



ADHS –
die Infobroschüre
für Großeltern

anders perfekt



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 Ihnen wertvolle Einblicke und praktische Tipps, die Ihnen hoffentlich das Leben leichter machen.

Liebe Grüße,
Silja

anders perfekt
PERFEKT ANDERS

INHALT



- 01** DIE SYMPTOME VON ADHS VERSTEHEN
- 02** HÄUFIGE MISSVERSTÄNDNISSE ÜBER ADHS
- 03** DIAGNOSEPROZESS: EIN ÜBERBLICK
- 04** URSACHEN UND MYTHEN RUND UM ADHS
- 05** DER EINFLUSS VON ADHS AUF DAS FAMILIENLEBEN
- 06** KOMMUNIKATION MIT ELTERN
- 07** PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG MIT ENKELKINDERN
- 08** DIE SACHE MIT DEN MEDIKAMENTEN

EINLEITUNG



Was ist überhaupt ADHS?

anders perfekt

LIEBE GROSSELTERN...

vielleicht haben Sie schon von ADHS gehört, aber fragen sich, was das genau bedeutet und warum es Ihr Enkelkind betrifft. Als erstes möchte ich Ihnen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) einfach und verständlich erklären. Mein Ziel ist es, dass Sie sich besser in die Welt Ihres Enkelkinds hineinversetzen können und verstehen, warum manches Verhalten anders ist – und vor allem, warum das nichts mit "schlechtem Benehmen" zu tun hat.

Was ist überhaupt ADHS?

ADHS ist eine neurologische Besonderheit, die das Gehirn betrifft. Das bedeutet, dass bestimmte Abläufe im Gehirn anders funktionieren als bei Menschen ohne ADHS. Diese Unterschiede betreffen vor allem die Bereiche Aufmerksamkeit, Impulssteuerung und Konzentration. Kinder (und auch Erwachsene) mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren, Impulse zu kontrollieren oder Aufgaben ruhig und strukturiert zu erledigen.

ADHS ist also keine „Laune“ oder eine Frage der Erziehung, sondern eine Besonderheit, die das Gehirn direkt betrifft.

ANDERS PERFECT

Die drei Hauptbereiche von ADHS

Damit Sie besser verstehen, was genau ADHS im Alltag bedeutet, schauen wir uns die drei Hauptbereiche an, in denen sich ADHS oft zeigt. Im 1. Kapitel gehe ich genauer darauf ein.



Warum „funktioniert“ das Gehirn anders?

Im Gehirn eines Kindes mit ADHS sind die sogenannten Botenstoffe, wie Dopamin und Noradrenalin, in einem anderen Gleichgewicht als bei anderen Menschen. Diese Botenstoffe sind wichtig für unsere Fähigkeit, uns zu konzentrieren, unsere Impulse zu kontrollieren und uns zu beruhigen. Bei ADHS wird der Informationsfluss im Gehirn anders verarbeitet, was dazu führt, dass Aufmerksamkeit und Selbststeuerung beeinträchtigt sind.

Man kann sich das so vorstellen:

Während andere Menschen eine Art „Filter“ im Gehirn haben, der unwichtige Reize ausblendet, ist dieser Filter bei Menschen mit ADHS weniger stark ausgeprägt. Das führt dazu, dass Kinder mit ADHS oft alles gleichzeitig wahrnehmen und sich nicht so leicht auf eine einzige Sache fokussieren können.

Woher kommt ADHS?

ADHS ist größtenteils genetisch bedingt. Das bedeutet, dass es vererbt wird und nicht einfach „entsteht“. Manche Kinder haben von Geburt an eine Veranlagung für ADHS, die durch die Gene beeinflusst wird. Es hat also nichts damit zu tun, wie das Kind erzogen wird oder wie viel Medien es konsumiert – es ist schlicht und einfach eine neurologische Veranlagung.



Warum ist es wichtig, dass Sie als Großeltern über ADHS Bescheid wissen? Ihre Rolle kann genauso wichtig sein, wenn es darum geht, Ihr Enkelkind zu unterstützen und zu fördern.

Kinder mit ADHS brauchen oft einen besonderen Zugang, viel Verständnis und Geduld in ihrem Alltag. Wenn Sie wissen, worauf es ankommt, können Sie wesentlich dazu beitragen, dass sich Ihr Enkelkind wohlfühlt und sein volles Potenzial entfalten kann.

Ein weit verbreitetes Missverständnis über ADHS ist, dass es durch zu viel Fernsehen oder eine schlechte Erziehung verursacht wird. Tatsächlich spielen genetische Faktoren und neurobiologische Unterschiede die größte Rolle.

Kinder mit ADHS sind keineswegs schlechter erzogen oder weniger intelligent – sie nehmen die Welt einfach anders wahr.

Mein Ziel mit diesem Buch ist es auch, Ihnen einige praktische Tipps zu geben, wie Sie Ihren Alltag mit einem Kind, das von ADHS betroffen ist, besser gestalten können.

Ob es darum geht, ruhig zu bleiben, wenn die Dinge hektisch werden, oder klare Strukturen und Routinen zu schaffen, kleine Änderungen können Großes bewirken.

Während wir uns nun tiefer mit diesem Thema beschäftigen, hoffe ich, dass diese Reise des Verstehens und der Unterstützung nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrer Familie zu einer harmonischeren und verständnisvolleren Beziehung verhilft.

Mit freundlichen Grüßen,
Silja Milz

KAPITEL

01

DIE SYMPTOME VON ADHS VERSTEHEN



anders perfekt





DIE SYMPTOME VON ADHS VERSTEHEN

Wenn Sie die Welt durch die Augen eines Kindes mit ADHS betrachten könnten, würden Sie vielleicht feststellen, dass der Alltag dieser wunderbaren Kinder voller Herausforderungen und Erstaunen steckt.

