



ADHS &

Medikamente

EINFACH ERKLÄRT

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BIN SILJA

Mutter eines autistischen Sohnes mit ADHS – und auch selbst ADHSlerin. Durch meine persönlichen Erfahrungen habe ich mich intensiv mit dem Thema auseinandergesetzt und mein Herzensprojekt „Andersperfekt“ gegründet, um anderen Eltern zu helfen, die ähnliche Herausforderungen erleben.

Dieses E-Book ist eines von vielen Projekten, mit denen ich mein Wissen und meine Erfahrungen weitergebe, um Familien im Umgang mit ADHS zu unterstützen. Ich hoffe, es bietet dir wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die dir hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

EINLEITUNG



anders perfekt

EINLEITUNG

Als Eltern eines Kindes mit ADHS steht ihr vor vielen Herausforderungen – eine davon ist die Entscheidung, ob Medikamente Teil des Behandlungsplans sein sollten oder nicht. Dieses Thema wird oft emotional und kontrovers diskutiert, und gerade deshalb ist es so wichtig, sich umfassend und sachlich zu informieren.

In diesem E-Book möchte ich dir eine neutrale und ausgewogene Übersicht über ADHS-Medikamente geben. Dabei bin ich weder für noch gegen den Einsatz von Medikamenten. Mein Ziel ist es, dir die Informationen bereitzustellen, die du benötigst, um selbst eine fundierte Entscheidung treffen zu können – basierend auf den Bedürfnissen deines Kindes und deiner Familie.

WARUM IST DAS THEMA MEDIKAMENTE SO WICHTIG?

Für viele Eltern ist die Diagnose ADHS oft der Beginn einer langen Reise, auf der verschiedene Therapiemöglichkeiten in Betracht gezogen werden. Medikamente spielen in diesem Prozess häufig eine Rolle, da sie bei vielen Kindern mit ADHS nachweislich helfen, Symptome wie Impulsivität, Unaufmerksamkeit oder Hyperaktivität zu mildern. Doch gleichzeitig gibt es Unsicherheiten, Fragen und manchmal auch Ängste, die mit der Entscheidung für oder gegen eine medikamentöse Behandlung einhergehen.

Dieses E-Book soll dir dabei helfen, die verschiedenen Aspekte von ADHS-Medikamenten besser zu verstehen: Wie wirken sie? Welche Vor- und Nachteile gibt es? Was sollte man bei der Dosierung und den Nebenwirkungen beachten? Und vor allem: Wie findet man heraus, was das Beste für das eigene Kind ist?

ZIEL DES E-BOOKS: AUFKLÄRUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Es ist mir wichtig, dass du als Elternteil dich in deiner Rolle gestärkt fühlst. Deswegen möchte ich dich in diesem E-Book umfassend informieren, ohne dir dabei eine bestimmte Richtung vorzugeben. Die Entscheidung für oder gegen Medikamente ist zutiefst individuell – jede Familie, jedes Kind ist einzigartig. Mein Ziel ist es, dir das Wissen an die Hand zu geben, das du brauchst, um diese Entscheidung für deine Familie bewusst und gut informiert zu treffen.

In den folgenden Kapiteln erfährst du alles, was du über ADHS-Medikamente wissen solltest – immer mit dem Fokus darauf, dir Klarheit und Sicherheit in einem oft unübersichtlichen Thema zu geben.

Deine Silja

KAPITEL

01

WAS SIND
ADHS-
MEDIKAMENTE?



ANDERS PERFECT

KAPITEL 1: WAS SIND ADHS-MEDIKAMENTE?

ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) betrifft viele Kinder und Jugendliche weltweit. Für viele Familien stellen Medikamente eine Möglichkeit dar, die Symptome der Störung zu lindern und den Alltag besser zu bewältigen. Doch was genau sind ADHS-Medikamente, wie wirken sie, und welche Unterschiede gibt es? In diesem Kapitel werfen wir einen genaueren Blick auf diese Fragen, um dir ein solides Verständnis davon zu geben, was ADHS-Medikamente eigentlich sind.

GRUNDLEGENDE ERKLÄRUNG VON MEDIKAMENTEN BEI ADHS

ADHS-Medikamente wirken in erster Linie auf das Gehirn, indem sie bestimmte Neurotransmitter – chemische Botenstoffe – beeinflussen. Bei Menschen mit ADHS besteht häufig ein Ungleichgewicht der Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin, die für die Regulierung von Aufmerksamkeit, Impulsivität und Motivation zuständig sind. Medikamente können dabei helfen, dieses Ungleichgewicht auszugleichen, was zu einer besseren Kontrolle über das Verhalten und die Aufmerksamkeit führen kann.

Die medikamentöse Behandlung von ADHS zielt darauf ab, den Alltag des Kindes und der Familie zu erleichtern. Sie soll es dem Kind ermöglichen, sich besser zu konzentrieren, Impulse besser zu steuern und insgesamt ruhiger und ausgeglichener zu sein. Medikamente allein lösen jedoch nicht alle Probleme – sie sind oft Teil eines umfassenderen Therapieplans, der auch Verhaltens- und Familientherapie sowie pädagogische Unterstützung umfasst.

UNTERSCHIEDE ZWISCHEN STIMULANZIEN UND NICHT-STIMULANZIEN

Die gängigsten Medikamente zur Behandlung von ADHS lassen sich in zwei Hauptkategorien unterteilen: Stimulanzen und Nicht-Stimulanzen. Beide Medikamentengruppen zielen darauf ab, die Kernsymptome von ADHS zu lindern, tun dies jedoch auf unterschiedliche Weise.

STIMULANZIEN

Stimulanzen sind die am häufigsten verschriebenen Medikamente bei ADHS. Zu den bekanntesten Wirkstoffen gehören Methylphenidat (bekannt unter Handelsnamen wie **Ritalin, Medikinet oder Concerta** und **Amphetamine wie Dexamfetamin (Attentin) und Lisdexamfetamin (Elvanse)**)

Stimulanzen erhöhen die Verfügbarkeit von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn, was die Signalübertragung zwischen den Nervenzellen verbessert. Dies hilft Kindern mit ADHS, ihre Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern, ihre Impulsivität zu reduzieren und ihre Hyperaktivität zu mindern.

Stimulanzen wirken in der Regel schnell – oft schon innerhalb von 30 Minuten bis einer Stunde – und ihre Wirkung hält je nach Medikament und Dosierung zwischen vier und zwölf Stunden an.

- **Vorteile:** Stimulanzen sind gut erforscht und zeigen in der Regel eine schnelle und spürbare Wirkung.
- **Nachteile:** Sie können Nebenwirkungen wie Schlaflosigkeit, Appetitverlust oder Nervosität verursachen, und bei einigen Kindern wirkt die Medikation nicht optimal.

NICHT-STIMULANZIEN

Für Kinder, bei denen Stimulanzen nicht die gewünschte Wirkung zeigen oder zu starke Nebenwirkungen verursachen, gibt es die Möglichkeit, Nicht-Stimulanzen einzusetzen. Zu den gängigsten Nicht-Stimulanzen gehört **Atomoxetin (Strattera) und Guanfacin (Intuniv)**.

Diese Medikamente wirken anders als Stimulanzen: Sie erhöhen nicht direkt die Verfügbarkeit von Dopamin, sondern beeinflussen das Noradrenalin-System im Gehirn. Die Wirkung setzt langsamer ein, oft erst nach einigen Wochen kontinuierlicher Einnahme, kann aber für einige Kinder eine sanftere und stabilere Option sein.

- **Vorteile:** Weniger potenzielle Nebenwirkungen in Bezug auf Schlaf und Appetit.
- **Nachteile:** Nicht-Stimulanzen brauchen länger, um ihre volle Wirkung zu entfalten, und sind möglicherweise nicht bei allen Kindern so effektiv wie Stimulanzen.

KURZE GESCHICHTE DER MEDIKAMENTÖSEN BEHANDLUNG VON ADHS

Die Behandlung von ADHS mit Medikamenten begann bereits in den 1930er Jahren, als die stimulierende Wirkung von Amphetaminen entdeckt wurde. Damals stellte man fest, dass diese Substanzen nicht nur Menschen mit Narkolepsie halfen, sondern auch Kindern mit Verhaltensproblemen und Konzentrationsschwierigkeiten.

In den 1950er Jahren kam Methylphenidat (Ritalin) auf den Markt und wurde zunächst zur Behandlung von Depressionen und Schlafstörungen eingesetzt. Schon bald erkannten Forscher, dass es auch bei Kindern mit Verhaltensproblemen und Aufmerksamkeitsdefiziten positive Effekte hatte.

In den 1960er Jahren begann man, das Medikament gezielt zur Behandlung von ADHS (damals noch als "Hyperkinetisches Syndrom" bekannt) einzusetzen.

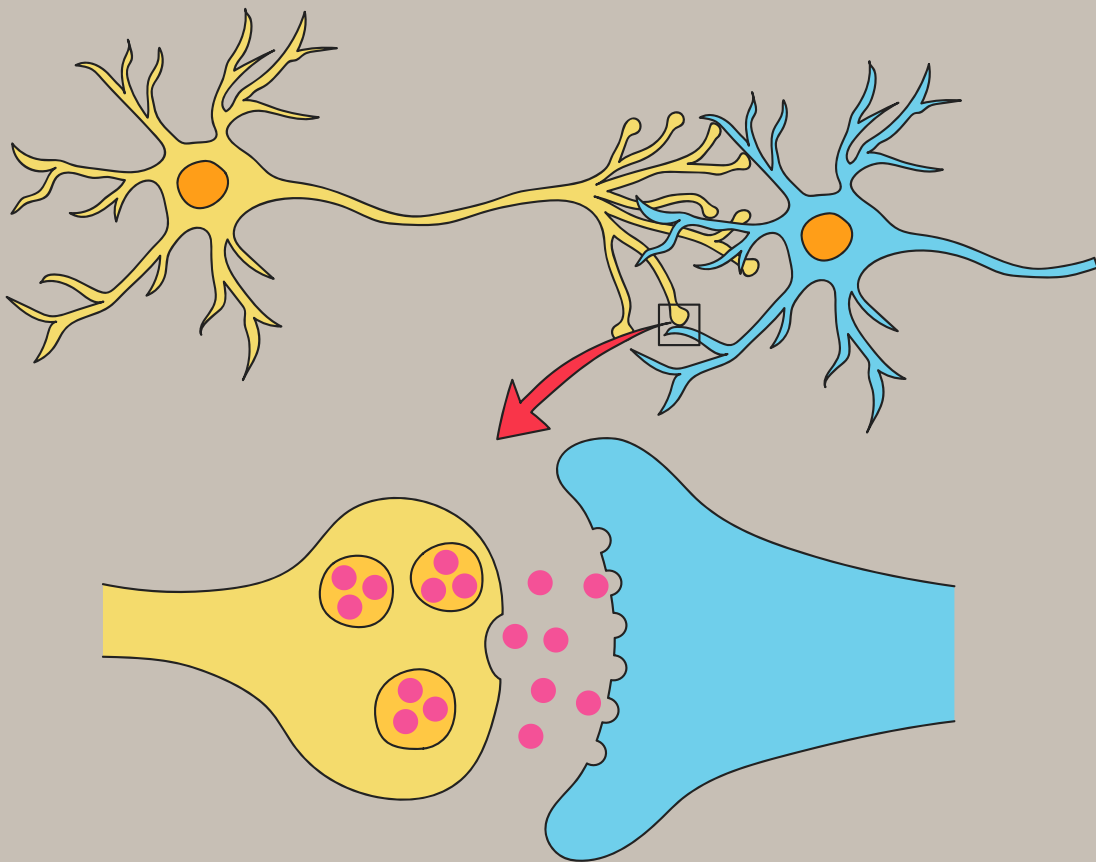
Seitdem haben sich die Forschung und die medikamentösen Behandlungsmöglichkeiten stetig weiterentwickelt. Heute gibt es eine Vielzahl von Präparaten, die individuell auf die Bedürfnisse von Kindern mit ADHS abgestimmt werden können. Obwohl Medikamente nicht für alle Kinder geeignet sind und nicht die einzige Behandlungsoption darstellen, haben sie sich als wichtiger Bestandteil des ADHS-Managements etabliert.

In diesem Kapitel hast du nun einen Überblick über die Grundlagen von ADHS-Medikamenten erhalten. Im nächsten Abschnitt geht es tiefer in die Wirkweise dieser Medikamente und wie sie speziell im Gehirn wirken, um die Symptome von ADHS zu lindern.

KAPITEL

02

WIE WIRKEN
ADHS-
MEDIKAMENTE?



anders perfect

WIE WIRKEN ADHS-MEDIKAMENTE?

Die Wirkung von ADHS-Medikamenten ist eng mit den neurobiologischen Grundlagen des Gehirns verknüpft. Um besser zu verstehen, wie diese Medikamente die Symptome der ADHS lindern, werfen wir einen genaueren Blick auf die Rolle der Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin im Gehirn und wie Medikamente deren Aktivität beeinflussen.

NEUROBIOLOGISCHE GRUNDLAGEN: DOPAMIN UND NORADRENALIN

Dopamin und Noradrenalin sind zwei der wichtigsten Neurotransmitter, die in den Prozessen der Aufmerksamkeit, Motivation, Impulskontrolle und motorischen Aktivität eine besondere Rolle spielen.

DOPAMIN

Dopamin ist ein chemischer Botenstoff, der für die Motivation, das Belohnungssystem und die Kontrolle über unsere Bewegungen verantwortlich ist. Menschen mit ADHS haben oft ein Ungleichgewicht in der Dopaminproduktion oder -verfügbarkeit.

