

ADHS/ADS

was ist das?



Informationen für Schulkinder ab 8 Jahren

Fachklinik Tannenhof

Dr. Ursula Kröner, Kinder- und Jugendärztin

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom

Was ist das für ein ewiglanges komisches Wortungetüm?
Wir schauen es uns mal genauer an:

Das A-D steht für **Aufmerksamkeitsdefizit**:

ein Defizit ist, wenn etwas fehlt.

Es fehlt also an Aufmerksamkeit.

Es ist ein Wort für „sich-nicht-so-gut-konzentrieren-können“
oder für „sich-leicht-ablenken-lassen“.

Kennst du das?

Brauchst du manchmal auch ewig lange für die Hausaufgaben,
weil dich alles ablenkt?

Oder kriegst du in der Schule oft Dinge nicht mit, weil du in
Gedanken ganz wo anders bist?

Verlierst oder vergisst du öfters etwas?

Das nennt man dann Konzentrationsschwäche oder
Aufmerksamkeitsdefizit.



Das **H** steht für **H**yperaktivität:

das bedeutet „über aktiv“ oder „zappelig“ sein.

Wenn man schwer stillsitzen kann, sich immer gern bewegt oder zumindest die Finger oder Füße zappeln und wippen wollen.

Manche Erwachsene nennen sehr zappelige Kinder auch „Zappelphilipp“.

Impulsivität:

Dieses Wort kommt bei der Abkürzung ADHS gar nicht vor.

Eigentlich müsste es aber **ADHIS** heißen für das **I** von

Impulsivität, weil Menschen mit ADHS öfter auch impulsiv sind.

Impulsivität bedeutet, häufiger Wutausbrüche zu haben, schnell zu „explodieren“, besonders wenn man geärgert oder provoziert wird.



Geht es dir manchmal so? Hast du dann öfter Streit mit deiner Familie oder Freunden?

Vielleicht tut es dir danach oft leid, wenn du „ausgerastet“ bist.

Vielleicht bist du aber gar nicht oder nur ein bisschen impulsiv.

Das kann auch gut sein:

denn bei jedem Menschen mit ADHS ist es unterschiedlich, wie stark er ablenkbar, zappelig oder eben impulsiv ist.

Deshalb sind alle Menschen mit ADHS ganz unterschiedlich!

Manche sind sehr lebhaft, zappelig, reden viel, sprühen vor Ideen.

Andere sind ruhiger, oft in Gedanken, kriegen deshalb manches nicht mit.

Wieder andere streiten viel, sind aber super Kumpel, auf die man sich total verlassen kann.

Manche haben nur ein kleines bisschen ADHS, andere haben starke ADHS- Zeichen.

Das S steht für Syndrom:

dieses Wort ist griechisch und sagt nur, dass Aufmerksamkeitsdefizit, Hyperaktivität und Impulsivität öfter gemeinsam auftreten.



Du hast jetzt also gelesen, wofür diese Buchstaben **A-D-H-S** stehen.

Und was bedeutet ADS ohne das H?



ADS ohne „H“ :

Wahrscheinlich hast du dir das schon gedacht: Menschen mit ADS können sich auch nicht so gut konzentrieren (Aufmerksamkeits-Defizit Syndrom), sind aber nicht hyperaktiv, nicht zappelig. Deshalb fehlt hier auch das H bei ADS.

Meistens sind Leute mit ADS ruhiger als Leute mit ADHS. Sie sind eher verträumt.

Manche sagen auch „wie eine Traumsuse“



oder wie der „Hans Guck in die Luft“ aus dem Buch Struwwelpeter.

Auf den nächsten Seiten schreiben wir immer „ADHS“ statt „ADHS und ADS“, weil es einfacher ist.

Vielleicht denkst du jetzt, so ein ADHS ist aber ganz schön blöd. Ich hab soviel Ärger deshalb und kann vieles nicht. Ich will kein ADHS haben!!!!

Das ist gut zu verstehen. Manches ist wirklich nicht einfach, wenn man ein ADHS hat.