Die Besonderheit von ADHS liegt darin, dass es kein „typisches“ Erscheinungsbild gibt. Jedes Kind kann unterschiedlich auf die gleichen Situationen reagieren, abhängig vom persönlichen Charakter und der Intensität der Symptome.

anders perfekt

UNAUFMERKSAMKEIT



Eines der Hauptmerkmale von ADHS ist die Unaufmerksamkeit. Dies bedeutet mehr als nur gelegentliches Träumen oder Vergesslichkeit. Kinder mit diesen Symptomen können Schwierigkeiten haben, sich längere Zeit auf eine Aktivität zu konzentrieren. Sie lassen sich leicht von äußeren Reizen ablenken oder haben Probleme damit, Details zu beachten, was zu Flüchtigkeitsfehlern führt.

Oft neigen diese Kinder dazu, Aufgaben oder Aktivitäten zu vermeiden, die einen längeren mentalen Aufwand erfordern, wie zum Beispiel Hausaufgaben. Auch häufiges Verlieren von Gegenständen, Unordnung und vergessene Termine können Zeichen dieser Form der Unaufmerksamkeit sein.

Zum Vergleich: Stellen Sie sich vor, Ihr Gehirn ist wie ein Fernseher. Bei den meisten Menschen bleibt die Lautstärke konstant, aber bei ADHS dreht sich die Lautstärke ständig auf und ab, je nachdem, was im Raum passiert. Diese Unruhe ist also etwas, das das Kind nicht einfach „ausschalten“ kann.



HYPERAKTIVITÄT

Das ist der Teil von ADHS, der oft am deutlichsten sichtbar ist. Kinder mit ADHS haben oft einen hohen Bewegungsdrang und sind ständig in Bewegung. Sie wippen mit dem Bein, trommeln mit den Fingern oder stehen plötzlich auf, obwohl sie eigentlich still sitzen sollten. Diese Energie lässt sich oft nur schwer „abstellen“, und das hat nichts mit Ungehorsam zu tun – sie ist Teil der Besonderheit im Gehirn.

Manchmal haben Außenstehende den Eindruck, dass das Kind ständig „auf Achse“ ist, was sowohl in der Schule als auch zu Hause zu Problemen führen kann. Hier ist wichtig zu verstehen, dass dieser Bewegungsdrang ein inneres Bedürfnis ist, das das Kind **nicht** einfach ausschalten kann.



IMPULSIVITÄT

Die Impulsivität ist ein weiteres Kernsymptom von ADHS. Kinder, die davon betroffen sind, handeln oft ohne Vorbedacht und können in sozialen Situationen als unangemessen wahrgenommen werden. Sie platzen häufig mit Antworten heraus, bevor die Frage vollständig gestellt wurde, oder es fällt ihnen schwer, in einer Unterhaltung zuzuhören.

Geduld ist für impulsive Kinder oft ein Fremdwort. Sie können schlecht warten, wenn eine Belohnung oder ein Vergnügen in Aussicht steht, und neigen dazu, sich in riskante Situationen zu begeben, ohne die möglichen Folgen zu bedenken.

Auch Wutausbrüche oder plötzliche Stimmungswechsel können dazugehören. Die Impulsivität führt manchmal dazu, dass sie in sozialen Situationen anecken – aber das ist kein Zeichen von Unhöflichkeit, sondern ein Symptom der ADHS.



Es ist unfassbar wichtig, dass Sie als Großeltern erkennen, dass diese Verhaltensweisen **nicht absichtlich oder bewusst respektlos** sind. Kinder mit ADHS kämpfen mit neurologischen Herausforderungen, die besondere Unterstützung und Ermutigung erfordern.

Mit Einfühlungsvermögen und Geduld können Sie Ihrem Enkelkind helfen, seine Einzigartigkeit zu entwickeln und gleichzeitig Strategien zur Bewältigung der Symptome zu erlernen.

Der nächste Schritt ist, sich Lösungsansätze und Hilfestellungen anzueignen, die sowohl Ihrem Enkelkind als auch Ihnen in der täglichen Interaktion helfen können. Es ist ein Prozess, den wir gemeinsam beschreiten werden.

KAPITEL

02

HÄUFIGE MISSVERSTÄNDNISSE ÜBER ADHS



anders perfekt





WIR KLÄREN DIE HÄUFIGSTEN MISSVERSTÄNDNISSE AUF

ADHS ist ein Thema, das viele Mythen und Missverständnisse hervorruft, die oft zu Vorurteilen und Missinformation führen. Als Großeltern ist es wichtig, sich von gängigen Fehlinformationen zu distanzieren und stattdessen ein fundiertes Verständnis der Erkrankung zu entwickeln. Dies wird nicht nur Ihnen helfen, sondern auch Ihrem Enkelkind zugutekommen.

Liebe Großeltern,

vielleicht haben Sie schon einmal gedacht: „Bei uns ist er oder sie nie so!“ Das ist eine häufige Beobachtung und kann verwirrend sein. Tatsächlich variieren ADHS-Symptome je nach Umgebung und Situation stark – das Verhalten ist also oft situationsabhängig.

Hier sind einige Gründe, warum das so sein könnte:

anders perfect

1. Situationsabhängige Symptomausprägung

Kinder mit ADHS verhalten sich oft in unterschiedlichen Umgebungen verschieden. Zu Hause, wo sie sich sicher fühlen, zeigen sie häufiger ihre Impulse, weil sie sich entspannter fühlen. Bei anderen Personen oder in neuen Umgebungen kann das Kind hingegen kurzzeitig versuchen, sich besser anzupassen.