Dies kann dazu führen, dass es ihnen schwerfällt, ihre Aufmerksamkeit zu fokussieren, Aufgaben zu Ende zu bringen oder sich ausreichend motiviert zu fühlen, insbesondere bei Routineaufgaben, die wenig unmittelbar belohnend sind. Dopaminmangel ist eng mit den typischen Symptomen der Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Motivation bei ADHS verknüpft.

NORADRENALIN

Noradrenalin spielt eine Schlüsselrolle in der Steuerung der Aufmerksamkeit und in der Regulierung von Erregungsniveaus. Es hilft dem Gehirn, auf Reize aus der Umwelt zu reagieren und sich auf wichtige Aufgaben zu konzentrieren.

Ein Ungleichgewicht von Noradrenalin kann dazu führen, dass Kinder mit ADHS schnell abgelenkt sind und Schwierigkeiten haben, bei einer Aufgabe zu bleiben.

WIE MEDIKAMENTE IM GEHIRN WIRKEN, UM ADHS-SYMPTOME ZU LINDERN

ADHS-Medikamente zielen darauf ab, das Ungleichgewicht dieser Neurotransmitter zu korrigieren und die Signalübertragung im Gehirn zu verbessern. Je nach Art des Medikaments greifen sie unterschiedlich in die neurobiologischen Prozesse ein:

STIMULANZIEN (Z.B. METHYLPHENIDAT, AMPHETAMINE)

Stimulanzien erhöhen die Verfügbarkeit von Dopamin und Noradrenalin im Gehirn, indem sie die Wiederaufnahme dieser Botenstoffe blockieren. Normalerweise wird Dopamin und Noradrenalin nach ihrer Freisetzung aus den Nervenzellen wieder in die Zellen zurücktransportiert, um recycelt zu werden.

Stimulanzien verhindern diesen Prozess, sodass mehr Dopamin und Noradrenalin in den Synapsen (den Verbindungen zwischen Nervenzellen) verfügbar bleibt. Dies verbessert die Signalübertragung und führt zu einer besseren Kontrolle über Aufmerksamkeit und Impulse.

- **Erhöhte Konzentration:** Stimulanzien unterstützen Kinder mit ADHS dabei, ihre Aufmerksamkeit länger auf eine Aufgabe zu richten und sich weniger leicht ablenken zu lassen.
- **Reduzierte Impulsivität:** Durch die bessere Signalübertragung im Gehirn können Kinder ihre spontanen Handlungen besser kontrollieren.
- **Verminderte Hyperaktivität:** Stimulanzien wirken auch auf die motorische Aktivität und helfen, die übermäßige Bewegungsunruhe zu dämpfen.

NICHT-STIMULANZIEN (Z.B. ATOMOXETIN, GUANFACIN)

Nicht-Stimulanzien wirken auf ähnliche Neurotransmitter, jedoch über andere Mechanismen. Atomoxetin beispielsweise blockiert selektiv die Wiederaufnahme von Noradrenalin, was die Verfügbarkeit dieses Neurotransmitters erhöht und eine Verbesserung der Aufmerksamkeit bewirkt. Anders als Stimulanzien beeinflussen Nicht-Stimulanzien nicht direkt den Dopaminspiegel, was oft eine sanftere Wirkung zur Folge hat.

Diese Medikamente setzen langsamer ein, wirken aber länger und stabiler, ohne die intensiven Spitzen, die Stimulanzien manchmal erzeugen.

- **Verbesserte Aufmerksamkeit:** Nicht-Stimulanzien erhöhen die Noradrenalin-Konzentration, was dazu beiträgt, dass Kinder fokussierter und aufmerksamer werden.
- **Länger anhaltende Wirkung:** Da die Wirkweise gleichmäßiger ist, gibt es bei diesen Medikamenten oft weniger Schwankungen in der Konzentrationsfähigkeit während des Tages.

EFFEKT AUF KONZENTRATION, IMPULSIVITÄT UND HYPERAKTIVITÄT

ADHS-Medikamente wirken hauptsächlich auf die drei Hauptsymptome der Störung: **Konzentrationsprobleme, Impulsivität und Hyperaktivität**. Die Wirkung kann individuell sehr unterschiedlich ausfallen, was die enge Zusammenarbeit mit dem Arzt wichtig macht, um die optimale Medikation und Dosierung zu finden.

KONZENTRATION

ADHS-Kinder haben oft Schwierigkeiten, sich über längere Zeiträume auf eine Aufgabe zu fokussieren, insbesondere wenn diese wenig motivierend oder monoton ist. Medikamente können helfen, die Aufmerksamkeitsspanne zu verlängern, sodass sich die Kinder besser auf schulische Aufgaben, Hausaufgaben oder andere Tätigkeiten konzentrieren können. Dies kann ihren schulischen Erfolg und ihre allgemeinen Lernfortschritte verbessern.

IMPULSIVITÄT

Kinder mit ADHS handeln oft ohne nachzudenken, unterbrechen andere, platzen in Gespräche hinein oder haben Schwierigkeiten, auf eine Antwort zu warten. Die medikamentöse Behandlung kann helfen, diese impulsiven Verhaltensweisen zu kontrollieren, sodass die Kinder sich sozial besser integrieren und im schulischen Umfeld anpassen können.

HYPERAKTIVITÄT

Übermäßige motorische Aktivität ist ein weiteres häufiges Symptom von ADHS. Kinder, die ständig zappeln, hin- und herlaufen oder nicht stillsitzen können, haben Schwierigkeiten, sich in Alltagssituationen zu integrieren. ADHS-Medikamente helfen, diese Unruhe zu dämpfen und ein besseres Gefühl der Ruhe und Ausgeglichenheit zu erreichen.

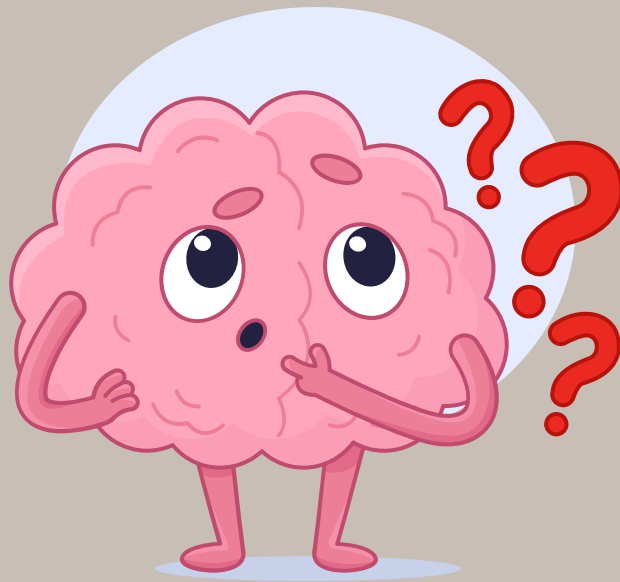
FAKT IST....

die Wirkung von ADHS-Medikamenten auf das Gehirn ist sowohl komplex als auch individuell. Indem sie die Aktivität von Dopamin und Noradrenalin regulieren, tragen sie dazu bei, **die Kernsymptome von ADHS – Konzentrationsprobleme, Impulsivität und Hyperaktivität – zu lindern**. Dabei ist es wichtig, dass Medikamente nicht die einzige Lösung sind. Sie sollten stets Teil eines umfassenderen Behandlungsplans sein, der auch andere therapeutische Ansätze wie Verhaltenstherapie oder schulische Unterstützung umfasst.

KAPITEL

03

WANN SIND
MEDIKAMENTE SINNVOLL?



anders perfect



WANN SIND MEDIKAMENTE SINNVOLL?

Die Entscheidung, ob ADHS-Medikamente für dein Kind der richtige Schritt sind, ist eine sehr persönliche und individuelle Entscheidung. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“, da jede Familie und jedes Kind einzigartig ist.

In diesem Kapitel möchten besprechen wir die wichtigsten Faktoren, die Eltern berücksichtigen sollten, bevor sie sich für oder gegen Medikamente entscheiden.

DIAGNOSTISCHE SCHRITTE VOR DER VERSCHREIBUNG

Bevor Medikamente verschrieben werden, ist es wichtig, dass eine umfassende Diagnose vorliegt. Eine genaue Diagnose umfasst mehrere Schritte, um sicherzustellen, dass die Symptome tatsächlich auf ADHS zurückzuführen sind und nicht durch andere Bedingungen wie Angststörungen, Depressionen oder Lernstörungen verursacht werden.

Der diagnostische Prozess sollte Folgendes umfassen:

UMFASSENDE ANAMNESE

Der Arzt oder ein spezialisiertes Team aus Psychologen und Neuropädiatern wird die familiäre Krankengeschichte erheben, das Verhalten des Kindes beobachten und Berichte von Eltern und Lehrern einbeziehen.

STANDARDISIERTE TESTS UND FRAGEBÖGEN

Es gibt verschiedene Fragebögen und Tests, die helfen, das Vorliegen und den Schweregrad von ADHS zu ermitteln. Diese sollten zusammen mit Verhaltensbeobachtungen und Berichten von Schule und Familie verwendet werden.

MULTIMODALE DIAGNOSE

ADHS wird durch eine Kombination von Symptomen diagnostiziert, die über einen längeren Zeitraum und in verschiedenen Lebensbereichen (z.B. Schule, Zuhause, soziale Situationen) bestehen. Eine fundierte Diagnose erfordert eine interdisziplinäre Herangehensweise, um andere Ursachen für die Symptome auszuschließen.

Nur wenn alle diagnostischen Schritte sorgfältig durchlaufen wurden und die Diagnose ADHS eindeutig ist, sollte die Frage nach einer medikamentösen Behandlung gestellt werden.



IN WELCHEN FÄLLEN WERDEN MEDIKAMENTE ALS TEIL DES THERAPIEPLANS EMPFOHLEN?

Medikamente kommen in der Regel dann in Betracht, wenn die ADHS-Symptome stark ausgeprägt sind und das tägliche Leben des Kindes und der Familie erheblich beeinträchtigen. Häufig wird eine medikamentöse Behandlung empfohlen, wenn:

SCHULISCHE LEISTUNGEN STARK LEIDEN

Wenn das Kind durch Unaufmerksamkeit, Impulsivität oder Hyperaktivität Schwierigkeiten hat, sich im schulischen Umfeld zu integrieren, Aufgaben zu erledigen oder Anweisungen zu folgen, können Medikamente helfen, diese Symptome zu lindern und eine bessere Konzentration zu ermöglichen.

DAS SOZIALE VERHALTEN BEEINTRÄCHTIGT IST

Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, in sozialen Situationen angemessen zu reagieren. Sie handeln impulsiv, unterbrechen andere oder haben Schwierigkeiten, Freundschaften zu pflegen. Wenn dies zu sozialer Isolation oder ständigen Konflikten führt, können Medikamente dazu beitragen, das Verhalten des Kindes zu regulieren.

DAS FAMILIENLEBEN STARK BELASTET IST

ADHS kann nicht nur das Kind, sondern auch die gesamte Familie belasten. Wenn Wutanfälle, impulsive Handlungen oder ständige Unruhe das Familienleben erschweren, können Medikamente dazu beitragen, das Kind besser zu regulieren und den Familienfrieden zu fördern.

ANDERE THERAPIEMETHODEN ALLEIN NICHT AUSREICHEN

In einigen Fällen haben Eltern und Kinder bereits verschiedene nicht-medikamentöse Therapieformen ausprobiert, wie Verhaltenstherapie oder Ergotherapie, aber die Symptome bleiben stark ausgeprägt. In solchen Fällen kann eine medikamentöse Behandlung eine Ergänzung sein, um die Effekte der anderen Therapien zu verstärken.



anders perfekt

KOMBINATION VON MEDIKAMENTEN MIT ANDEREN THERAPIEFORMEN

Medikamente sollten nie isoliert betrachtet werden. Sie sind oft am effektivsten, wenn sie in Kombination mit anderen Therapieformen eingesetzt werden, die das Kind und die Familie im Umgang mit ADHS unterstützen. Zu den wichtigsten ergänzenden Therapien gehören:

PSYCHOEDUKATION DIE BASIS FÜR ALLES

Die Psychoedukation bietet Kindern, Eltern und Angehörigen eine umfassende Einführung in das Störungsbild ADHS. Dabei vermittelt der Arzt wichtige Informationen über die Diagnose und erklärt den Betroffenen, welche Behandlungsziele sinnvoll sind und welche Therapieformen zur Erreichung dieser Ziele beitragen können.

Als zentraler Bestandteil des multimodalen Behandlungskonzepts bildet die Psychoedukation das Fundament, auf dem weitere therapeutische Maßnahmen aufbauen.

Mit zunehmendem Alter und Verständnis bringen die Betroffenen Kinder oft eigene Vorstellungen und Wünsche zur Therapie ein. Je nach Schweregrad der ADHS werden unterschiedliche Therapiebausteine – entweder gleichzeitig oder schrittweise – individuell auf die Bedürfnisse abgestimmt.

VERHALTENSTHERAPIE

Die Verhaltenstherapie zielt darauf ab, das Verhalten des Kindes durch gezielte Interventionen zu verändern. Hier lernen Kinder und Eltern Strategien, um impulsives Verhalten zu kontrollieren, Routinen zu etablieren und die Selbstregulation zu verbessern. Verhaltenstherapie kann auch helfen, soziale Fertigkeiten zu stärken und emotionale Schwierigkeiten zu bewältigen. Medikamente können dabei unterstützen, dass das Kind aufnahmefähiger für die Therapie wird.