Was du aber unbedingt wissen musst (und oft vergessen die Ärzte einem das zu sagen):

**ADHS ist nicht nur blöd,
sondern Leute mit ADHS
haben auch ganz viele
richtig tolle Eigenschaften
!!!!!!!!!!**

**Und diese zeigen wir dir
jetzt:**

Leute mit AD(H)S sind:

witzig

hilfsbereit

sehr einfühlsam

oft ziemlich intelligent

kreativ



Leute mit ADHS

Haben einen super
Gerechtigkeitssinn

Können blitzschnell denken

Haben viel Power

Können toll mit kleinen Kindern umgehen



Leute mit ADHS

Haben tolle Ideen

Wissen im Notfall blitzschnell was zu tun ist

Haben ein besonders gutes Gefühl für Tiere



Ohne ADHS wäre
die Welt viel
langweiliger und
grauer !!!!!



Wusstest du, dass es viele berühmte Menschen gibt, die auch ein ADHS haben? Und zwar haben sie tolle Sachen gemacht, **weil** sie ein ADHS haben.

Dies ist nur eine kleine Auswahl:

Bill Gates, Erfinder des „Windows“ Computerprogramm, einer der reichsten Menschen der Erde, hochintelligent, hat schon viele Millionen Dollar an arme Leute gespendet....

Emma Watson, Schauspielerin, spielt z.B. die Hermine in den Harry Potter Filmen

Ralph Schumacher, Bruder von Michael Schumacher. Ist auch Rennfahrer

Kristin Stewart, Schauspielerin, spielt z.B. in den Twilight-Filmen

Albert Einstein, war Physiker und Mathematiker, hochintelligent, musste trotzdem eine Klasse wiederholen, wurde Nobelpreisträger. Vielleicht kennst Du das berühmte Bild, auf dem er als alter Mann dem Fotografen die Zunge rausstreckt...

Mozart, galt als „Wunderkind“, spielte schon als Kind ganz toll Klavier und wurde einer der berühmtesten Komponisten der Welt.

Tom Cruise, amerikanischer Schauspieler („mission impossible“)

Sylvester Stallone, auch amerikanischer Schauspieler, flog von 10 Schulen....

Michael Phelps, Schwimmer, gewann mehrere Goldmedaillen

Diese 3 sind berühmte amerikanische Sänger/innen und Schauspieler/innen haben auch ein ADHS:

Jennifer Lopez,
Justin Timberlake
Megan Fox



Wolfgang Amade Mozart.



Albert Einstein

Und all diese berühmten Menschen hatten es wegen ihres ADHS auch nicht gerade leicht in der Schule.....

ADHS haben viele Menschen.

Man schätzt, dass von 100 Leuten etwa 5 ein ADHS haben.
Das bedeutet, dass in Schulklassen mit 30 Schülern meistens ein bis zwei Kinder ADHS haben.

Vielleicht fragst du dich, warum du ADHS hast.

Denkst du, dass du oder deine Eltern „schuld“ daran sind?

Das stimmt auf jeden Fall **nicht**.

Niemand ist schuld daran.

Meistens ist das ADHS angeboren.

Genauso angeboren, wie deine Augenfarbe, deine Haarfarbe,
deine Größe und so weiter.



Ist ADHS erblich?

Eltern von Kindern mit ADHS haben häufiger auch ein ADHS als andere Eltern. Die Wahrscheinlichkeit liegt bei ungefähr 30%.

Das spricht dafür, dass es manchmal schon vererbt wird. Aber es gibt auch viele Familien, in denen nur ein Einzelner ADHS hat und es nicht vererbt wurde.

Liegt ADHS an der Erziehung?

Nein, das ist sicher nicht so, auch wenn es immer wieder Leute gibt, die das behaupten.

Was aber schon stimmt ist, dass die „Erziehung“, die Art wie Deine Eltern mit Dir umgehen, eine Rolle dafür spielt, wie gut Ihr mit dem ADHS umgehen könnt.

Es ist wichtig, dass Ihr in der Familie ganz klare Regeln für Vieles habt. Auch wenn sich das lästig anhört, es erleichtert Deinen Alltag.