2. Unterschiedliche Strukturen und Erwartungen

In anderen Umgebungen gibt es oft klare, festgelegte Regeln und Strukturen. Diese helfen Kindern mit ADHS, sich zu orientieren und ihr Verhalten anzupassen. Zu Hause dagegen kennt Ihr Enkelkind die Abläufe und Grenzen bereits sehr gut – das lädt dazu ein, diese öfter auszutesten.

3. Wahrnehmungsunterschiede

Eltern erleben ihr Kind rund um die Uhr und in vielen verschiedenen Situationen. Sie bekommen die Momente mit, in denen die ADHS-Symptome besonders ausgeprägt sind. Andere Personen sehen das Kind dagegen meist nur für begrenzte Zeit und oft in Situationen, in denen das Kind sich bemüht, den Erwartungen zu entsprechen.

4. Energieaufwand und Erschöpfung

Ihr Enkelkind strengt sich bei anderen oft besonders an, um den äußeren Erwartungen gerecht zu werden. Diese Anstrengung kostet viel Energie und kann erschöpfend sein. Sobald das Kind wieder zu Hause ist, lässt es diese „Maske“ fallen und zeigt dann die für ADHS typischen Verhaltensweisen stärker – einfach, weil es sich dort sicher fühlt und die angestaute Erschöpfung herauskommt.

Wenn Sie also bemerken, dass Ihr Enkelkind bei Ihnen oder bei anderen anders wirkt als bei den Eltern, liegt das nicht daran, dass ADHS „verschwindet“ oder dass sich das Verhalten kontrollieren ließe – es hängt stark von der Umgebung und den dort herrschenden Erwartungen und Strukturen ab.

KOMMEN WIR NUN ZU DEN GÄNGISTEN MISSVERSTÄNDNISSEN:

Missverständnis 1: ADHS ist nur eine "Modeerscheinung"

Viele Menschen glauben fälschlicherweise, dass ADHS eine neuzeitliche Erfindung ist oder dass sie lediglich als Ausrede dient für Kinder, die nicht diszipliniert sind. In Wahrheit ist ADHS eine seit vielen Jahrzehnten anerkannte Störung, die sowohl in der Kindheit als auch im Erwachsenenalter viele Facetten zeigt und ernst genommen werden muss.

Missverständnis 2: Nur unruhige Kinder haben ADHS

Ein oft verbreiteter Irrtum ist, dass ADHS ausschließlich mit hyperaktiven Verhalten verbunden ist. In Wirklichkeit kennen viele Menschen, die eher die unaufmerksamen Symptome zeigen und deshalb möglicherweise „träumerisch“ wirken, ohne dass erkennbare Hyperaktivität vorliegt. Diese Kinder und Erwachsenen benötigen ebenso viel Aufmerksamkeit und Unterstützung wie hyperaktive Personen.

Missverständnis 3: ADHS ist eine Folge von schlechter Erziehung

Eltern, die mit den Herausforderungen von ADHS zu kämpfen haben, bekommen oft unaufgeforderte Ratschläge oder sogar Kritik an ihrem Erziehungsstil. Es ist jedoch wissenschaftlich erwiesen, dass ADHS neurobiologische Ursachen hat und nicht durch mangelnde Disziplin oder falsche Erziehung entsteht. Einfühlsame Unterstützung und gezieltes Training sind hilfreicher als Vorwürfe.

Missverständnis 4: Kinder mit ADHS sind faul oder unmotiviert

Kinder mit ADHS wollen oft genauso erfolgreich sein wie ihre Altersgenossen, kämpfen jedoch mit spezifischen Schwierigkeiten. Sie gelten zu Unrecht als unmotiviert, obwohl sie in einem Umfeld von Unterstützung und Verständnis durchaus ihr Potenzial entfalten könnten. Ihre Leistungen hängen oft von der Art der Aufgabenstellung und dem gegebenen Umfeld ab.

Missverständnis 5: ADHS verschwindet mit dem Erwachsenwerden

Viele glauben, dass sich ADHS auf natürliche Weise „auswächst“. Zwar verbessern sich bei einigen Jugendlichen die Symptome mit der Zeit, doch für viele bleibt ADHS auch im Erwachsenenalter eine Herausforderung. Erwachsene, die nie diagnostiziert wurden, kämpfen häufig mit Schwierigkeiten im Beruf und im Privatleben, weil ihnen die notwendige Unterstützung fehlt.

Missverständnis 6: So etwas gab es früher nicht.

Der Mythos, dass ADHS früher nicht existierte, ist falsch. Tatsächlich gibt es Belege für die Existenz von ADHS-ähnlichen Symptomen und Beschreibungen, die weit in die Geschichte zurückreichen. Gerne führe ich hier einmal ein paar Fakten dazu auf:

Historische Belege

- **1775:** Melchior Adam Weikard lieferte die erste lehrbuchmäßige Beschreibung einer Störung mit ADHS-Merkmale
- **1798:** Alexander Crichton beschrieb eine ähnliche Störung in einem medizinischen Lehrbuch
- **1845:** Heinrich Hoffmann beschrieb Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsdefizite in seinem Kinderbuch "Der Struwwelpeter"
- **1902:** George Still äußerte sich erstmals über die Störung in einer wissenschaftlichen Zeitschrift

Entwicklung der Diagnose

- **1932:** Franz Kramer und Hans Pollnow prägten den Begriff "hyperkinetische Erkrankung"
- **1937:** Charles Bradley entdeckte, dass ein Amphetamin-Medikament ADHS-ähnliche Symptome lindert
- **1960er Jahre:** Die FDA genehmigte Methylphenidat (Ritalin) für Verhaltensstörungen bei Kindern

Moderne Erkenntnisse

- ADHS ist eine neurobiologisch bedingte Störung, die vererbbar ist
- Die Störung wird in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD) der WHO beschrieben
- **Etwa 3-5% aller Kinder** und Jugendlichen in Deutschland sind von ADHS betroffen

Der Anstieg der diagnostizierten Fälle in den letzten Jahren ist wahrscheinlich auf verbesserte Diagnosemethoden und ein erhöhtes Bewusstsein für die Störung zurückzuführen, nicht auf ein plötzliches Auftreten der Erkrankung. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ADHS keine moderne Erfindung ist, sondern eine Störung mit einer langen Geschichte, die erst in den letzten Jahrzehnten besser verstanden und diagnostiziert wurde.