ERGOTHERAPIE

Ergotherapie hilft den Kindern, ihre motorischen und sensorischen Fähigkeiten zu verbessern und Strategien zu entwickeln, um den Alltag besser zu bewältigen. Bei ADHS kann Ergotherapie dabei helfen, die Selbstregulation, Feinmotorik und die Fähigkeit zur Konzentration zu verbessern. In Kombination mit Medikamenten können Kinder von der Ergotherapie oft besser profitieren.

ELTERNTRAINING

Eltern von Kindern mit ADHS stehen vor vielen Herausforderungen. Ein Elterntaining kann helfen, die Dynamik in der Familie zu verbessern, den Eltern Werkzeuge zur Bewältigung von Stress zu geben und effektive Erziehungsstrategien zu entwickeln. Dabei ist es wichtig, Stärken und Begabungen des Kindes zu erkennen und zu fördern. Medikamente können dazu beitragen, das Verhalten des Kindes so zu stabilisieren, dass solche Interventionen besser greifen.

SCHULISCHE UNTERSTÜTZUNG

Auch die Zusammenarbeit mit der Schule ist super wichtig. Ein individueller Förderplan und spezielle Unterstützung, wie regelmäßige Pausen oder klare, strukturierte Aufgaben, können deinem Kind den Schulalltag deutlich erleichtern. Medikamente können dabei helfen, dass dein Kind in der Schule aufmerksamer ist und den Tag besser meistert.

NUTZEN UND RISIKEN ABWÄGEN: WIE TREFFEN ELTERN DIE ENTSCHEIDUNG?

Die Entscheidung für oder gegen Medikamente erfordert ein sorgfältiges Abwägen der potenziellen Vorteile und Risiken. Ihr solltet dabei verschiedene Faktoren berücksichtigen:

SYMPTOMSCHWERE

Wie stark beeinträchtigen die ADHS-Symptome das Leben des Kindes und der Familie? Wenn die Symptome das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes erheblich beeinträchtigen, kann der Versuch einer medikamentösen Behandlung durchaus sinnvoll sein.

INDIVIDUELLE REAKTION AUF MEDIKAMENTE

Nicht jedes Kind spricht auf ADHS-Medikamente gleich gut an. Es kann einige Zeit dauern, bis die richtige Medikation und Dosierung gefunden ist. Ein engmaschiger Dialog mit dem Arzt ist hier einfach wichtig. Beobachte die Reaktionen / Veränderungen deines Kindes und teile diese direkt mit dem Arzt, um gegebenenfalls zeitnah Anpassungen vorzunehmen zu können.

NEBENWIRKUNGEN

Wie bei jedem Medikament gibt es auch bei ADHS-Medikamenten potenzielle Nebenwirkungen, die von Appetitlosigkeit und Schlafstörungen bis hin zu emotionaler Dämpfung reichen können. Eltern sollten diese sorgfältig abwägen und mit dem Arzt besprechen, ob die Nebenwirkungen das tägliche Leben des Kindes negativ beeinflussen.

PERSÖNLICHE UND FAMILIÄRE WERTE

Einige Familien ziehen es vor, Medikamente so lange wie möglich zu vermeiden und setzen zunächst auf alternative Therapieansätze. Andere wiederum sehen in Medikamenten eine notwendige Unterstützung, um dem Kind im Alltag zu helfen. Ihr solltet dabei auf euer Bauchgefühl hören und eine Entscheidung treffen, die mit euren Werten und Überzeugungen übereinstimmt.

FAZIT

Die Entscheidung für oder gegen ADHS-Medikamente ist nie leicht und sollte immer in enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt getroffen werden. Dabei ist es wichtig, die individuellen Bedürfnisse des Kindes, die Schwere der Symptome und die potenziellen Nebenwirkungen sorgfältig abzuwägen. Medikamente können eine wirksame Unterstützung im Umgang mit ADHS sein, sollten jedoch immer Teil eines umfassenden Therapieplans sein, der das Wohl des Kindes und der Familie im Blick hat.



KAPITEL

04

DOSIERUNG UND ANPASSUNG DER MEDIKATION



anders perfekt



DOSIERUNG UND ANPASSUNG DER MEDIKATION

Eine zu hohe oder zu niedrige Dosierung kann entweder unerwünschte Nebenwirkungen hervorrufen oder die Symptome nicht ausreichend lindern. Die Dosierung muss daher individuell auf das Kind abgestimmt werden und Eltern sowie Ärzte spielen eine wichtige Rolle dabei, die optimale Dosis zu finden und regelmäßig anzupassen.

WARUM IST DIE RICHTIGE DOSIERUNG SO WICHTIG?

ADHS-Medikamente wirken bei jedem Kind unterschiedlich. Der Körper und das Gehirn eines Kindes reagieren individuell auf verschiedene Wirkstoffe, und was bei einem Kind gut funktioniert, muss nicht unbedingt auch bei einem anderen helfen. Deshalb ist es wichtig, dass die Dosierung sorgfältig angepasst wird, um die bestmögliche Wirkung zu erzielen, ohne unnötige Nebenwirkungen zu verursachen.

Eine zu niedrige Dosierung kann dazu führen, dass die ADHS-Symptome nicht ausreichend kontrolliert werden. Das Kind könnte weiterhin Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, impulsiv handeln oder hyperaktiv sein. Dies kann für die ganze Familie frustrierend sein und den Alltag unnötig erschweren.

Andererseits kann eine zu hohe Dosierung Nebenwirkungen verstärken, wie z.B. Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, emotionale Dämpfung oder Reizbarkeit. Dies könnte das Wohlbefinden des Kindes beeinträchtigen und den Nutzen der Medikation überwiegen.

WIE ELTERN UND ÄRZTE GEMEINSAM DIE OPTIMALE DOSIS FINDEN

Die Zusammenarbeit zwischen Eltern und dem behandelnden Arzt ist essenziell wichtig. Es kann oft einige Zeit dauern, bis die richtige Medikation und Dosis gefunden wird, da dies oft ein Prozess des „Feinjustierens“ ist.

LANGSAME DOSISERHÖHUNG

Ärzte beginnen in der Regel mit einer niedrigen Dosis und steigern diese schrittweise. Dies ermöglicht es, die Reaktion des Kindes zu beobachten und die Medikation langsam an die Bedürfnisse anzupassen. Diese schrittweise Erhöhung minimiert auch das Risiko von Nebenwirkungen, die bei einer zu schnellen oder hohen Dosis auftreten könnten.

REGELMÄSSIGE BEOBACHTUNG UND FEEDBACK DER ELTERN

Eure Rolle als Eltern ist besonders wichtig. Eltern sollten auf Veränderungen im Verhalten, in der Stimmung und in der körperlichen Verfassung ihres Kindes achten und diese Informationen mit dem Arzt teilen. Dabei sollte man darauf achten, wie das Kind in verschiedenen Situationen (z.B. in der Schule, zu Hause oder in sozialen Kontexten) reagiert.

WICHTIGE FRAGEN, DIE ELTERN BEOBACHTEN UND MIT DEM ARZT BESPRECHEN SOLLTEN, SIND:

- Wie gut kann sich das Kind konzentrieren?
- Gibt es Veränderungen im Verhalten (z.B. weniger Impulsivität, weniger Hyperaktivität)?
- Gibt es Nebenwirkungen (z.B. Appetitlosigkeit, Schlafprobleme)?
- Wie ist das allgemeine Wohlbefinden des Kindes?

INDIVIDUELLE ANPASSUNG

Die Dosis wird individuell angepasst, basierend auf der Reaktion des Kindes und den Rückmeldungen der Eltern und Lehrer. Hier ist es mega wichtig, euer Kind gut zu beobachten. Manche Kinder benötigen möglicherweise eine geringere Dosis, um gute Ergebnisse zu erzielen, während andere höhere Dosen benötigen, um eine ausreichende Symptomkontrolle zu erreichen.

BERÜCKSICHTIGUNG VON LANGZEITMEDIKATIONEN

Einige ADHS-Medikamente sind so formuliert, dass sie den Wirkstoff über den Tag hinweg gleichmäßig freisetzen. Diese Medikamente, wie z.B. Retardpräparate, müssen ebenfalls sorgfältig dosiert werden, um sicherzustellen, dass sie über den gesamten Schultag und darüber hinaus wirken, ohne das Kind zu überlasten. Ihr solltet gemeinsam mit dem Arzt beobachten, ob die Wirkung über den gesamten Zeitraum hinweg stabil ist.

MONITORING UND REGELMÄSSIGE KONTROLLE

WAS ELTERN BEACHTEN SOLLTEN

Sobald eine Medikation und Dosierung gefunden wurde, die gut funktioniert, endet der Prozess der Überwachung nicht. Es ist wichtig, dass ihr mit den Ärzten die Medikation regelmäßig überprüft und anpasst, wenn nötig. Kinder entwickeln sich ständig weiter und das, was heute gut funktioniert, muss in einigen Monaten möglicherweise angepasst werden.

REGELMÄSSIGE ARZTTERMINE

Regelmäßige Kontrolltermine beim Arzt sind notwendig, um die Dosierung und die allgemeine Wirkung der Medikamente zu überwachen. Bei diesen Terminen könnt ihr gemeinsam mit eurem Kind, eure Erfahrungen teilen, und der Arzt kann entscheiden, ob Anpassungen notwendig sind. Besonders in Wachstumsphasen oder in Zeiten erhöhter schulischer oder sozialer Belastungen kann eine Anpassung der Dosis erforderlich sein.

LANGZEITÜBERWACHUNG DER NEBENWIRKUNGEN

Auch wenn das Medikament gut wirkt, solltet ihr weiterhin auf mögliche langfristige Nebenwirkungen achten. Veränderungen im Schlafverhalten, Appetit oder Stimmung sollten immer mit dem Arzt besprochen werden. Eltern sollten generell darauf achten, dass die Medikation das Kind in seiner Entwicklung und seinem Wohlbefinden nicht negativ beeinflusst.

DOKUMENTATION UND TAGEBUCHFÜHRUNG

Ein Tagebuch kann hilfreich sein, um die Wirkung der Medikation über die Zeit zu dokumentieren. Hier könnt ihr notieren, wie das Kind an verschiedenen Tagen reagiert hat, ob es Nebenwirkungen gab und wie sich die Symptome im Alltag entwickeln. Diese Aufzeichnungen können beim nächsten Arztbesuch wertvolle Informationen liefern und bei der Feinjustierung der Medikation helfen.

ÜBERPRÜFUNG BEI VERÄNDERUNGEN IM ALLTAG

Wenn sich die Lebensumstände des Kindes ändern – z.B. durch Schulwechsel, neue Herausforderungen oder Wachstumsschübe – solltet ihr in Erwägung ziehen, die Medikation erneut überprüfen zu lassen. Manchmal ändern sich die Bedürfnisse des Kindes, und die Dosierung muss angepasst werden, um weiterhin wirksam zu sein.

FAZIT

Die richtige Dosierung von ADHS-Medikamenten ist ein kontinuierlicher Prozess, der Geduld und sorgfältige Beobachtung erfordert. Eltern und Ärzte müssen eng zusammenarbeiten, um die Dosis anzupassen, damit das Kind die bestmögliche Unterstützung erhält. Regelmäßige Kontrolle, Monitoring und eine offene Kommunikation ist erforderlich, um sicherzustellen, dass das Kind von der Medikation profitiert und gleichzeitig Nebenwirkungen minimiert werden.

KAPITEL

HÄUFIGE NEBENWIRKUNGEN
UND WIE MAN DAMIT
UMGEHT

05



anders perfekt



NEBENWIRKUNGEN

Wie bei vielen Medikamenten können auch bei der Behandlung von ADHS Nebenwirkungen auftreten. Für Eltern ist es wichtig, diese Nebenwirkungen zu erkennen, zu verstehen und Maßnahmen zu ergreifen, um sie zu minimieren. Einige Nebenwirkungen verschwinden im Laufe der Zeit, während andere möglicherweise eine Anpassung der Medikation erfordern. In diesem Kapitel besprechen wir die häufigsten körperlichen und emotionalen Nebenwirkungen von ADHS-Medikamenten und geben Tipps, wie Eltern damit umgehen können.

MÖGLICHE KÖRPERLICHE UND EMOTIONALE NEBENWIRKUNGEN

ADHS-Medikamente, insbesondere Stimulanzien, können verschiedene körperliche und emotionale Reaktionen hervorrufen. Die Schwere der Nebenwirkungen variiert von Kind zu Kind und hängt von der Dosis, dem Medikamententyp und der individuellen Reaktion des Körpers ab. Hier sind einige der häufigsten Nebenwirkungen:

KÖRPERLICHE NEBENWIRKUNGEN:

- **Appetitlosigkeit**

Viele Kinder verlieren nach Beginn einer medikamentösen Behandlung den Appetit, insbesondere während der Wirkzeit des Medikaments. Dies kann zu Gewichtsverlust und Nährstoffmangel führen, insbesondere wenn das Kind ohnehin schon wählerisch isst.

- **Schlafstörungen**

Da Stimulanzien das zentrale Nervensystem aktivieren, können sie das Einschlafen erschweren oder zu unruhigem Schlaf führen. Einige Kinder haben Schwierigkeiten, abends „abzuschalten“, was ihren Schlafrhythmus stören kann.

- **Kopfschmerzen und Bauchschmerzen**

Einige Kinder klagen über Kopfschmerzen oder Bauchschmerzen, besonders in den ersten Wochen der Einnahme eines neuen Medikaments. Diese Symptome verschwinden oft, wenn sich der Körper an die Medikation gewöhnt.

- **Nervosität**

In einigen Fällen kann es zu Zittern oder einem Gefühl von Nervosität und Unruhe kommen. Das Kind fühlt sich möglicherweise „überdreht“, was das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigen kann.

