gerne für Sie da.  
Info unter 0676 711 47 13**



**Ing. Mag. Dr. Margarete Kremser-Jezik**

**Studium in den USA, Soziolog. Medizin,  
Lerntrainerin, Trainerin für Kinder mit Teilleistungsschwächen, ADHS, ADS,  
Musikalische Früherziehung, Informationsmedizin, Musikpädagogin,  
Sprachpädagogin, Ausbildung in neuer Pädagogik, Kinesologie und Three in One**