Indem Sie diese Missverständnisse ablegen, öffnen Sie die Tür zu einem klareren Verständnis dessen, was ADHS wirklich ist, und ermöglichen Ihrem Enkelkind, sich in einer verständisvollen Umgebung zu entwickeln.

KAPITEL

03

DIAGNOSEPROZESS: EIN ÜBERBLICK



anders perfect



Der Weg zur Diagnose von ADHS kann eine emotionale Achterbahnfahrt sein, nicht nur für Eltern und Kinder, sondern auch für Großeltern, die daran interessiert sind, ihre Familie zu unterstützen. Eine klare Vorstellung vom Diagnoseprozess kann helfen, Ängste zu lindern und Ihnen die Möglichkeit geben, die richtigen Fragen zu stellen und hilfreiche Entscheidungen zu treffen.

Warum eine Diagnose wichtig ist

Eine adäquate Diagnose ist wichtig, um Ihrem Enkelkind die richtige Unterstützung angedeihen zu lassen. Sie gibt Aufschluss darüber, welche spezifischen Herausforderungen bestehen und welche Strategien am besten geeignet sind, um mit diesen Herausforderungen umzugehen. Eine frühzeitige Diagnose kann verhindern, dass sich Frustrationen und Missverständnisse innerhalb der Familie festsetzen.

Der erste Schritt: Beobachten und Dokumentieren

Bevor der eigentliche Diagnoseprozess beginnt, sind es meist die Eltern oder Lehrer, die Auffälligkeiten im Verhalten des Kindes bemerken. Diese Beobachtungen sollten genau dokumentiert werden, einschließlich spezifischer Situationen, in denen die Symptome besonders stark ausgeprägt sind. Auch die Dauer und Häufigkeit dieser Verhaltensweisen sollten festgehalten werden, um ein umfassendes Bild zu erstellen.

Beteiligung von Fachleuten

Der nächste Schritt besteht darin, eine professionelle Bewertung vorzunehmen. Dies geschieht in der Regel durch einen Kinder- und Jugendpsychiater, Psychologen oder einen spezialisierten Kinderarzt. Sie werden verschiedene Tests und Bewertungen durchführen, um das Verhalten, die Aufmerksamkeit und die Impulsivität des Kindes zu bewerten.

Umfassende Beurteilung

Der Diagnoseprozess umfasst oft eine Vielzahl von Informationsquellen. Dazu gehören Berichte von Eltern und Lehrern sowie standardisierte Fragebögen und Interviews. Ziel ist es sicherzustellen, dass die Symptome nicht durch andere medizinische oder psychologische Probleme verursacht werden.

Kriterien für eine Diagnose

Die Diagnose von ADHS basiert in der Regel auf den Kriterien des Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5). Die Symptome müssen seit mindestens sechs Monaten bestehen und dürfen nicht ausschließlich als Reaktion auf stressige Lebensereignisse auftreten. Zudem müssen sie in mehr als einem Lebensbereich sichtbar sein, zum Beispiel zu Hause und in der Schule.

Wichtig zu beachten

Die Diagnose von ADHS ist kein einfacher Prozess und kann je nach individuellen Umständen variieren. Es erfordert Geduld und Zusammenarbeit zwischen Eltern, Fachleuten und manchmal auch Ihnen, den Großeltern. Es ist auch wichtig, offen zu bleiben für neue Informationen, da das Verständnis und die Behandlung von ADHS fortlaufend weiterentwickelt werden.

Mit Wissen und Verständnis können Sie Ihrem Enkelkind und Ihrer Familie erheblich helfen, den besten Weg zu einer unterstützten und positiven Zukunft einzuschlagen. Das Ziel ist es, das Kind als Ganzes zu sehen, mit all seinen Stärken und Schwächen, und ihm die bestmöglichen Chancen zu geben, sein Leben erfolgreich zu meistern.

KAPITEL

04

URSACHEN UND
MYTHEN RUND
UM ADHS



anders perfect



URSACHEN UND MYTHEN RUND UM ADHS

Die Ursachen von ADHS sind vielfältig und oft missverstandene Aspekte der Störung. Während die Forschung fortschreitet, ist es wichtig, ein klares Bild von den tatsächlichen Ursachen zu haben und die vielen Mythen, die darüber existieren, zu entlarven. Für Großeltern, die ihre Familie besser unterstützen möchten, ist es wichtig, die wissenschaftlich fundierten Informationen von den Missverständnissen zu trennen.