- **Herzfrequenz und Blutdruck**

Einige ADHS-Medikamente können zu einem Anstieg von Herzfrequenz und Blutdruck führen. Dies sollte regelmäßig überwacht werden, insbesondere wenn das Kind bereits gesundheitliche Probleme in diesem Bereich hat.

EMOTIONALE NEBENWIRKUNGEN:

- **Reizbarkeit und Stimmungsschwankungen**

Einige Kinder reagieren emotional stärker auf Stimulanzen und können leicht reizbar, frustriert oder aggressiv werden. Diese Stimmungsschwankungen können sich vor allem gegen Ende der Wirkungsdauer des Medikaments zeigen. (Rebound) Kurze Erklärung: Die Kinder sind während der Wirkzeit sortierter im Kopf - lässt die Wirkung abrupt nach, so prasseln alle Wahrnehmungen wieder ungebremst auf sie ein.

- **Gefühl der emotionalen Dämpfung**

Einige Eltern berichten, dass ihr Kind während der Medikation emotional „abgeschwächt“ wirkt – weniger Freude zeigt oder apathisch erscheint. Dieses Gefühl sollte eigentlich nicht vorkommen und auf jeden Fall mit dem Arzt besprochen werden.

- **Angst und Nervosität**

In einigen Fällen können ADHS-Medikamente Ängste verstärken oder dazu führen, dass Kinder übermäßig ängstlich und nervös werden. Dies betrifft besonders Kinder, die bereits vor Beginn der Medikation zu Angstzuständen neigten.

WAS ELTERN TUN KÖNNEN, UM NEBENWIRKUNGEN ZU MINIMIEREN

Ihr habt verschiedene Möglichkeiten, um mit Nebenwirkungen umzugehen und diese zu minimieren. Oft können kleine Anpassungen im Alltag oder der Medikamenteneinnahme helfen, die Auswirkungen zu verringern.

APPETITLOSIGKEIT

- **Zeitpunkt der Mahlzeiten anpassen:** Wenn dein Kind während der Wirkzeit des Medikaments wenig Appetit hat, versuche, kalorienreiche Mahlzeiten vor oder nach der Wirkzeit des Medikaments anzubieten. Ein ordentliches, nährstoffreiches Frühstück vor der Einnahme oder ein kalorienreiches Abendessen nach der Wirkungsphase kann helfen, einem Gewichtsverlust entgegenzuwirken.
- **Gesunde Snacks anbieten:** Biete deinem Kind gesunde Snacks an, die es auch zwischendurch essen kann, um die Kalorienaufnahme zu steigern. Kleine, nahrhafte Snacks wie Nüsse, Käse oder Smoothies können helfen, den Nährstoffbedarf zu decken.
- **Schlafstörungen:** Medikation früh am Tag einnehmen: Wenn Schlafstörungen auftreten, kann es hilfreich sein, das Medikament früher am Tag einzunehmen, damit die Wirkung bis zum Abend nachlässt. Sprich mit dem Arzt darüber, ob eine Anpassung des Zeitpunkts der Einnahme sinnvoll ist.
- **Entspannungsroutinen einführen:** Unterstütze dein Kind dabei, abends zur Ruhe zu kommen. Eine entspannende Abendroutine mit ruhigen Aktivitäten wie Lesen oder Entspannungsübungen, kann helfen, den Schlaf zu fördern.

KAPITEL

06

LANGZEITWIRKUNG
VON ADHS-
MEDIKAMENTEN



anders perfekt



LANGZEITWIRKUNG

Eltern stellen sich oft die Frage, welche langfristigen Auswirkungen die Einnahme von ADHS-Medikamenten auf ihr Kind haben kann. Da ADHS eine chronische Störung ist, nehmen viele Kinder über mehrere Jahre hinweg Medikamente ein, um ihre Symptome zu lindern. Doch welche Langzeitfolgen können diese Medikamente haben? In diesem Kapitel werfen wir einen Blick auf die möglichen langfristigen Risiken und Vorteile sowie auf den aktuellen Forschungsstand zur Langzeitanwendung bei Kindern.

GIBT ES LANGFRISTIGE RISIKEN ODER VORTEILE?

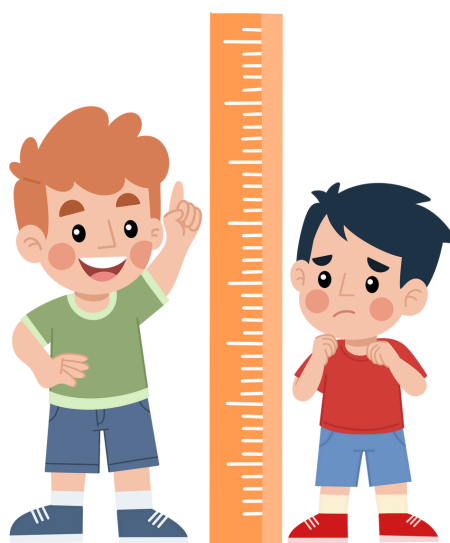
ADHS-Medikamente wie Stimulanzien und Nicht-Stimulanzien sind seit Jahrzehnten im Einsatz und haben sich als effektive Behandlungsmethode erwiesen, um die Kernsymptome von ADHS zu kontrollieren. Die Langzeitanwendung dieser Medikamente bringt sowohl potenzielle Vorteile als auch Risiken mit sich, die individuell abgewogen werden müssen.

LANGFRISTIGE VORTEILE:

- **Verbesserte Schulleistungen:** Studien zeigen, dass Kinder, die ADHS-Medikamente langfristig einnehmen, oft bessere schulische Leistungen erzielen. Sie können sich besser konzentrieren, Aufgaben erledigen und haben eine höhere Erfolgsquote in der Schule. Dies kann sich positiv auf das gesamte Bildungsniveau und den späteren Berufserfolg auswirken.
- **Bessere soziale Integration:** Die Medikamente helfen Kindern, ihre Impulsivität und Hyperaktivität zu kontrollieren, was zu besseren sozialen Beziehungen führen kann. Langfristig haben Kinder, die medikamentös behandelt werden, oft weniger Schwierigkeiten, Freundschaften zu schließen und aufrechtzuerhalten.
- **Weniger emotionale und Verhaltensprobleme:** Durch die bessere Kontrolle über ADHS-Symptome sind Kinder weniger anfällig für emotionale Probleme wie Angst und Depression. Auch das Risiko für Verhaltensstörungen kann durch die medikamentöse Behandlung reduziert werden.

Langfristige Risiken:

- **Möglicher Einfluss auf das Wachstum:** Einige Studien deuten darauf hin, dass ADHS-Medikamente das Wachstum von Kindern leicht verzögern können, insbesondere bei Stimulanzien. In vielen Fällen holen Kinder diesen Rückstand im Laufe der Pubertät wieder auf, doch es ist wichtig, das Wachstum regelmäßig zu überwachen.
- **Appetitverlust und Gewichtsprobleme:** Ein dauerhaft verminderter Appetit kann zu Gewichtsverlust oder Wachstumsstörungen führen, insbesondere wenn das Kind über mehrere Jahre hinweg Medikamente einnimmt. Hier sollten Eltern besonders auf eine ausgewogene Ernährung achten und den Appetit des Kindes genau beobachten.
- **Schlafprobleme:** Langfristig können ADHS-Medikamente Schlafstörungen verursachen, die sich auf die allgemeine Gesundheit des Kindes auswirken. Es ist wichtig, eine gute Schlafroutine zu fördern und die Einnahmezeiten der Medikamente so anzupassen, dass sie den Schlaf möglichst wenig beeinträchtigen.



anders perfekt

FORSCHUNGSSTAND ZUR LANGZEITANWENDUNG BEI KINDERN

Die Forschung zur Langzeitanwendung von ADHS-Medikamenten ist umfangreich, aber es gibt immer noch viele offene Fragen, insbesondere was die Langzeitfolgen betrifft. Bisherige Studien deuten jedoch darauf hin, dass die Vorteile der medikamentösen Behandlung in der Regel die potenziellen Risiken überwiegen, insbesondere wenn die Medikation in Kombination mit Verhaltenstherapie und anderen Unterstützungsmaßnahmen eingesetzt wird.

LANGFRISTIGE WIRKSAMKEIT:

Die meisten Studien zeigen, dass ADHS-Medikamente auch über längere Zeiträume hinweg wirksam bleiben. Kinder, die kontinuierlich behandelt werden, zeigen in der Regel eine bessere Kontrolle über ihre Symptome und eine verbesserte Lebensqualität. Allerdings kann es erforderlich sein, die Medikation im Laufe der Zeit anzupassen, da sich die Bedürfnisse des Kindes ändern.

SICHERHEITSPROFIL:

ADHS-Medikamente, insbesondere Stimulanzien, werden seit Jahrzehnten eingesetzt, und bisherige Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass sie im Allgemeinen sicher sind. Langzeitstudien haben keine schwerwiegenden gesundheitlichen Risiken gezeigt, wenn die Medikamente unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.

KAPITEL

07

MEDIKATION UND
SCHULE



anders perfect



MEDIKAMENTE UND SCHULE

Der Schulalltag ist für Kinder mit ADHS oft besonders herausfordernd, da die Anforderungen an Konzentration, Aufmerksamkeit und Sozialverhalten hier besonders hoch sind. Die Medikamente können Kindern helfen, diese Herausforderungen besser zu meistern, indem sie die Symptome etwas lindern.

Doch wie wirken sich die Medikamente konkret auf den Schulalltag aus, und was sollten Eltern im Umgang mit der Schule beachten? In diesem Kapitel besprechen wir die Auswirkungen der Medikation im Schulkontext, wie Eltern mit Lehrern über das Thema sprechen können und wie die Medikamenteneinnahme während der Schulzeit organisiert werden kann.

WIE SICH MEDIKAMENTE AUF DEN SCHULALLTAG AUSWIRKEN

Für viele Kinder mit ADHS ist die Schule einer der wichtigsten Bereiche, in denen die Medikation einen großen Unterschied machen kann, was den Kindern ermöglicht, besser am Unterricht teilzunehmen, Aufgaben zu erledigen und soziale Interaktionen zu bewältigen.

VERBESSERTE KONZENTRATION UND AUFMERKSAMKEIT

ADHS-Medikamente, insbesondere Stimulanzien, wirken oft schnell und tragen dazu bei, dass sich das Kind besser auf den Unterricht konzentrieren kann. Dies kann zu einer deutlichen Verbesserung der schulischen Leistungen führen, da das Kind weniger leicht abgelenkt wird und Anweisungen besser folgen kann. Aufgaben, die zuvor als überfordernd oder langweilig empfunden wurden, können nun leichter bewältigt werden.

REDUZIERTE IMPULSIVITÄT

Kinder mit ADHS neigen oft dazu, impulsiv zu handeln, z.B. in Gespräche zu platzen, ohne nachzudenken, oder unüberlegte Entscheidungen zu treffen. Medikamente können helfen, diese Impulse besser zu kontrollieren, was zu einem ruhigeren und respektvolleren Verhalten im Klassenzimmer führt. Dies kann nicht nur dem Kind selbst zugutekommen, sondern auch das soziale Miteinander in der Klasse verbessern.

VERMINDERTE HYPERAKTIVITÄT

Ein weiteres häufiges Symptom von ADHS ist eine übermäßige motorische Unruhe. Kinder, die ständig zappeln, ihren Platz verlassen oder Schwierigkeiten haben, stillzusitzen, können durch die Medikation ruhiger und konzentrierter werden. Dies hilft ihnen, sich besser in den Schulalltag einzufügen und den Anforderungen des Unterrichts gerecht zu werden.

Trotz dieser positiven Effekte ist es wichtig, dass Eltern und Lehrer im Dialog bleiben, um sicherzustellen, dass die Medikation auch langfristig im Schulalltag hilfreich ist. Nebenwirkungen wie Appetitlosigkeit oder emotionale Schwankungen können sich ebenfalls auf die Schulleistungen auswirken und sollten daher gut beobachtet und besprochen werden.

GESPRÄCHE MIT LEHRERN UND SCHULE ÜBER MEDIKATION

Die Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrern und der Schule ist besonders wichtig, um sicherzustellen, dass die medikamentöse Behandlung im schulischen Umfeld optimal unterstützt wird. Viele Lehrer sind mit ADHS vertraut und verstehen, wie wichtig die Medikation für die Lernentwicklung des Kindes sein kann. Dennoch sollte der Austausch über die Medikation respektvoll und sensibel gestaltet werden, um das Wohl des Kindes zu wahren.

OFFENES GESPRÄCH FÜHREN

Eltern sollten ein offenes Gespräch mit den Lehrern führen, um zu erklären, dass das Kind Medikamente einnimmt. Dabei ist es wichtig, klarzustellen, dass die Medikation ein Teil des umfassenden Therapieplans ist, um das Kind in seiner Lernentwicklung zu unterstützen. Manchmal ist es sinnvoll, den Lehrern zu erklären, wie die Medikation wirkt und welche Veränderungen im Verhalten des Kindes sie möglicherweise beobachten werden.

LEHRER ÜBER MÖGLICHE NEBENWIRKUNGEN INFORMIEREN

Da Lehrer einen Großteil des Tages mit dem Kind verbringen, sollten sie über potenzielle Nebenwirkungen der Medikation informiert werden, wie z.B. Appetitlosigkeit, Reizbarkeit oder Müdigkeit. Auf diese Weise können sie das Verhalten des Kindes besser einordnen und entsprechend darauf reagieren. Am Besten ist es in einem engen Austausch mit den Lehrern zu stehen, besonders in der Anfangsphase.