Es sollte z.B. auch klar geregelt sein, wann, wie lange und was Du mit Fernseher, PC, Nintendo, Playstation, Handy usw. machen darfst. Diese Sachen machen zwar Spaß, aber sie sind fürs Konzentrieren können leider schlecht.

Geht das ADHS wieder weg?

Es ist so, dass man meistens je älter man wird desto besser damit klarkommt. Man lernt, sich immer besser zu konzentrieren, weniger hibbelig zu sein und mit Ärger besser umzugehen.

Deshalb kommen die meisten Jugendlichen und Erwachsenen mit ihrem ADHS gut zurecht.

Es ist allerdings nicht so, dass es z.B. am 18. Geburtstag einfach komplett verschwunden wäre.

Was kann ich tun, um mit meinem ADHS klarzukommen?

Da gibt es vieles, was hilft!
Wir zählen jetzt mal einiges auf:

Deine Eltern

sollten ein „**ADHS-Elterntaining**“ machen.

Dort erfahren sie ganz viel über das ADHS und wie der Alltag besser klappt. Außerdem können sie sich dort mit anderen Eltern austauschen.

Wo solche Elterntrainings stattfinden kann man beim Arzt erfahren oder im Internet über die „ADHS-Selbsthilfegruppen“.

Du selbst

kannst ein „**Konzentrationstraining**“ machen. Meistens bieten das spezialisierte „Ergotherapeuten“ an. Dort lernst Du, wie Du Dich weniger ablenken lässt in der Schule oder bei den Hausaufgaben. Dein Arzt kann Dir so ein Training verschreiben.

Wenn Du sehr impulsiv bist, also leicht ausrastest, kannst Du üben, dass das nicht mehr so oft passiert. Dafür gibt es auch „Kurse“. Die heißen z.B. „**Sozialkompetenztraining**“ und finden in kleinen Gruppen statt mit anderen Kindern mit ADHS.

Dein Arzt sollte wissen, wo die Kurse angeboten werden und kann sie auch verschreiben. (Macht übrigens meistens Spaß!)

Die Lehrer können übrigens auch einiges machen, damit Du es in der Schule leichter hast:

Am Besten sitzt Du vorne in der Nähe vom Lehrer und zwar neben jemand Ruhigem oder auch allein. So wirst Du weniger abgelenkt.

Der Lehrer kann mit Dir ein Zeichen verabreden das er Dir gibt wenn er merkt, dass Du gerade sehr abgelenkt bist (z.B. könnte er Dir kurz die Hand auf die Schulter legen).

Der Lehrer kann Dir sagen, wenn du gerade sehr zappelig bist, dass Du schnell mal 3 Runden auf dem Schulhof rennen darfst. Danach klappt es mit dem Stillsitzen wieder besser.

Manche Lehrer erlauben den Schülern mit ADHS, bei Klassenarbeiten Kopfhörer aufzusetzen. Das könnte auch gut helfen.

Am Besten ist, wenn sich Dein Lehrer gut mit ADHS auskennt. Es gibt für Lehrer auch spezielle Info-Broschüren.



Was ist noch gut?

Es ist gut, wenn Du Dich viel bewegst. Wenn Du oft draußen bist, regelmäßig Sport machst, wenig Zeit vor der Glotze oder mit Computerspielen verbringst.

Wenn Du die Hausaufgaben früh am Nachmittag erledigst.

Wenn Du den Schulranzen schon am Abend gepackt hast.

Und verzweifle nicht, wenn es manchmal nicht klappt!

Das ist ganz normal!

Hab Geduld mit Dir! Es braucht Zeit, das mit dem Konzentrieren und dem Nicht-Ausrasten zu lernen!

Was ist mit Medikamenten bei ADHS?



Vielleicht hast Du davon gehört, vielleicht nimmst Du auch welche:

Es gibt Medikamente, die bei ADHS ziemlich gut helfen können. Sie helfen dem Gehirn, sich besser zu konzentrieren. Sie helfen, dass man nicht so schnell ausrastet. Sie helfen, nicht so hibbelig zu sein.