URSACHEN VON ADHS

Die genauen Ursachen von ADHS sind nicht vollständig geklärt, es wird jedoch angenommen, dass eine Kombination genetischer, neurologischer und Umweltfaktoren eine Rolle spielt. Hier sind einige der anerkannten Faktoren, die zur Entstehung von ADHS beitragen können:

- **Genetische Faktoren:** Studien zeigen, dass ADHS häufig in Familien vorkommt, was auf eine starke genetische Komponente hinweist. Wenn ein Elternteil oder Geschwister ADHS hat, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass auch andere Familienmitglieder betroffen sind.
- **Neurologische Unterschiede:** Forschungen haben gezeigt, dass Personen mit ADHS Unterschiede in der Gehirnstruktur und -funktion aufweisen, insbesondere in den Bereichen, die für Aufmerksamkeit und Verhaltenskontrolle zuständig sind. Die Neurotransmitter im Gehirn, wie Dopamin, scheinen ebenfalls eine wichtige Rolle zu spielen.
- **Frühgeburt und Geburtskomplikationen:** Frühgeburten oder Komplikationen bei der Geburt können mit einem erhöhten Risiko für ADHS in Verbindung gebracht werden.
- **Umweltfaktoren:** Einige Studien legen nahe, dass Faktoren wie Rauchen oder Alkoholkonsum der Mutter während der Schwangerschaft das Risiko für ADHS beim Kind erhöhen können. Auch Toxine in der Umwelt können eine Rolle spielen.

Mythen rund um ADHS

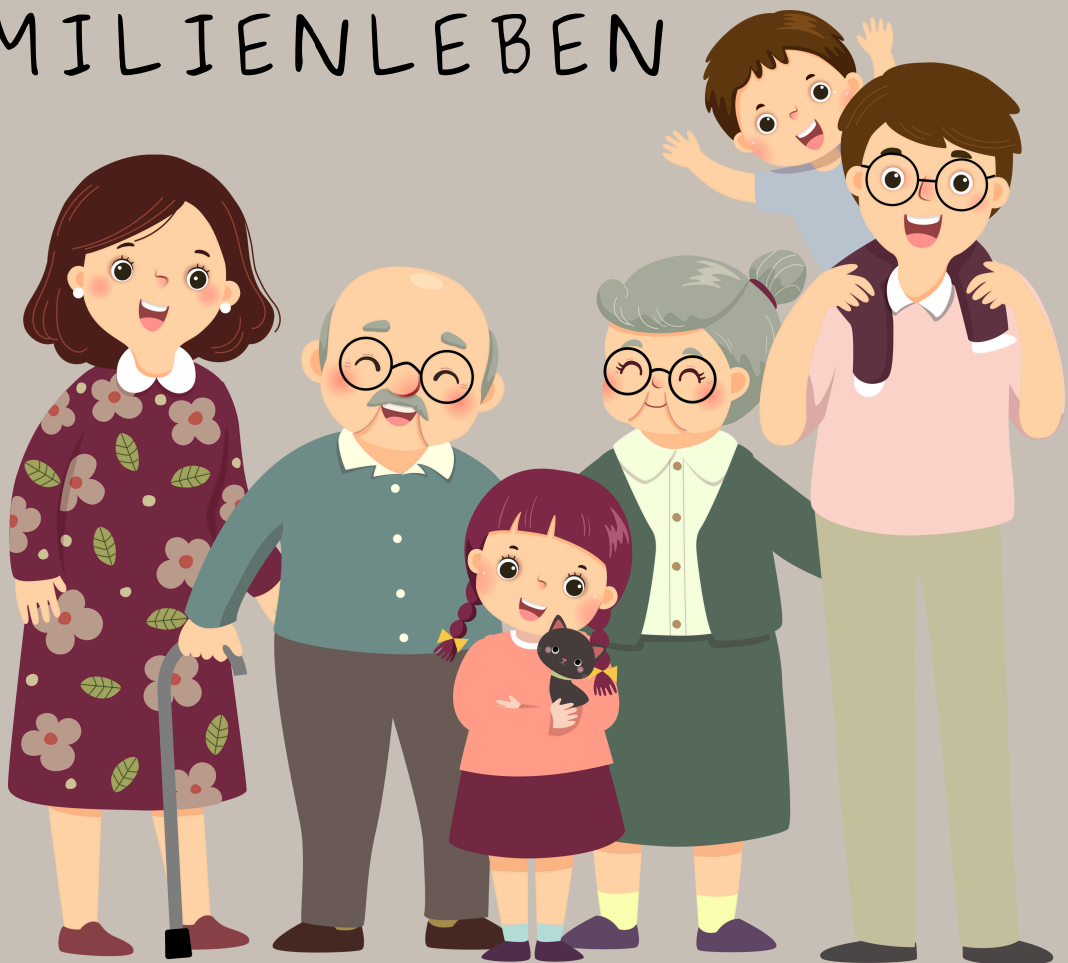
Obwohl es viele wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse über ADHS gibt, existieren nach wie vor zahlreiche Mythen und Missverständnisse, die die Wahrnehmung der Störung trüben. Hier sind einige der häufigsten Mythen:

- **Mythos: Schlechte Erziehung verursacht ADHS:** Wie bereits erwähnt, ist dies einer der hartnäckigsten Mythen. Eltern von Kindern mit ADHS leisten oft einen großartigen Job unter schwierigen Bedingungen. Die Störung hat eine neurobiologische Basis und wird nicht durch Erziehungsstile verursacht.
- **Mythos: Zucker verursacht ADHS:** Obwohl Zucker bei manchen Kindern zu vorübergehender Hyperaktivität führen kann, gibt es keine wissenschaftlichen Beweise, dass er ADHS verursacht oder verschlimmert.
- **Mythos: Kinder mit ADHS sind weniger intelligent:** ADHS hat nichts mit Intelligenz zu tun. Kinder mit dieser Störung haben ein breites Spektrum an intellektuellen Fähigkeiten, ähnlich wie ihre Altersgenossen ohne ADHS.