VERSTÄNDNIS FÜR BESONDERE BEDÜRFNISSE FÖRDERN

Eltern können die Lehrer bitten, das Kind im schulischen Umfeld zu unterstützen, indem sie auf dessen besondere Bedürfnisse Rücksicht nehmen. Dazu könnten regelmäßige Bewegungspausen, kurze Aufgabenblöcke oder strukturierte Arbeitsanweisungen gehören, die dem Kind helfen, sich besser zu organisieren und fokussiert zu bleiben.

DISKRETION BEWAHREN

Die Gespräche über die Medikation sollten vertraulich bleiben. Die Lehrer sollten darauf achten, das Kind nicht vor den Mitschülern zu benachteiligen oder offen über die Medikation zu sprechen, um das Kind vor möglichen Stigmatisierungen zu schützen.



anders perfekt

MEDIKAMENTENEINNAHME WÄHREND DER SCHULZEIT ORGANISIEREN

In einigen Fällen muss die Medikation während der Schulzeit eingenommen werden, z.B. wenn die Wirkung des Medikaments am Nachmittag nachlässt oder wenn das Kind eine zweite Dosis benötigt. Die Organisation der Medikamenteneinnahme in der Schule erfordert klare Absprachen und gute Planung, um sicherzustellen, dass alles reibungslos abläuft.

ABSPRACHE MIT DER SCHULE

Ihr solltet frühzeitig mit der Schulleitung und gegebenenfalls dem Schulpersonal besprechen, wie die Medikamenteneinnahme während des Schultages organisiert werden kann. In vielen Schulen gibt es spezielle Regelungen für die Vergabe von Medikamenten, die eingehalten werden müssen. Die Schule sollte wissen, wann und wie das Medikament verabreicht werden muss.

SICHERSTELLEN DER ORDNUNGSGEMÄSSEN LAGERUNG

Wenn das Kind das Medikament mit in die Schule bringt, sollte es sicher und zugänglich gelagert werden. Viele Schulen verlangen, dass Medikamente im Sekretariat oder bei einer Schulkrankenschwester aufbewahrt werden, um sicherzustellen, dass sie korrekt verabreicht werden und keine Missbrauchsgefahr besteht.

VERANTWORTUNG UND SELBSTSTÄNDIGKEIT FÖRDERN

Je nach Alter und Reife des Kindes können Eltern überlegen, inwieweit ihr Kind selbst Verantwortung für die Einnahme des Medikaments übernehmen kann. Ältere Kinder könnten möglicherweise in der Lage sein, ihre Medikation eigenständig zu verwalten, sofern sie an einem sicheren Ort gelagert wird. Jüngere Kinder hingegen benötigen oft Unterstützung durch das Schulpersonal, um die richtige Dosis zur richtigen Zeit einzunehmen.

MEDIKAMENTENPLAN ERSTELLEN

Ein klarer Medikamentenplan, der sowohl zu Hause als auch in der Schule eingehalten wird, hilft, sicherzustellen, dass das Kind die Medikation regelmäßig und korrekt einnimmt. Dieser Plan sollte auch dem Schulpersonal zur Verfügung gestellt werden, um mögliche Missverständnisse zu vermeiden.

FAZIT

ADHS-Medikamente können den Schulalltag für Kinder mit ADHS erheblich erleichtern, indem sie die Konzentration verbessern, die Impulsivität reduzieren und die Hyperaktivität mindern. Eltern sollten aber wirklich offen mit Lehrern und der Schule über die Medikation sprechen, um sicherzustellen, dass das Kind optimal unterstützt wird.

Gleichzeitig ist es wichtig, die Medikamenteneinnahme während der Schulzeit gut zu organisieren, damit das Kind die Medikation sicher und regelmäßig einnehmen kann. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrern und der Schule ist der Schlüssel, um dem Kind zu helfen, sein volles Potenzial auszuschöpfen und den schulischen Alltag erfolgreich zu meistern.

KAPITEL

ERFAHRUNGS
BERICHTE
VON ELTERN

08



anders perfekt



ERFAHRUNGSBERICHTE VON ELTERN

Die Entscheidung, ob ein Kind mit ADHS Medikamente erhalten soll, ist für viele Eltern nicht leicht. Sie wägen die möglichen Vorteile gegen eventuelle Nebenwirkungen ab und stehen häufig vor emotionalen Herausforderungen. In diesem Kapitel möchte ich dir einige anonymisierte Erfahrungsberichte von Eltern aus meinen Beratungen vorstellen, die sich entweder für oder gegen eine medikamentöse Behandlung entschieden haben. Diese Berichte zeigen, dass jede Familie ihren eigenen Weg finden muss und dass es sowohl positive Ergebnisse als auch Herausforderungen gibt.

ERFAHRUNGSBERICHT 1: „DIE RICHTIGE ENTSCHEIDUNG – ABER KEIN EINFACHER WEG“

„Als wir die Diagnose ADHS für unseren Sohn bekamen, wussten wir sofort, dass das eine große Herausforderung für unsere Familie werden würde. In der Schule hatte er schon lange Probleme, und es fiel ihm schwer, sich länger auf eine Aufgabe zu konzentrieren. Unser Arzt hat uns Medikamente vorgeschlagen, und das hat uns zuerst sehr beunruhigt. Wir hatten so viele Vorurteile gehört: Werden die Medikamente seinen Charakter verändern? Wird er sich emotional zurückziehen? Aber wir beschlossen, es auszuprobieren und beobachteten die ersten Wochen sehr genau.

Die Veränderung war spürbar: Unser Sohn konnte plötzlich viel länger bei den Hausaufgaben bleiben, war weniger impulsiv und hatte mehr Erfolgserlebnisse in der Schule. Es war eine Erleichterung, ihn ruhiger und ausgeglichener zu sehen. Natürlich gab es auch Herausforderungen: Am Anfang hatte er weniger Appetit und hatte Schwierigkeiten beim Einschlafen. Wir haben viel mit dem Arzt gesprochen und die Dosis angepasst, bis es für ihn passte. Heute, ein Jahr später, sind wir froh, dass wir diesen Schritt gegangen sind. Er hat sich in der Schule stabilisiert, und wir haben gelernt, mit den Nebenwirkungen umzugehen.“

Positive Ergebnisse:

- Bessere Konzentration und weniger Impulsivität in der Schule
- Mehr Erfolgserlebnisse und Selbstvertrauen
- Enger Austausch mit dem Arzt führte zu optimaler Dosierung

Herausforderungen:

- Anfangs Appetitlosigkeit und Schlafprobleme
- Emotionale Unsicherheit bezüglich der Medikation

ERFAHRUNGSBERICHT 2: „OHNE MEDIKAMENTE GEHT ES AUCH – MIT VIEL UNTERSTÜTZUNG“

„Unsere Tochter bekam ihre ADHS-Diagnose im Alter von sieben Jahren. Sie war schon immer ein sehr aktives Kind, aber als sie zur Schule kam, bemerkten die Lehrer, dass sie sich schwer konzentrieren konnte und oft impulsiv handelte. Unser Arzt empfahl uns Medikamente, aber mein Mann und ich waren unsicher. Wir hatten Sorge, dass sie davon abhängig werden könnte oder dass die Nebenwirkungen ihre Persönlichkeit verändern würden. Also entschieden wir uns zunächst gegen Medikamente und suchten nach anderen Wegen.

Wir begannen eine Verhaltenstherapie und arbeiteten eng mit ihrer Lehrerin zusammen, um individuelle Lernstrategien zu entwickeln. Es war nicht immer einfach, aber über die Zeit haben wir gelernt, wie wir ihre Konzentration steigern und ihre Impulse besser steuern können. Natürlich gab es Tage, an denen wir uns fragten, ob Medikamente eine Erleichterung gewesen wären. Doch für uns war es die richtige Entscheidung, es ohne Medikation zu versuchen. Mit der Unterstützung ihres Therapeuten und der Schule haben wir eine stabile Routine geschaffen.“

ERFAHRUNGSBERICHT 3: „MEDIKAMENTE HABEN UNSER FAMILIENLEBEN ENTSPANNT“

„Unser Sohn war immer ein fröhliches, aber sehr impulsives Kind. Er hatte Schwierigkeiten, still zu sitzen, Aufgaben zu Ende zu bringen und sich an Regeln zu halten. Das führte zu vielen Konflikten in der Schule und zu Hause. Wir waren oft überfordert und fragten uns, ob wir als Eltern vielleicht versagten. Als er mit neun Jahren die Diagnose ADHS bekam, waren wir erleichtert, endlich zu verstehen, warum er so anders war. Unser Arzt schlug Medikamente vor, und nach vielen Überlegungen und Gesprächen mit anderen Eltern entschieden wir uns dafür.

Schon nach den ersten Tagen war die Veränderung spürbar: Er konnte sich besser konzentrieren und wirkte insgesamt ausgeglichener. Das Beste war, dass unser Familienleben viel entspannter wurde. Die ständigen Konflikte nahmen ab, und wir hatten wieder mehr Freude am gemeinsamen Alltag. Natürlich gab es Herausforderungen: Er hatte in den ersten Wochen Schwierigkeiten mit dem Schlafen, und er nahm etwas ab, weil er weniger aß. Wir haben das gemeinsam mit dem Arzt im Blick behalten und die Medikation angepasst. Heute sind wir dankbar, dass die Medikamente ihm helfen, sich besser zu kontrollieren und auch emotional stabiler zu sein.“

Positive Ergebnisse:

- Deutliche Verbesserung der Konzentration und Impulsivität
- Entspannteres Familienleben und weniger Konflikte
- Emotional stabileres Verhalten

Herausforderungen:

- Anfangs Schlaf- und Appetitprobleme
- Regelmäßige Anpassung der Medikation erforderlich

ERFAHRUNGSBERICHT 4: „MEDIKAMENTE HABEN NICHT DEN ERHOFFTEN EFFEKT GEBRACHT“

„Unsere Tochter bekam mit acht Jahren die Diagnose ADHS. In der Schule hatte sie Probleme, dem Unterricht zu folgen, und wir hörten von Lehrern immer wieder, dass sie sich nicht konzentrieren kann und andere Kinder unterbricht. Nach der Diagnose schlug unser Arzt Medikamente vor, und wir waren sofort offen dafür, weil wir hofften, dass es ihr hilft, in der Schule besser klarzukommen. Doch nach ein paar Wochen merkten wir, dass die Medikamente nicht den erhofften Effekt brachten. Sie war zwar ruhiger, aber gleichzeitig schien sie nicht mehr so lebhaft und fröhlich wie früher. Sie hatte Schwierigkeiten, ihre Emotionen auszudrücken, und wir hatten das Gefühl, dass sie sich verändert hatte.

Nach Rücksprache mit dem Arzt entschieden wir uns, die Medikation abzusetzen und andere Wege zu suchen. Heute arbeiten wir mit einer Verhaltenstherapie und einer Ernährungsberaterin, und das hat uns geholfen, bessere Strukturen im Alltag zu schaffen. Für uns war die Entscheidung gegen Medikamente die richtige, aber wir wissen, dass es für andere Familien anders sein kann.“

Positive Ergebnisse:

- Durch die Absetzung der Medikation kehrte das fröhliche Wesen der Tochter zurück
- Verhaltenstherapie und Ernährungsumstellung halfen, das Verhalten zu stabilisieren

Herausforderungen:

- Medikamente führten zu emotionaler Dämpfung und Unwohlsein
- Die Entscheidung gegen Medikamente erforderte intensivere alternative Ansätze

FAZIT

Die Erfahrungsberichte zeigen, dass die Entscheidung für oder gegen ADHS-Medikamente immer individuell getroffen werden muss. Während einige Familien positive Veränderungen durch die Medikation erleben, sind für andere alternative Therapieansätze der bessere Weg. Wichtig ist, dass Eltern stets in engem Kontakt mit Ärzten und Therapeuten stehen und das Wohl des Kindes in den Mittelpunkt stellen. Der Austausch mit anderen Eltern kann ebenfalls eine wertvolle Unterstützung bieten, um die richtige Entscheidung für das eigene Kind zu treffen.

KAPITEL

TIPPS FÜR
ELTERN

09



anders perfekt



Die Entscheidung für oder gegen ADHS-Medikamente erfordert viel Überlegung und Sorgfalt. Eltern spielen eine zentrale Rolle dabei, den Behandlungsprozess ihres Kindes zu begleiten, die Wirkung der Medikation zu beobachten und sicherzustellen, dass das Kind die bestmögliche Unterstützung erhält. In diesem Kapitel möchte ich dir einige wertvolle Tipps geben, die dir dabei helfen können, die richtige Entscheidung für dein Kind zu treffen und den Behandlungsprozess zu unterstützen.

KOMMUNIKATION MIT DEM ARZT: WICHTIGE FRAGEN, DIE ELTERN STELLEN SOLLTEN

Hier sind einige wichtige Fragen, die du bei Arztgesprächen stellen solltest, um sicherzustellen, dass alle Aspekte der medikamentösen Behandlung berücksichtigt werden:

Welche Medikamente sind für mein Kind am besten geeignet?

Frage den Arzt, welche spezifischen Medikamente für das Alter und die Symptome deines Kindes empfohlen werden. Es gibt verschiedene Arten von ADHS-Medikamenten, und es kann hilfreich sein zu verstehen, warum ein bestimmtes Medikament verschrieben wird.

Wie wirken die Medikamente im Gehirn meines Kindes?

Verstehe, wie das Medikament auf die Neurotransmitter im Gehirn wirkt, um die ADHS-Symptome zu lindern. Ein besseres Verständnis der Wirkungsweise kann dir helfen, die Behandlung nachzuvollziehen und mögliche Bedenken zu besprechen.

Welche Dosierung ist angemessen, und wie wird die Dosis angepasst?

Frage nach der Startdosis und wie diese über die Zeit angepasst werden kann. Der Arzt sollte erklären, wie die Dosis schrittweise erhöht wird, bis die optimale Wirkung erreicht ist, und welche Anzeichen auf eine notwendige Anpassung hinweisen.

Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten, und wie kann ich damit umgehen?

Kläre, welche kurzfristigen und langfristigen Nebenwirkungen möglich sind und was du tun kannst, um sie zu minimieren. Wenn dein Kind Nebenwirkungen zeigt, ist es wichtig zu wissen, wann du den Arzt kontaktieren solltest.

Wie lange dauert es, bis die Medikamente wirken?

Manche Medikamente wirken sofort, während andere eine Weile brauchen, um ihre volle Wirkung zu entfalten. Frage nach dem Zeitrahmen, damit du realistische Erwartungen an den Behandlungsprozess hast.

Wie häufig sollten wir Kontrolltermine vereinbaren?

Der Arzt sollte regelmäßig überprüfen, wie gut die Medikation wirkt und ob Anpassungen nötig sind. Kläre, wie oft Kontrolltermine notwendig sind und was bei diesen Terminen besprochen wird.

Welche alternativen Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Selbst wenn Medikamente Teil des Behandlungsplans sind, kann es hilfreich sein, auch alternative oder ergänzende Therapieformen wie Verhaltenstherapie, Ergotherapie oder Ernährungsumstellungen zu besprechen.

BEOBACHTUNG UND DOKUMENTATION DER WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN

Ihr als Eltern seid die besten Beobachter, wenn es darum geht, wie gut die Medikation wirkt und ob es Nebenwirkungen gibt. Eine sorgfältige Dokumentation dieser Beobachtungen kann dem Arzt dabei helfen, die richtige Dosis zu finden und den Behandlungsprozess zu optimieren.

BEOBACHTE VERHALTENSVERÄNDERUNGEN

Achte auf Veränderungen im Verhalten deines Kindes, sowohl positiv als auch negativ. Kann sich dein Kind besser konzentrieren? Wirkt es weniger impulsiv oder hyperaktiv? Beobachte auch, ob dein Kind emotional stabiler oder gereizter wirkt.

DOKUMENTIERE NEBENWIRKUNGEN

Halte alle körperlichen und emotionalen Nebenwirkungen fest, die nach Beginn der Medikation auftreten. Dazu gehören Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen oder emotionale Schwankungen. Notiere, wann die Nebenwirkungen auftreten und wie stark sie sind, damit du dies mit dem Arzt besprechen kannst.

ERSTELLE EIN TAGEBUCH

Ein Tagebuch kann dir dabei helfen, die Entwicklung deines Kindes während der Behandlung genau zu verfolgen. Du kannst tägliche Notizen darüber machen, wie sich dein Kind verhält, ob es Probleme in der Schule gibt und wie es auf die Medikation reagiert. Dieses Tagebuch ist eine wertvolle Ressource für Arztbesuche und die langfristige Anpassung der Behandlung.

BEZIEHE LEHRER UND BETREUER EIN

Lehrer und Betreuer verbringen viel Zeit mit deinem Kind und können wertvolle Informationen darüber liefern, wie sich die Medikation im Schul- oder Freizeitumfeld auswirkt. Bitte sie, dir Rückmeldungen zu geben und beobachtete Verhaltensveränderungen zu notieren.

UNTERSTÜTZUNG UND AUSTAUSCH MIT ANDEREN ELTERN

Der Austausch mit anderen Eltern, die ähnliche Erfahrungen mit ADHS und der medikamentösen Behandlung gemacht haben, kann eine große Hilfe sein. Es gibt viele Möglichkeiten, von den Erfahrungen anderer Eltern zu lernen und emotionalen Rückhalt zu bekommen.

SELBSTHILFEGRUPPEN UND ONLINE-COMMUNITIES

Es gibt zahlreiche Selbsthilfegruppen und Online-Communities, in denen Eltern von Kindern mit ADHS ihre Erfahrungen teilen können. Der Austausch mit anderen Eltern, die vor ähnlichen Herausforderungen stehen, kann dir helfen, die Entscheidung für oder gegen Medikamente besser zu verstehen. Du kannst Tipps zu Nebenwirkungen, Therapieoptionen und dem Umgang mit Schulen und Lehrern erhalten.

ERFAHRUNGSBERICHTE LESEN UND TEILEN

Viele Eltern berichten online über ihre Erfahrungen mit ADHS-Medikamenten. Das Lesen solcher Berichte kann dir helfen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und zu sehen, wie andere Familien den Behandlungsprozess gestalten. Auch das Teilen deiner eigenen Erfahrungen kann anderen Eltern wertvolle Einblicke geben.

ELTERN-COACHING ODER BERATUNG IN ANSPRUCH NEHMEN

Manchmal kann es hilfreich sein, eine professionelle Beratung oder ein Coaching in Anspruch zu nehmen, um besser mit den Herausforderungen des Alltags mit ADHS umzugehen. Viele Coaches oder Therapeuten bieten speziell auf Eltern von ADHS-Kindern zugeschnittene Programme an, die dir helfen können, Strategien für den Alltag zu entwickeln und die Medikation besser zu managen.

NETZWERKE AUFBAUEN

Versuche, ein Netzwerk aus anderen Eltern, Lehrern und Fachleuten aufzubauen, die dich und dein Kind auf dem Weg begleiten. Ein stabiles Netzwerk kann dir helfen, die richtigen Entscheidungen zu treffen und bei Problemen schnell Lösungen zu finden.

KAPITEL

10

WIE ICH MEIN
KIND OHNE
MEDIKATION
UNTERSTÜTZEN
KANN



anders perfekt



Obwohl Medikamente eine wirksame Option zur Behandlung von ADHS sein können, gibt es viele Eltern, die sich entscheiden, ihr Kind ohne Medikation zu unterstützen oder alternative Ansätze zusätzlich zur medikamentösen Behandlung zu nutzen. Glücklicherweise gibt es zahlreiche nicht-medikamentöse Strategien, die Kindern mit ADHS helfen können, ihre Symptome zu bewältigen, ihre Fähigkeiten zu stärken und ein erfülltes Leben zu führen. In diesem Kapitel möchte ich dir zeigen, welche Möglichkeiten es gibt, um dein Kind ohne Medikamente zu unterstützen.

STRUKTUR UND ROUTINEN SCHAFFEN

Kinder mit ADHS profitieren enorm von klaren Strukturen und festen Routinen im Alltag. Durch eine gut durchdachte Tagesstruktur kann dein Kind besser mit Ablenkungen umgehen und sich sicherer fühlen.

Feste Tagesabläufe etablieren: Plane den Tag deines Kindes so, dass es klare, wiederkehrende Zeitpunkte für verschiedene Aktivitäten gibt. Feste Zeiten für Hausaufgaben, Essen und Schlafen helfen dem Kind, sich zu orientieren und zu wissen, was als Nächstes kommt.

Visualisierungshilfen nutzen: Verwende visuelle Hilfen wie Tagesplaner, Checklisten oder Bildkarten, um deinem Kind zu verdeutlichen, was zu tun ist. So wird die Eigenständigkeit gefördert und dein Kind bleibt besser bei der Sache.

Übergänge erleichtern: Übergänge zwischen Aktivitäten sind für viele Kinder mit ADHS besonders herausfordernd. Nutze Timer oder klare Ansagen („Noch fünf Minuten, dann müssen wir los“), um den Übergang vorhersehbar zu gestalten.

VERHALTENSTHERAPIE

Die Verhaltenstherapie ist eine der effektivsten nicht-medikamentösen Behandlungsmethoden für ADHS. In der Therapie lernen Kinder und Eltern Strategien, um das Verhalten besser zu steuern und auf Herausforderungen angemessen zu reagieren.

Positive Verstärkung: Lobe und belohne positives Verhalten deines Kindes, um es zu motivieren, dieses Verhalten häufiger zu zeigen.

Belohnungssysteme, bei denen das Kind Punkte oder Sterne für gutes Verhalten sammeln kann, sind eine bewährte Methode in der Verhaltenstherapie.

Konsequentes Setzen von Grenzen: Kinder mit ADHS brauchen klare, konsistente Regeln. Es ist wichtig, dass diese Regeln einfach und verständlich sind und dass es klare Konsequenzen gibt, wenn sie nicht befolgt werden.

ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG

Die richtige Ernährung und regelmäßige Bewegung können einen erheblichen Einfluss auf das Verhalten und die Konzentrationsfähigkeit deines Kindes haben.

Ernährung anpassen: Achte auf eine ausgewogene Ernährung mit frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln. Zucker und stark verarbeitete Nahrungsmittel können bei einigen Kindern ADHS-Symptome verstärken. Es kann auch hilfreich sein, auf eine ausreichende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren zu achten, die nachweislich einen positiven Einfluss auf die Gehirnfunktion haben.

Regelmäßige Bewegung: Kinder mit ADHS haben oft viel Energie, die sie durch Bewegung abbauen können. Sportliche Aktivitäten, vor allem solche, die Ausdauer und Koordination fördern (z.B. Schwimmen, Radfahren, Tanzen), helfen deinem Kind, Stress abzubauen und die Konzentration zu verbessern.

KONZENTRATIONSTECHNIKEN UND LERNHILFEN

Kinder mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, ihre Aufmerksamkeit aufrechtzuerhalten. Es gibt jedoch verschiedene Techniken und Hilfsmittel, die ihnen dabei helfen können, sich besser zu fokussieren.

Kurze, fokussierte Lernphasen: Anstatt von deinem Kind zu erwarten, sich über längere Zeiträume hinweg zu konzentrieren, teile Aufgaben in kürzere Abschnitte auf. Nutze die „Pomodoro-Technik“, bei der das Kind für 25 Minuten arbeitet, gefolgt von einer kurzen Pause.

Ablenkungen minimieren: Schaffe eine ruhige Lernumgebung mit möglichst wenig Ablenkungen. Ein aufgeräumter Schreibtisch, ohne Spielzeug oder andere Störfaktoren, kann Wunder wirken. Nutze bei Bedarf geräuschreduzierende Kopfhörer oder sanfte Hintergrundmusik, um die Konzentration zu fördern.

Multisensorische Lernmethoden: Kinder mit ADHS lernen oft besser, wenn mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen werden. Binde visuelle, auditive und taktile Elemente in den Lernprozess ein, z.B. durch das Schreiben auf Tafeln, das Basteln von Modellen oder das Hören von Lern-Podcasts.

SCHLAFHYGIENE VERBESSERN

Viele Kinder mit ADHS haben Schlafprobleme, die ihre Symptome verschlimmern können. Guter Schlaf ist daher essenziell, um die Stimmung und Konzentration zu stabilisieren.

Schlafroutine etablieren: Entwickle eine feste Schlafroutine, bei der dein Kind jeden Abend zur gleichen Zeit ins Bett geht und zur gleichen Zeit aufsteht. Rituale wie Vorlesen, Entspannungsübungen oder beruhigende Musik können dabei helfen, das Kind auf den Schlaf vorzubereiten.

Bildschirmzeit reduzieren: Vermeide es, dass dein Kind kurz vor dem Schlafengehen elektronische Geräte nutzt, da das blaue Licht von Bildschirmen den Schlafrhythmus stören kann. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafengehen sollte die Bildschirmzeit beendet werden. Gilt allerdings nicht für alle Kinder. Kinder mit AuDHS profitieren oft von einem Film vor dem Schlafen, weil sie dadurch manchmal besser zur Ruhe kommen. Auch hier muss man beachten: Jedes Kind ist einzigartig.

Entspannungsübungen einführen: Atemtechniken oder progressive Muskelentspannung können deinem Kind helfen, vor dem Schlafengehen zur Ruhe zu kommen. Diese Techniken sind besonders hilfreich, wenn das Kind Schwierigkeiten hat, nach einem aufregenden Tag abzuschalten.

SOZIALE FÄHIGKEITEN FÖRDERN

Kinder mit ADHS haben häufig Schwierigkeiten, soziale Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten. Du kannst deinem Kind helfen, soziale Fähigkeiten zu erlernen und zu verbessern.

Rollenspiele und Übungssituationen: Übe mit deinem Kind in Rollenspielen, wie es in bestimmten sozialen Situationen reagieren kann, z.B. beim Teilen von Spielzeug, beim Gespräch mit Freunden oder bei der Bewältigung von Konflikten.

Gruppentherapien und soziale Trainings: In Gruppentherapien oder sozialen Trainingsgruppen lernen Kinder mit ADHS, wie sie auf andere zugehen und soziale Signale besser verstehen können. Solche Programme fördern die Empathie und helfen, impulsive Reaktionen zu minimieren.

Positive soziale Erfahrungen schaffen: Fördere Freundschaften, indem du deinem Kind Möglichkeiten gibst, in kleinen, überschaubaren Gruppen zu spielen. Überfordere es nicht mit großen sozialen Aktivitäten, sondern wähle Situationen aus, in denen es Erfolgserlebnisse haben kann.

FAZIT

Die Unterstützung eines Kindes mit ADHS ohne Medikamente erfordert Geduld und eine enge Zusammenarbeit zwischen Eltern, Lehrern und Therapeuten. Mit einer Kombination aus Struktur, Verhaltenstherapie, gesunder Ernährung, regelmäßiger Bewegung und speziellen Konzentrationstechniken kannst du deinem Kind helfen, seine Symptome besser zu bewältigen. Es gibt viele Wege, wie du dein Kind fördern kannst – der Schlüssel liegt darin, individuell herauszufinden, was am besten zu deinem Kind passt.