Wenn man anfängt, Medikamente zu nehmen, fängt man immer mit einer ganz kleinen Menge an, die man nach einigen Tagen erhöht.

Wie das genau geht, muss Dein Arzt festlegen.

Die Meisten vertragen die Medikamente sehr gut.

Was alle merken ist, dass man für ein paar Stunden wenig Appetit hat. Deshalb nimmt man sein Medikament am Besten nach dem Frühstück.

Je nachdem wie stark Dein ADHS ist und wie viele Schwierigkeiten es Dir macht, kann es sinnvoll sein, ein Medikament auszuprobieren.

Die Medikamente für ADHS gibt es von verschiedenen Firmen. Sie haben deshalb verschiedene Namen:

Medikinet

Ritalin

Equasym

Elvanse

Concerta

Strattera

Methylphenidat Hexal

Wenn Du das Gefühl hast, dass die Medikamente nicht helfen oder dass Du Dich mit den Medikamenten nicht wohl fühlst solltest Du mit Deinem Arzt sprechen!
Vielleicht stimmt dann die Medikamentenstärke nicht, oder Du musst ein anderes Medikament ausprobieren!
Manchmal dauert es eine Weile, bis man das passende Medikament und die passende Stärke herausgefunden hat, weil dies bei jedem Menschen mit ADHS unterschiedlich ist.
Schließlich bist Du einzigartig!!

Wenn Du Medikamente nimmst solltest Du sie wenigstens einmal im Jahr (meistens macht man das in den Sommerferien) versuchsweise weglassen um herauszufinden, ob Du sie überhaupt noch brauchst.
Meistens kann man sie irgendwann auch ganz weglassen. Das kommt auf die Stärke Deines ADHS an und darauf, wie gut Du klarkommst.

Vor den Medikamenten musst Du keine Angst haben. Sie sind keine „Drogen“ und sie machen auch auf keinen Fall „süchtig“.

Wenn du ein leichteres ADHS hast kommst Du aber vielleicht auch ohne Medikamente gut zurecht und es reicht das Elterntraining und das Konzentrationstraining.

So, jetzt hast Du ganz schön viel über das ADHS gelesen. Hoffentlich hast Du das Gefühl, Dich jetzt ganz gut damit auszukennen.

Falls Du oder Deine Eltern noch mehr erfahren wollt schreiben wir Dir auf der nächsten Seite noch ein paar Internet- Adressen auf. Dort gibt es dann noch mehr Infos.

Wir sagen Dir jetzt Tschüß und wünschen Dir allesallesalles Gute!

Internetadressen zu weiteren Informationen

www.adhs-deutschland.de: Homepage der über 250 landesweiten Selbsthilfegruppen. allgemeine Informationen, Telefonberatung, e-mail Beratung, auch für Jugendliche, Buchrezensionen, Adressen.

www.zentrales-adhs-netz.de: Netzwerk zur Verbesserung der Situation bei ADHS. Stellungnahmen zu Studien und Artikeln, Adressen von Regionalverbänden.

www.adhs.info.de: Informationsportal des zentralen ADHS-Netzes (s.o.), ausführliche Informationen für Kinder, Jugendliche, Eltern und Lehrer. Video-Clips, Links.

www.hamburger-arbeitskreis-ads.de: Mitglied des zentralen ADHS-Netzes, Regionalgruppen im Hamburger Raum. Gute Informationsbroschüre, kostenlos anzufordern.

www.opti-mind.de: Informationen zu ADHS, Elterncoaching.

www.iv-ts.de: Informationen zu Tic-Störungen, DVD.

Informationen und Broschüren zu ADHS für Eltern, Kinder , Jugendliche und Lehrer von pharmazeutischen Firmen:

www.mehr-vom-tag.de

www.adhs-lebenswelt.de

www.medic.ch/indikationen-1/adhs/patienteninformation

www.info-adhs.de

www.adhs-informationen.de

Alle Fotos der Broschüre: fotolia

Text: Dr. Ursula Kröner, Fachklinik Tannenhof Todtnauberg