Zu verstehen, was ADHS ist und was es nicht ist, kann wesentlich dazu beitragen, Vorurteile zu überwinden und eine unterstützende Umgebung für Ihr Enkelkind zu schaffen. Indem Sie auf verlässliche Informationen zurückgreifen, können Sie dazu beitragen, das Stigma zu bekämpfen und die besten Strategien zur Unterstützung Ihres Enkelkinds zu entwickeln.

KAPITEL 05

DER EINFLUSS VON
ADHS AUF DAS
FAMILIENLEBEN



anders perfect



DER EINFLUSS VON ADHS AUF DAS FAMILIENLEBEN

Der Alltag in einer Familie, die von ADHS betroffen ist, kann eine herausfordernde und zugleich bereichernde Erfahrung sein. Auf der einen Seite gibt es besondere Beziehungsdynamiken, die oft eine intensive emotionale Investition erfordern, auf der anderen Seite bieten sich einzigartige Gelegenheiten für Wachstum und Zusammenhalt. Als Großeltern spielen Sie dabei eine wichtige Rolle, um sowohl Unterstützung als auch Stabilität zu bieten.

Herausforderungen im Alltag

ADHS bringt eine Reihe von Herausforderungen mit sich, die die klassische Familienstruktur auf die Probe stellen können. Die Symptome des Kindes, wie Impulsivität, Hyperaktivität und Schwierigkeiten in der Aufmerksamkeit, können allzu leicht zu Konflikten führen. Hier ein paar Beispiele:

- **Gestörte Routinen:** Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten, sich an Routineabläufe zu halten, was den Morgen oder das Zubettgehen stressig machen kann. Dies kann zu Spannungen zwischen Eltern und Kindern führen und Geduld von allen Beteiligten erfordern.
- **Schulische Belastungen:** Hausaufgaben und Lernen können zu einer Quelle ständigen Drucks werden, insbesondere wenn das Kind das Gefühl hat, nicht mit den gleichaltrigen Kindern mithalten zu können. Eltern können sich besorgt fühlen über die Schulleistungen ihres Kindes und darüber, wie sie ihr Kind am besten unterstützen können.

Zwischenmenschliche Konflikte: Die Art und Weise, wie Kinder mit ADHS mit Geschwistern, Freunden und anderen Familienmitgliedern umgehen, kann Beziehungen belasten. Es bedarf oft besonderer Aufmerksamkeit und Kommunikation, um ein harmonisches Zusammenleben zu gewährleisten.

EMOTIONALE AUSWIRKUNGEN

Die emotionale Belastung kann sowohl bei den Eltern als auch bei den Kindern erheblich sein. Eltern von Kindern mit ADHS berichten häufig von Gefühlen der Erschöpfung, Frustration und manchmal sogar von Schuldgefühlen, weil sie das Verhalten ihres Kindes nicht ändern können.

Kinder selbst können sich missverstanden und ausgegrenzt fühlen, was zu einem Minderwertigkeitsgefühl führen kann.

Hier können Sie als Großeltern eine entscheidende Rolle spielen, indem Sie emotionale Unterstützung und Verständnis bieten. Ihre Erfahrung und Weisheit können helfen, Spannungen abzubauen und Auswege aus schwierigen Situationen aufzuzeigen. Wenn Sie aktiv zuhören und Verständnis zeigen, bieten Sie den Eltern eine wertvolle Unterstützung und können Ihrem Enkelkind eine sichere Vertrauensbasis bieten.

STÄRKUNG DER FAMILIÄREN BINDUNGEN

Trotz der Herausforderungen gibt es viele Möglichkeiten, die Familienbindung zu stärken und positive Erfahrungen zu schaffen:

- **Klare Kommunikation:** Offene und einfühlsame Gespräche können helfen, Missverständnisse zu verringern und gemeinsame Lösungen zu finden. Regelmäßige Familiengespräche bieten allen die Möglichkeit, ihre Gedanken und Gefühle auszudrücken.
- **Routinen einführen:** Klare Strukturen und konsistente Alltagsroutinen können helfen, Stress zu reduzieren und eine stabilere Umgebung zu schaffen. Die Einbindung aller Familienmitglieder in die Erstellung dieser Routinen fördert das Engagement.
- **Positive Erlebnisse teilen:** Gemeinsame Aktivitäten, die allen Spaß machen, können helfen, den Fokus von den täglichen Herausforderungen zu nehmen und positive Erinnerungen zu schaffen.

Ihr liebevolles Engagement und Ihre Unterstützung können den entscheidenden Unterschied im Leben Ihres Enkelkinds machen. Indem Sie mit der Familie zusammenarbeiten, bieten Sie einen wichtigen Rückhalt, der es jedem ermöglicht, die Herausforderungen von ADHS zu meistern und das Familienleben zu bereichern.

KAPITEL

06

KOMMUNIKATION MIT ELTERN



anders perfect



KOMMUNIKATION MIT ELTERN

Effektive Kommunikation ist ein Schlüsselement, um das Wachstum und das Wohlbefinden eines Kindes mit ADHS zu unterstützen. Großeltern können eine zentrale Rolle dabei spielen, als Vermittler zu agieren, Verständnis zu fördern und Brücken zwischen den unterschiedlichen Beteiligten zu bauen. Der Dialog mit Eltern ist unfassbar hilfreich um das Kind ganzheitlich zu unterstützen und die bestmöglichen Ergebnisse zu erzielen.

DEN DIALOG MIT ELTERN PFLEGEN

Ein offener Austausch mit den Eltern Ihres Enkelkindes zu führen, hilft, gemeinsame Ziele und Strategien zu entwickeln.