KAPITEL

11

MYTHEN ÜBER ADHS-
MEDIKAMENTE



anders perfekt



MYTHEN ÜBER ADHS MEDIKAMENTE

Rund um das Thema ADHS-Medikamente gibt es viele Missverständnisse und Vorurteile, die bei Eltern zu Unsicherheit führen können. Einige dieser Mythen haben sich so weit verbreitet, dass sie zu Vorbehalten gegenüber der medikamentösen Behandlung führen – selbst dann, wenn diese für ein Kind sinnvoll sein könnte. In diesem Kapitel möchte ich gängige Mythen über ADHS-Medikamente aufklären, um ein besseres Verständnis für die Wirkungsweise, Sicherheit und den Nutzen der Behandlung zu schaffen.

MYTHOS: „ADHS-MEDIKAMENTE VERÄNDERN DIE PERSÖNLICHKEIT MEINES KINDES“

Einer der am weitesten verbreiteten Mythen ist die Angst, dass ADHS-Medikamente die Persönlichkeit eines Kindes verändern könnten. Eltern fürchten oft, dass ihr Kind durch die Medikation „wie ein Zombie“ wirkt oder dass es seinen natürlichen Enthusiasmus und seine Kreativität verliert.

Fakt: ADHS-Medikamente verändern die Persönlichkeit des Kindes nicht. Sie sollen helfen, die Symptome – wie Konzentrationsprobleme, Impulsivität und Hyperaktivität – zu lindern. Das Ziel ist es, das Kind zu unterstützen, damit es besser im Alltag zurechtkommt. Einige Kinder wirken in den ersten Tagen der Medikation möglicherweise ruhiger, da sie weniger von innerer Unruhe getrieben sind. Wenn das Kind jedoch apathisch oder emotional flach wirkt, sollte die Dosierung überprüft werden. Die richtige Medikation sollte das Kind unterstützen, ohne es emotional abzdämpfen.

„MEDIKAMENTE LÖSEN ALLE PROBLEME“

Es gibt die Vorstellung, dass ADHS-Medikamente ein „Wundermittel“ sind und alleine ausreichen, um alle Schwierigkeiten eines Kindes zu lösen. Eltern hoffen manchmal, dass die Medikation sofortige und umfassende Verbesserungen bringt, ohne dass weitere Maßnahmen nötig sind.

Fakt: ADHS-Medikamente sind ein wichtiger Teil der Behandlung, aber sie lösen nicht **alle** Probleme. Sie helfen, die Kernsymptome der ADHS zu kontrollieren, sind aber am effektivsten, wenn sie in Kombination mit anderen Therapien eingesetzt werden. Verhaltenstherapie, strukturierter Alltag, schulische Unterstützung und elterliche Erziehungstechniken sind essenzielle Bausteine, die das Medikament ergänzen. Medikamente bieten also eine wertvolle Unterstützung, sind jedoch kein Ersatz für andere wichtige Maßnahmen.

MYTHOS: „KINDER, DIE ADHS-MEDIKAMENTE NEHMEN, WERDEN ABHÄNGIG“

Die Sorge, dass Kinder, die ADHS-Medikamente nehmen, später eine Abhängigkeit entwickeln könnten, ist weit verbreitet. Stimulanzien wie Methylphenidat oder Amphetamine, die oft zur Behandlung von ADHS verschrieben werden, sind psychoaktive Substanzen. Das führt bei manchen Eltern zu der Befürchtung, dass ihr Kind später eine Suchtproblematik entwickeln könnte.

Fakt: Studien zeigen, dass Kinder, die ADHS-Medikamente unter ärztlicher Aufsicht einnehmen, kein höheres Risiko haben, später eine Abhängigkeit von Substanzen zu entwickeln. Tatsächlich zeigen Untersuchungen, dass unbehandelte ADHS-Patienten ein größeres Risiko haben, später Drogen oder Alkohol zu missbrauchen. Indem Medikamente die Impulskontrolle und das Risikoverhalten verbessern, können sie sogar dazu beitragen, dass das Risiko für Suchtverhalten sinkt.

MYTHOS: „ADHS-MEDIKAMENTE SIND EINE CHEMISCHE ZWANGSJACKE“

Manche Eltern sehen ADHS-Medikamente als Mittel zur „Verhaltenskontrolle“ und befürchten, dass sie ihr Kind unterdrücken oder dessen Bewegungsdrang einschränken. Dieser Mythos führt dazu, dass Medikamente oft als etwas Negatives angesehen werden, das dem Kind seine Freiheit nimmt.

Fakt: ADHS-Medikamente sind keine „chemische Zwangsjacke“. Sie helfen Kindern, ihre Symptome besser zu managen, sodass sie ihren Alltag besser bewältigen können. Für viele Kinder bedeuten die Medikamente mehr Freiheit – sie können sich besser konzentrieren, sich sozial besser integrieren und haben mehr Erfolgserlebnisse in der Schule und im sozialen Umfeld. Statt das Kind einzuschränken, geben Medikamente ihm die Möglichkeit, sein volles Potenzial auszuschöpfen.

„MEDIKAMENTE MACHEN KINDER FAUL“

Ein weiteres Missverständnis ist, dass ADHS-Medikamente Kinder faul oder gleichgültig machen könnten. Eltern befürchten, dass ihr Kind durch die Medikation weniger motiviert ist oder dass es seine natürliche Neugier verliert.

Fakt: ADHS-Medikamente wirken sich in der Regel positiv auf die Motivation eines Kindes aus. Indem sie die Fähigkeit zur Fokussierung verbessern, helfen sie dem Kind, Aufgaben abzuschließen und Erfolge zu erleben. Viele Kinder, die zuvor durch ihre Unaufmerksamkeit oder Impulsivität frustriert waren, können mit Hilfe der Medikation Aufgaben motivierter angehen. Wenn ein Kind jedoch antriebslos wirkt, sollte die Dosierung überprüft werden – möglicherweise ist eine Anpassung erforderlich.

MYTHOS: „ADHS-MEDIKAMENTE SIND FÜR IMMER NOTWENDIG“

Eltern machen sich oft Sorgen, dass ihr Kind für den Rest seines Lebens auf ADHS-Medikamente angewiesen sein wird, wenn es einmal damit beginnt. Dieser Mythos führt dazu, dass manche Eltern die Medikation ganz vermeiden, weil sie glauben, dass eine langfristige Abhängigkeit unvermeidlich ist.

Fakt: Nicht alle Kinder müssen ihr Leben lang ADHS-Medikamente einnehmen. Die medikamentöse Behandlung wird regelmäßig überprüft, und in vielen Fällen können Kinder und Jugendliche mit zunehmendem Alter die Dosis reduzieren oder die Medikation ganz absetzen. Manche Kinder benötigen die Medikation nur während bestimmter Phasen, wie in der Schule oder bei besonders stressigen Zeiten. Andere kommen im Erwachsenenalter auch ohne Medikamente gut zurecht, weil sie gelernt haben, ihre Symptome durch andere Strategien zu bewältigen.

MYTHOS: „ADHS-MEDIKAMENTE UNTERDRÜCKEN DIE KREATIVITÄT MEINES KINDES“

Es gibt die Befürchtung, dass ADHS-Medikamente die Kreativität von Kindern dämpfen könnten, da viele Kinder mit ADHS oft als besonders kreativ und einfallsreich gelten. Eltern haben Angst, dass die Medikation ihr Kind „normieren“ könnte und seine künstlerischen oder kreativen Fähigkeiten dadurch verloren gehen.

Fakt: ADHS-Medikamente dämpfen die Kreativität eines Kindes nicht. Tatsächlich kann die verbesserte Konzentrationsfähigkeit es dem Kind ermöglichen, seine kreativen Talente besser zu nutzen. Viele Kinder, die zuvor Schwierigkeiten hatten, kreative Projekte zu Ende zu bringen oder sich lange genug auf eine Aufgabe zu fokussieren, erleben eine Steigerung ihrer Produktivität. Die Medikamente helfen, die Impulsivität zu kontrollieren, ohne die Fantasie oder den Einfallsreichtum zu beeinträchtigen.

FAZIT

Die Mythen rund um ADHS-Medikamente führen oft zu unnötiger Verunsicherung und können verhindern, dass Kinder die Unterstützung bekommen, die sie benötigen. Es ist wichtig, diese Missverständnisse aufzuklären und sich auf fundierte Informationen zu verlassen. ADHS-Medikamente sind kein Allheilmittel, aber sie können in Kombination mit anderen Therapien einen wertvollen Beitrag leisten, um das Leben eines Kindes mit ADHS zu verbessern. Eltern sollten in enger Zusammenarbeit mit Ärzten entscheiden, welche Behandlung am besten für ihr Kind geeignet ist, und sich nicht von falschen Mythen leiten lassen.

KAPITEL

UNSERE GESCHICHTE 12



anders perfect



UNSERE GESCHICHTE

Mein Sohn war sechs Jahre alt, als er während unserer allabendlichen Einschlafbegleitung plötzlich anfang, fürchterlich zu weinen. Er drehte sich zu mir und sagte: „Mama, warum bin ich denn so anders als die anderen?“ Ich spürte den Schmerz in seiner Stimme, als er mir erklärte, dass er die Lehrerin im Unterricht kaum verstehen könne, weil alles um ihn herum so laut sei. Das Kippen der Stühle, die Geräusche von draußen, das Kratzen der Stifte – all das war für ihn wie ein lauter, chaotischer Wirbel, der es ihm unmöglich machte, sich zu konzentrieren.

Er sagte: „Egal, wie sehr ich mich anstrenge, ich schaffe es nicht, so zu sein wie die anderen. Mama, irgendwie habe ich das Gefühl, ich gehöre nicht auf diese Welt und vielleicht auch gar nicht in diese Familie.“

In diesem Moment liefen mir die Tränen. Ich wusste, dass mein Sohn diese Worte nicht leichtfertig sagte, sondern dass sie aus tiefstem Herzen kamen.

Am nächsten Morgen rief ich sofort unsere Ärztin an. Ich schilderte ihr, was passiert war, und sie hörte aufmerksam zu. Dann sagte sie etwas, das mir im Gedächtnis geblieben ist: „Das, was Ihr Sohn täglich erlebt – dieses Gefühl des Andersseins, die ständige Überforderung – wird unbehandelt später viel schwerer zu bewältigen sein als ein einfaches ADHS.“ Sie erklärte mir, dass die negativen Erfahrungen, die mein Kind täglich durchmachte, tiefere emotionale Wunden hinterlassen könnten, wenn wir nichts unternähmen. Sie schlug vor, dass wir die ADHS-Medikation einfach mal ausprobieren sollten. „Schauen Sie, wie er darauf reagiert. Es muss nicht für immer sein, aber es könnte ihm jetzt helfen,“ sagte sie.

Diese Worte waren ein Wendepunkt für uns. Heute ist mein Sohn 13 Jahre alt, und wir haben viele verschiedene Präparate ausprobieren müssen, um die optimale Lösung für ihn zu finden. Es war kein leichter Weg, aber ich bin so dankbar, dass wir es versucht haben.

Mein Sohn ist heute weder „ruhiggestellt“ noch hat sich sein Wesen verändert – ganz im Gegenteil. Er geht gerne zur Schule, hat Freude daran, zu lernen, und seine Sozialkompetenz hat sich enorm verbessert.

Rückblickend sehe ich, wie wichtig es war, diesen Schritt zu gehen. Mein Sohn hat gelernt, seine Stärken zu nutzen, und kann heute viel besser mit den Herausforderungen, die ADHS mit sich bringt, umgehen. Auch seine emotionale Stabilität hat sich verbessert, was ihm im sozialen Umfeld enorm geholfen hat.

Übrigens wurde auch bei mir später ADHS diagnostiziert – was mir vieles im Nachhinein erklärt hat. Auch ich musste verschiedene Präparate testen, bis ich das richtige gefunden habe. Es war nicht einfach, aber es hat mir geholfen, meinen Alltag besser zu organisieren und mit den Herausforderungen klarzukommen, die ADHS auch bei mir verursacht.

Was für uns die optimale Lösung war, muss aber nicht für alle gleich sein.

Ich glaube, dass es durchaus möglich ist, mit einer leichten Form von ADHS ohne Medikation zurechtzukommen, und dass viele Kinder von anderen Ansätzen profitieren können. Dennoch möchte ich anderen Eltern ein wenig die Angst nehmen, wenn es zu einer Medikation kommen sollte. Es ist kein „Aufgeben“, und es bedeutet auch nicht, dass das Kind verändert oder eingeschränkt wird. Manchmal kann es der Weg sein, der einem Kind ermöglicht, seine wahre Persönlichkeit zu entfalten und seine Fähigkeiten zu nutzen.

.

KAPITEL

STIGMATISIERUNG UND
VORURTEILE

13



anders perfekt



STIGMATISIERUNG UND VORURTEILE

Leider ist ADHS – und insbesondere die Behandlung mit Medikamenten – immer noch von vielen Vorurteilen und Stigmatisierung betroffen. Eltern, die sich für eine medikamentöse Behandlung ihres Kindes entscheiden, sehen sich oft mit unsensiblen Kommentaren, falschen Informationen und Urteilen von Menschen konfrontiert, die wenig Verständnis für ADHS haben. In diesem Kapitel möchte ich beleuchten, wie Eltern und Kinder mit diesen Vorurteilen umgehen können, und wie wir durch Aufklärung in der Familie und im Umfeld einen Beitrag zur Entstigmatisierung leisten können.

UMGANG MIT VORURTEILEN GEGENÜBER ADHS-MEDIKAMENTEN

Eltern, die sich für ADHS-Medikamente entscheiden, stoßen oft auf Vorurteile, die von fehlendem Wissen und Missverständnissen geprägt sind. Zu den häufigsten Vorurteilen gehören Aussagen wie „Ihr Kind ist doch nur zu lebhaft, warum gebt ihr ihm Medikamente?“ oder „Ihr wollt es euch nur einfach machen.“ Solche Kommentare können sehr verletzend sein, besonders wenn Eltern sich bereits intensiv mit der Entscheidung auseinandergesetzt haben.