- **Aktives Zuhören:** Widmen Sie den Eltern Ihre volle Aufmerksamkeit, wenn sie ihre Sorgen oder Erfolge teilen. Das Gefühl, gehört zu werden, kann Spannungen abbauen und das Vertrauen stärken.
- **Empathie zeigen:** Versuchen Sie, sich in die Lage der Eltern zu versetzen und ihre Herausforderungen nachzuvollziehen. Verständnisvolle Gespräche schaffen eine unterstützende Atmosphäre.
- **Konstruktives Feedback geben:** Wenn Sie Vorschläge oder Beobachtungen haben, teilen Sie diese respektvoll und empathisch mit. Seien Sie offen für den Dialog und bereit, gemeinsam nach Lösungen zu suchen.
- **Gemeinsame Strategien entwickeln:** Arbeiten Sie zusammen an Plänen und Routinen, die sowohl Eltern als auch Großeltern in den Alltag integrieren können. Einheitliche Ansätze bieten dem Kind eine verlässliche Struktur.

KAPITEL

07

PRAKTISCHE TIPPS FÜR
DEN ALLTAG MIT
ENKELKINDERN



anders perfect



PRAKTISCHE TIPPS FÜR DEN ALLTAG MIT ENKELKINDERN

Der Alltag mit einem Enkelkind, das von ADHS betroffen ist, kann sowohl bereichernd als auch herausfordernd sein. Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie positive Erfahrungen schaffen und spezifische Bedürfnisse Ihres Enkelkindes unterstützen können. Hier ein paar generelle Tipps:

- **Sanfte Erinnerungen:** Erinnern Sie Ihr Enkelkind liebevoll und ohne Vorwurf, wenn es etwas vergessen hat oder abgelenkt ist.
- **Gemeinsame Rituale:** Kleine, regelmäßige Rituale geben Sicherheit, wie zum Beispiel ein Buch vor dem Schlafengehen oder ein gemeinsamer Spaziergang.
- **Zeigen Sie Interesse:** Lassen Sie Ihr Enkelkind spüren, dass Sie seine Interessen und Eigenheiten schätzen, auch wenn es manchmal ungeduldig oder ablenkbar ist.
- **Kurze Anweisungen geben:** Formulieren Sie Anweisungen klar und prägnant. Längere Erklärungen sollten vermieden oder in kleinere, handhabbare Teile zerlegt werden.
- **Ermutigung und Lob:** Bestärken Sie das Kind bei positiver Leistung oder guten Entscheidungen sofort mit Lob. Dies motiviert und fördert selbständiges Handeln.

- **Raum für Bewegung:** Geben Sie dem Kind die Möglichkeit, sich auszutoben, z. B. im Garten oder auf dem Spielplatz. Bewegung hilft ihm, überschüssige Energie abzubauen.
- **Kreatives Spiel fördern:** Bieten Sie kreative und kinetische Spiele an, die dem Kind helfen, sich auszudrücken und gleichzeitig seine Feinmotorik zu entwickeln. Bastelprojekte oder blockartiges Bauen sind hierfür ideal.

EMOTIONALE UNTERSTÜTZUNG BIETEN

Kinder mit ADHS erleben oft intensive Emotionen. Ihre Unterstützung, Verständnis und Geduld können maßgeblich dazu beitragen, dass diese Emotionen reguliert und produktiv verarbeitet werden.

- **Zuhören und validieren:** Bieten Sie Ihrem Enkelkind einen sicheren Raum, in dem es seine Gefühle ausdrücken kann. Bewerten Sie diese Emotionen nicht, auch wenn Sie nicht immer die Ursache verstehen.
- **Emotionale Intelligenz fördern:** Helfen Sie dem Kind, Worte für seine Gefühle zu finden und geeignete Wege, sie zu verarbeiten.

Ihr Engagement und Ihre Fürsorge sind eine unfassbare Bereicherung für Ihr Enkelkind. Mit Geduld, Kreativität und Verständnis können Sie die Herausforderungen im Alltag meistern und eine vertraute Beziehung aufbauen, die dem Kind das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit vermittelt.

KAPITEL

08

DIE SACHE MIT DEN
MEDIKAMENTEN



anders perfect



DIE SACHE MIT DEN MEDIKAMENTEN

Liebe Großeltern,

ich weiß – das Thema „Medikamente bei ADHS“ ist oft ein sensibles und manchmal beängstigendes Thema, gerade wenn es um die eigenen Enkelkinder geht. Vielleicht haben Sie Bedenken, ob Medikamente wirklich notwendig sind und ob sie dem Kind nicht schaden könnten. In diesem Kapitel möchte ich Ihnen auf einfache Weise erklären, warum manche Kinder mit ADHS Medikamente nehmen und wie diese ihnen helfen können, den Alltag besser zu bewältigen.

Warum überhaupt Medikamente?

Kinder mit ADHS haben besondere Herausforderungen im Alltag: Ihre Konzentration lässt oft schnell nach, sie sind impulsiver und können sich schwerer auf eine Aufgabe fokussieren. Das alles ist nicht „ihre Schuld“, sondern liegt daran, dass ihr Gehirn bestimmte Botenstoffe wie Dopamin oder Noradrenalin anders verarbeitet. Diese Botenstoffe sind wichtig für Aufmerksamkeit, Selbstkontrolle und die Fähigkeit, zu planen. Medikamente können dabei helfen, das Gleichgewicht dieser Botenstoffe im Gehirn zu verbessern.

Was machen die Medikamente?

Die Medikamente, die oft bei ADHS eingesetzt werden, sind sorgfältig erforscht und speziell darauf ausgelegt, das Gehirn dabei zu unterstützen, diese Balance herzustellen. Man kann sich das so vorstellen: Das Gehirn eines Kindes mit ADHS hat manchmal wie eine „Schwäche in der Bremse“. Es fällt schwer, Impulse zu kontrollieren oder aufmerksam zu bleiben.

Medikamente wie Methylphenidat oder Amphetamin können diese „Bremse“ stärken und dem Kind helfen, sich besser zu konzentrieren und weniger impulsiv zu reagieren.

Wichtig: Die Medikamente machen nicht „ruhig“ oder „zwingen“ das Kind, sich anders zu verhalten. Sie schaffen lediglich die Möglichkeit, dass das Kind seine Aufmerksamkeit und Selbststeuerung besser einsetzen kann.

Helfen die Medikamente wirklich?

Studien zeigen, dass Medikamente vielen Kindern mit ADHS tatsächlich helfen, ihren Alltag besser zu bewältigen. Sie ermöglichen es ihnen, Aufgaben in der Schule zu erledigen, mit Freunden klarzukommen und sich selbst besser zu verstehen. Viele Eltern berichten, dass ihr Kind durch die Medikamente selbstbewusster wird, weil es weniger Schwierigkeiten hat, in der Schule und im sozialen Umfeld zurechtzukommen.

Natürlich helfen Medikamente nicht allen Kindern gleich gut, und sie sind auch kein „Allheilmittel“. Sie sind jedoch ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht, dem Kind einen fairen Start zu ermöglichen. Gemeinsam mit anderen Maßnahmen wie Verhaltenstraining oder Strukturierung des Alltags können sie viel bewirken.

Nehmen die Kinder die Medikamente immer?

Nein, nicht grundsätzlich. Hier kommt es auf die Ausprägung an. Manche Kinder nehmen die Medikamente nur zu bestimmten Zeiten, zum Beispiel an Schultagen oder in besonders herausfordernden Situationen. Dies hängt immer vom individuellen Bedarf des Kindes ab und wird regelmäßig vom Arzt überprüft. Die Dosierung wird vorsichtig angepasst, um sicherzustellen, dass das Kind davon profitiert, ohne unnötige Nebenwirkungen in Kauf nehmen zu müssen.

Müssen wir Angst vor Nebenwirkungen haben?

Wie bei allen Medikamenten können auch ADHS-Medikamente Nebenwirkungen haben, doch diese sind meist gut kontrollierbar. Häufige Nebenwirkungen, wie Appetitlosigkeit oder Schlafschwierigkeiten, verschwinden oft nach kurzer Zeit oder lassen sich durch Anpassungen der Dosierung beheben. Ärzte, die Kinder mit ADHS behandeln, sind sehr erfahren darin, die richtige Dosis zu finden und sorgfältig darauf zu achten, dass das Kind die Medikamente gut verträgt.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass die Behandlung mit Medikamenten engmaschig überwacht wird. Kinder, die Medikamente gegen ADHS nehmen, werden regelmäßig untersucht, um sicherzustellen, dass sie sich gut entwickeln und keine gesundheitlichen Beeinträchtigungen durch die Medikamente haben.

Medikamente als Teil eines größeren Ganzen

Medikamente sind nur ein Teil der Unterstützung für Kinder mit ADHS. Sie helfen dem Kind, die Werkzeuge zu finden, die es braucht, um mit ADHS besser klarzukommen. Zusätzlich zu den Medikamenten wird oft eine Therapie empfohlen, die dem Kind hilft, Selbstvertrauen zu entwickeln und Strategien für den Alltag zu lernen.

Abschließend: Medikamente als Unterstützung, nicht als „Zwang“

Medikamente sind kein „Muss“ und keine „Lösung für alles“, aber sie können Kindern mit ADHS den Alltag erleichtern. Sie schaffen die Voraussetzungen, damit das Kind sich besser konzentrieren und selbstbewusster entwickeln kann. Mit Ihrer Liebe und Unterstützung und dem Wissen, dass Medikamente sicher und sinnvoll eingesetzt werden, können Sie als Großeltern einen wertvollen Beitrag dazu leisten, dass Ihr Enkelkind sein Potenzial entfalten kann – in einer Welt, die manchmal etwas mehr Geduld und Verständnis für seine besondere Art braucht.

Wir kommen zum Ende!

Schlusswort

Liebe Großeltern,

ich hoffe, dass ich Ihnen mit diesem Buch einen neuen, einfühlsamen Blick auf die Welt Ihres Enkelkindes geben konnte. ADHS bringt Herausforderungen mit sich, aber es ist auch eine Einladung, Ihr Enkelkind auf eine ganz besondere Weise zu begleiten. Mit Geduld, Verständnis und Liebe können Sie ihm einen Ort schaffen, an dem es sich sicher und angenommen fühlt – und das ist ein Geschenk, das ein Leben lang bleibt.

Denken Sie daran, dass oft die kleinen Momente den größten Unterschied machen: ein Lächeln, ein freundliches Wort oder ein offenes Ohr. All das gibt Ihrem Enkelkind Kraft und zeigt ihm, dass es bedingungslos geliebt wird, genauso wie es ist.

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen haben, diesen Weg mitzugehen. Ich wünsche Ihnen und Ihrem Enkelkind alles Gute auf dieser gemeinsamen Reise voller Verständnis, Freude und Liebe!

Herzliche Grüße und viel Freude mit Ihrem Enkelkind!
Ihre Silja von @andersperfekt

Copyright-Hinweis

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder sonstige Nutzung, sei es in gedruckter, digitaler oder anderer Form, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung der Autorin untersagt. Dies gilt insbesondere für die kommerzielle Nutzung und die Weitergabe an Dritte.

Die Inhalte dieses E-Books dienen ausschließlich Informationszwecken und ersetzen keine individuelle Beratung durch Fachkräfte. Alle Tipps und Empfehlungen basieren auf den persönlichen Erfahrungen der Autorin.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

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.

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