Oft kommt auch Unverständnis bei den Großeltern auf. Hier habe ich übrigens ein besonderes E-Book erstellt – extra für Großeltern.

ADHS - Infobroschüre für Großeltern

Schau einfach mal auf: www.andersperfekt.de

WIE KÖNNEN ELTERN MIT DIESEN VORURTEILEN UMGEHEN?

Gut informiert bleiben

Je besser du über ADHS und die Behandlungsmöglichkeiten informiert bist, desto selbstbewusster kannst du auf Vorurteile reagieren. Wissen ist Macht. Wenn du verstehst, wie die Medikation deinem Kind hilft und was die wissenschaftlichen Hintergründe sind, kannst du sachlich und ruhig auf Kritik reagieren. Oft sind Vorurteile auf fehlende Informationen zurückzuführen, und du kannst durch Aufklärung dazu beitragen, Missverständnisse auszuräumen.

Grenzen setzen

Nicht jede Diskussion ist es wert, geführt zu werden. Du musst dich nicht rechtfertigen oder verteidigen, wenn jemand unsachliche oder herabwürdigende Kommentare macht. Setze klare Grenzen, wenn du das Gefühl hast, dass jemand dein Kind oder deine Erziehungsentscheidungen kritisiert, ohne echtes Verständnis zu zeigen. Sätze wie „Wir haben uns gut informiert und gemeinsam mit unserem Arzt entschieden, was das Beste für unser Kind ist“ können helfen, die Diskussion zu beenden.

Ruhe bewahren und sachlich bleiben

Es ist verständlich, dass man emotional reagieren möchte, wenn jemand Vorurteile oder Kritik äußert. Dennoch hilft es oft, ruhig zu bleiben und sachlich zu antworten. Ein gelassenes, informatives Gespräch hat mehr Potenzial, Missverständnisse aufzulösen, als eine hitzige Auseinandersetzung.

WIE ELTERN UND KINDER MIT DER STIGMATISIERUNG UMGEHEN KÖNNEN

Stigmatisierung kann nicht nur Eltern treffen, sondern auch die Kinder selbst. Oft fühlen sich Kinder mit ADHS bereits „anders“ als ihre Mitschüler, und die Einnahme von Medikamenten kann dieses Gefühl noch verstärken. Besonders in der Schule oder im Freundeskreis kann es vorkommen, dass Kinder wegen ihrer Medikation stigmatisiert oder gehänselt werden.

WIE KANNST DU DEINEM KIND HELFEN, MIT STIGMATISIERUNG UMZUGEHEN?

Offenheit fördern

Erkläre deinem Kind altersgerecht, warum es Medikamente nimmt und wie diese ihm helfen. Es ist wichtig, dass dein Kind versteht, dass ADHS eine neurologische Störung ist, die nichts mit persönlichem Versagen zu tun hat. Du kannst deinem Kind dabei helfen, selbstbewusst mit seiner Medikation umzugehen, indem du ihm erklärst, dass die Medikamente ihm helfen, besser in der Schule klarzukommen und sich wohler zu fühlen.

Selbstbewusstsein stärken

Hilf deinem Kind, sich auf seine Stärken zu konzentrieren und stolz auf seine Fortschritte zu sein. Kinder, die stolz auf das sind, was sie erreichen, sind weniger anfällig für das Gefühl, „anders“ zu sein oder ausgegrenzt zu werden. Lobe die Bemühungen deines Kindes, seine Herausforderungen zu meistern, und betone, dass die Medikation nur ein Werkzeug, das ihm dabei hilft.

Strategien gegen Mobbing entwickeln

Sollte dein Kind in der Schule wegen der Medikation oder seiner ADHS-Diagnose gehänselt werden, ist es wichtig, ihm Strategien an die Hand zu geben, um damit umzugehen. Das kann bedeuten, den Lehrern oder Vertrauenspersonen Bescheid zu geben oder einfache, selbstbewusste Antworten zu üben, wenn das Thema zur Sprache kommt. Unterstütze dein Kind dabei, sich selbst zu verteidigen, ohne sich in Konflikte verwickeln zu lassen.

Unterstützung durch die Schule sicherstellen

Stelle sicher, dass Lehrer und das Schulpersonal über die ADHS-Diagnose und die Medikation informiert sind und das Kind in der Schule entsprechend unterstützt wird. Lehrer können eine Schlüsselrolle dabei spielen, Mobbing und Stigmatisierung vorzubeugen, indem sie für eine inklusive und unterstützende Lernumgebung sorgen. Sie sollten auf Mobbing aufmerksam gemacht und gebeten werden, darauf zu achten, dass dein Kind nicht ausgegrenzt wird.

Aufklärung in der Familie und im Umfeld

Oft beginnen Vorurteile gegenüber ADHS-Medikamenten im engeren familiären Umfeld. Großeltern, Tanten, Onkel oder andere Verwandte äußern möglicherweise Bedenken oder verstehen nicht, warum dein Kind Medikamente nimmt. In solchen Situationen ist es hilfreich, die Familie frühzeitig aufzuklären und sie in den Behandlungsprozess mit einzubeziehen.

WIE KANNST DU DEIN UMFELD AUFKLÄREN?

Familie in die Gespräche einbeziehen

Wenn du enge Verwandte hast, die eine wichtige Rolle im Leben deines Kindes spielen, lade sie zu einem offenen Gespräch über die ADHS-Diagnose und die Behandlung ein. Erkläre ihnen, warum ihr euch für die Medikation entschieden habt und welche positiven Veränderungen du bereits beobachtest. Oft sind Familienmitglieder beruhigt, wenn sie verstehen, dass die Entscheidung wohlüberlegt war und von einem Arzt unterstützt wird.

Fakten teilen

Es kann hilfreich sein, deinem Umfeld wissenschaftlich fundierte Informationen über ADHS und die medikamentöse Behandlung zur Verfügung zu stellen. Broschüren, Bücher oder Links zu seriösen Websites können eine gute Grundlage bieten, um Vorurteile abzubauen und ein besseres Verständnis zu schaffen. (Auch hier findest du einiges auf meiner Seite: www.andersperfekt.de

Geduld haben

Manche Menschen brauchen auch einfach Zeit, um ihre Vorurteile abzubauen. Es ist wichtig, geduldig zu bleiben und die Kommunikation offen zu halten. Vielleicht hat jemand im Umfeld selbst negative Erfahrungen mit Medikamenten gemacht oder ist durch Medienberichte beeinflusst. Versuche, das Gespräch ruhig und respektvoll zu führen, und betone, dass es letztlich um das Wohl deines Kindes geht.

Positive Erfahrungen teilen

Erzähle von den positiven Veränderungen, die du durch die Medikation beobachtet hast – sei es eine Verbesserung der Schulleistungen, der sozialen Integration oder des allgemeinen Wohlbefindens deines Kindes. Positive Erfahrungsberichte können helfen, Skepsis abzubauen und das Vertrauen in die medikamentöse Behandlung zu stärken.

FAZIT

Stigmatisierung und Vorurteile gegenüber ADHS-Medikamenten sind leider immer noch weit verbreitet, können aber durch Aufklärung und offene Kommunikation überwunden werden. Eltern können sich gegen Vorurteile zur Wehr setzen, indem sie gut informiert bleiben, Grenzen setzen und sich auf die positiven Veränderungen konzentrieren, die die Medikation für ihr Kind bringt. Kinder sollten dabei unterstützt werden, selbstbewusst mit ihrer Medikation umzugehen, und auch das familiäre Umfeld sollte in den Prozess einbezogen werden, um Missverständnisse auszuräumen. Durch Geduld, Wissen und Offenheit kann der Stigmatisierung entgegengewirkt und ein besseres Verständnis für ADHS geschaffen werden.

for you

CHECKLISTEN UND
TAGEBUCHVORLAGEN

14



anders perfekt



CHECKLISTE FÜR DEN ARZTBESUCH:

Wichtige Fragen und Beobachtungen

Bevor du zum Arzt gehst, kann es hilfreich sein, eine Checkliste zu erstellen, um sicherzustellen, dass du alle wichtigen Punkte besprichst und gut vorbereitet bist. Hier sind einige Fragen und Beobachtungen, die du im Vorfeld notieren kannst:

Fragen an den Arzt:

1. Welche Medikation empfehlen Sie für mein Kind und warum?
2. Wie wirkt die Medikation im Gehirn meines Kindes?
3. Wie lange dauert es, bis die Medikation ihre volle Wirkung entfaltet?
4. Welche Dosierung ist angemessen für den Start, und wie wird die Dosierung angepasst?
5. Welche möglichen Nebenwirkungen sollten wir im Blick behalten?
6. Gibt es langfristige Risiken oder Vorteile der Medikation?
7. Welche Alternativen gibt es zur Medikation?
8. Sollte die Medikation täglich oder nur an bestimmten Tagen (z.B. Schultagen) eingenommen werden?
9. Wie überwachen wir die Wirksamkeit der Medikation und wann sollten wir zu einem Folgetermin kommen?
10. Wie können wir sicherstellen, dass mein Kind die richtige Unterstützung in der Schule erhält?

BEOBACHTUNGEN FÜR DEN ARZTBESUCH

Wie verhält sich mein Kind in verschiedenen Situationen?

- Zu Hause
- In der Schule
- In sozialen Umgebungen (z.B. mit Freunden, in der Freizeit)

Welche positiven Veränderungen habe ich seit Beginn der Medikation bemerkt?

- Bessere Konzentration
- Weniger impulsives Verhalten
- Verbesserte Stimmung

Welche negativen Veränderungen habe ich beobachtet?

- Schlafstörungen
- Appetitlosigkeit
- Reizbarkeit oder emotionale Schwankungen

Gibt es bestimmte Tageszeiten, an denen die Wirkung der Medikation nachlässt oder verstärkt ist?

Wie wirkt sich die Medikation auf den schulischen Alltag meines Kindes aus?

- Bessere Schulleistungen
- Bessere soziale Interaktionen

Welche Strategien funktionieren gut, um mein Kind zu unterstützen (z.B. klare Strukturen, regelmäßige Pausen)?

Gab es besondere Herausforderungen oder unerwartete Reaktionen auf die Medikation?

TÄGLICHE MEDI CHECKLISTE ZUR BEOBACHTUNG (SIEHE NÄCHSTE SEITE)

Kategorien zur Bewertung (1-5 Skala):

- **Konzentration:** Wie gut konnte sich das Kind auf Aufgaben konzentrieren? (1 = sehr schlecht, 5 = sehr gut)
- **Verhalten:** Wie gut konnte das Kind Impulse kontrollieren? (1 = sehr impulsiv, 5 = sehr kontrolliert)
- **Stimmung:** Wie stabil war die emotionale Verfassung des Kindes? (1 = sehr launisch, 5 = sehr stabil)

Nebenwirkungen: Notiere, ob Nebenwirkungen wie Schlafstörungen, Appetitlosigkeit oder Kopfschmerzen aufgetreten sind.

Besondere Beobachtungen: Notiere spezielle Ereignisse, wie z.B. besonders gute oder schwierige Momente, Verhaltensänderungen oder Situationen, in denen die Medikation besonders gut oder weniger gut gewirkt hat.

TIPPS ZUR NUTZUNG DER CHECKLISTE

- Fülle die Liste täglich aus, besonders in den ersten Wochen nach Beginn der Medikation oder nach einer Dosierungsänderung.
- Bringe die Liste zu den Arztterminen mit, um den Verlauf der Medikation und deren Wirkung besser einschätzen zu können.
- Verwende die Liste, um Muster zu erkennen – z.B. ob die Medikation zu bestimmten Tageszeiten nachlässt oder ob bestimmte Nebenwirkungen häufiger auftreten.

SCHLUSSWORT

Als Eltern eines Kindes mit ADHS stehst du vor vielen Entscheidungen, die oft alles andere als einfach sind. ADHS betrifft nicht nur das Kind, sondern die gesamte Familie. Es kann emotional herausfordernd sein, den besten Weg zu finden, um deinem Kind zu helfen – sei es durch Medikation, Verhaltenstherapie oder andere Ansätze. Doch eines ist sicher: Jede Familie ist einzigartig, und was für eine funktioniert, muss nicht zwangsläufig für die andere passen.

In diesem E-Book hast du erfahren, dass ADHS-Medikamente ein wirksames Hilfsmittel sein können, aber dass sie nicht für alle Kinder die richtige Lösung sind. Manche Kinder profitieren von einer medikamentösen Behandlung, während andere besser ohne Medikamente zurechtkommen.

Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Entscheidung – wichtig ist, dass du die Bedürfnisse deines Kindes und deiner Familie im Blick behältst und Entscheidungen triffst, die für euch stimmig sind.

Du bist der wichtigste Fürsprecher deines Kindes. Egal für welchen Weg du dich entscheidest – sei es Medikation, Verhaltenstherapie oder eine Kombination aus beidem – das Wichtigste ist, dass du deinem Kind Liebe, Unterstützung und Verständnis gibst. Jede Familie hat ihre eigenen Herausforderungen, und es gibt keinen „perfekten“ Weg, ADHS zu behandeln. Du bist auf dieser Reise nicht allein, und es gibt viele Menschen, die dir und deinem Kind zur Seite stehen können.

Vergiss nicht, dass du die Expertin oder der Experte für dein Kind bist. Du kennst seine Stärken, seine Herausforderungen und seine Einzigartigkeit. Mit der richtigen Unterstützung, Geduld und Liebe kann dein Kind lernen, mit ADHS umzugehen und sein volles Potenzial zu entfalten.

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz