



ADHS

WAS IST DAS ÜBERHAUPT?

www.andersperfekt.de



HALLO! ICH BINSILJA...

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

WARUM DIESES BUCH?

Viele Eltern fühlen sich zunächst überfordert, wenn ihr Kind die Diagnose ADHS erhält. Plötzlich prasseln viele Informationen auf dich ein – manche widersprüchlich, manche unvollständig. Vielleicht fragst du dich: Was bedeutet das jetzt für mein Kind und unsere Familie? Genau dafür habe ich dieses kleine Infobuch geschrieben – als verständlichen Leitfaden, der dir zeigt, was ADHS wirklich ist und welche Möglichkeiten du jetzt hast.

Hier geht es nicht nur um typische Symptome wie Unaufmerksamkeit oder impulsives Verhalten, sondern auch um die Hintergründe: Warum tickt mein Kind so? Wie wirkt sich ADHS auf unsere Familie aus? Welche Diagnosen, Therapieformen und Unterstützungsangebote gibt es?

Dieses Buch soll dir einen ersten Überblick geben.

Der wichtigste Schritt ist, ADHS anzunehmen und ohne Schuldgefühle damit umzugehen. Es hat nichts mit schlechter Erziehung zu tun, sondern ist eine neurobiologische Besonderheit, die das Verständnis und die Unterstützung der ganzen Familie braucht. Mein Ziel ist es, dir Mut zu machen und dich dabei zu unterstützen, dein Kind liebevoll und sicher zu begleiten.

Du bist nicht allein – und gemeinsam finden wir Wege, die den Alltag leichter machen!

ADHS – WAS STECKT HINTER DIESEN VIER BUCHSTABEN?

Viele Eltern haben schon von ADHS gehört, aber was bedeutet das eigentlich genau? War das früher auch schon ein Thema? Mit diesem Buch möchte ich euch auf eine Entdeckungsreise mitnehmen, die nicht nur Klarheit schafft, sondern auch mehr Verständnis und Mitgefühl für eure Kinder fördert.

ADHS, kurz für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung, ist mehr als ein medizinischer Begriff. Für viele Familien beschreibt es den herausfordernden Alltag mit einem Kind, das vielleicht besonders aktiv oder leicht ablenkbar ist. Diese Einleitung soll euch einen ersten Einblick geben und eine Grundlage schaffen, um ADHS besser zu verstehen.

EINE KURZES WORT ZUR GESCHICHTE

Die Geschichte von ADHS ist länger, als man meinen könnte. Die ersten Beschreibungen von Symptomen, die der ADHS ähneln, gehen auf Anfang des 20. Jahrhunderts zurück, mit den Arbeiten des britischen Kinderarztes Sir George Frederic Still. Im Jahr 1902 beschrieb er Kinder, die Probleme mit moralischer Kontrolle, Aufmerksamkeit und Selbstkontrolle hatten, die er auf einen "Mangel an moralischer Kontrolle" zurückführte.

In den folgenden Jahrzehnten wurden verschiedene Begriffe zur Beschreibung dieser Störung verwendet, wie "minimal brain dysfunction" (minimale Gehirnfunktionsstörung) in den 1940er-1950er Jahren oder "hyperkinetic reaction of childhood" (hyperkinetische Reaktion der Kindheit) in den 1960er Jahren. Mit der Zeit wandelte sich das Verständnis und die Bezeichnung der Störung, bis sie schließlich zur bekannten Form der ADHS wurde. Diese Entwicklung zeigt nicht nur das zunehmende Interesse der Wissenschaft an dem Thema, sondern auch die zunehmende Notwendigkeit, Kinder mit diesen Symptomen zu unterstützen und ernst zu nehmen.

KAPITEL

01

WAS IST ADHS
EIGENTLICH?



anders perfect

ADHS – EINE HÄUFIGE HERAUSFORDERUNG FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

ADHS ist eine der häufigsten neurologischen Besonderheiten bei Kindern und Jugendlichen. Studien schätzen, dass weltweit etwa 5 bis 7 % der Kinder unter 18 Jahren von ADHS betroffen sind – das bedeutet, ungefähr jedes 20. Kind. Bei Erwachsenen ist ADHS schwerer zu erfassen, doch die Zahlen liegen wahrscheinlich bei etwa 2,5 bis 4 %.

ADHS wird häufiger bei Jungen als bei Mädchen diagnostiziert, etwa drei Mal so oft. Doch manche Experten vermuten, dass ADHS bei Mädchen oft übersehen wird, weil sie häufig weniger auffällig hyperaktiv oder impulsiv sind. Möglicherweise liegt das Verhältnis daher eher bei zwei Jungen zu einem Mädchen.

DIE KERNMERKMALE VON ADHS

Die drei Hauptsymptome von ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Diese Symptome können in unterschiedlichem Maße und in verschiedenen Kombinationen bei den Betroffenen auftreten, weshalb es verschiedene Subtypen der Störung gibt. Einige Kinder zeigen vor allem unaufmerksames Verhalten, während bei anderen die Hyperaktivität und Impulsivität im Vordergrund stehen.

UNAUFMERKSAMKEIT

Betroffene Kinder haben oft Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, verlieren schnell das Interesse oder machen häufig Flüchtigkeitsfehler. Diese mangelnde Fokussierung kann sowohl im schulischen Umfeld als auch im privaten Bereich zu Schwierigkeiten führen, da die Kinder oft Schwierigkeiten haben, Anweisungen zu folgen und Aufgaben zu organisieren.

HYPERAKTIVITÄT

Hyperaktivität zeigt sich durch ein scheinbar unaufhörliches Bedürfnis nach Bewegung. Kinder mit dieser Ausprägung können oft nicht stillsitzen, sind ständig auf Achse oder haben Schwierigkeiten, sich ruhig zu verhalten. Dies führt häufig zu Störungen im Unterricht und einem hohen Maß an Energie, das sie nicht immer kontrollieren können.

IMPULSIVITÄT

Impulsive Kinder handeln oft spontan und ohne nachzudenken. Sie könnten Schwierigkeiten haben, die Konsequenzen ihres Handelns abzuschätzen, unterbrechen oft andere oder haben Probleme, in einer Reihe zu warten. Solches Verhalten kann in sozialen Situationen zu Missverständnissen und Problemen führen.

KAPITEL

02

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON ADHS



anders perfect

DIE HÄUFIGSTEN SYMPTOME VON ADHS

Um Kinder mit ADHS gut zu unterstützen, ist es wichtig, ihre typischen Verhaltensweisen zu verstehen. Jedes Kind zeigt ADHS etwas anders, aber es gibt einige gemeinsame Merkmale, die oft auftreten:

UNAUFMERKSAMKEIT

Schnelle Fehler: Kinder mit ADHS übersehen oft Details, weil es ihnen schwerfällt, sich darauf zu konzentrieren.

Kurzes Interesse: Sie verlieren schnell die Lust an längeren Aufgaben und beenden Projekte oft nicht.

Vergesslichkeit: Häufig werden alltägliche Dinge wie Hausaufgaben oder persönliche Sachen liegen gelassen.

Schwierigkeiten beim Zuhören: Die Aufmerksamkeit reicht oft nicht aus, um Anweisungen oder Gesprächen bis zum Ende zu folgen.

Häufiges Wechseln der Aufgaben: Kinder springen von einer Sache zur nächsten, ohne eine Aufgabe wirklich abzuschließen.

HYPERAKTIVITÄT

Unruhe: Kinder wirken oft, als wären sie ständig „auf dem Sprung“ und können nur schwer still sitzen oder stehen.

Zu viel Bewegung: Sie laufen oder klettern ständig herum, auch wenn das eigentlich gerade nicht passt.

Schwierigkeiten bei ruhigem Spielen: Statt ruhiger Beschäftigungen bevorzugen sie eher hektische Spiele, bei denen sie sich viel bewegen können.

Ständiges Reden: Sie reden oft ununterbrochen und laut, ohne immer auf den Gesprächskontext zu achten.

Kinder mit ADHS übersehen oft Details, weil es ihnen schwerfällt, sich darauf zu konzentrieren.

IMPULSIVITÄT

Unterbrechen: Kinder mit ADHS fällt es oft schwer, andere ausreden zu lassen und sich in Gesprächen zurückzuhalten.

Vorschnelles Antworten: Sie antworten häufig, bevor die ganze Frage gestellt wurde.

Ungeduld: Geduldig warten, z.B. bis sie in einem Spiel an der Reihe sind, fällt ihnen oft schwer.

Unüberlegte Entscheidungen: Sie handeln manchmal spontan, ohne vorher nachzudenken, was zu unerwarteten Folgen führen kann.

EMOTIONALE HERAUSFORDERUNGEN

Kinder mit ADHS erleben oft starke emotionale Schwankungen. Sie können schnell frustriert oder verärgert sein und haben Schwierigkeiten, ihre Gefühle zu kontrollieren. Das führt manchmal zu Konflikten mit anderen Kindern oder in der Familie und kann das Miteinander belasten.

HILFE FÜR DEN ALLTAG

Die ADHS-Symptome wirken sich nicht nur in der Schule, sondern auch im täglichen Leben und den Beziehungen aus. Ein strukturierter Tagesablauf und klare Regeln helfen den Kindern, sich besser zurechtzufinden und zu organisieren.

Bitte bedenke: Kein Kind ist absichtlich "schwierig"! Das Verhalten wird oft durch die ADHS-Symptome geprägt. Eine liebevolle und verständnisvolle Umgebung hilft dem Kind, sich geborgen zu fühlen und die täglichen Herausforderungen besser zu bewältigen.

KAPITEL

03

URSACHEN VON ADHS



anders perfect



WAS SIND DIE URSACHEN VON ADHS?

Die Ursachen von ADHS sind bisher nicht vollständig erforscht. Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass sowohl genetische als auch Umweltfaktoren eine Rolle spielen. Es wird vermutet, dass die Vererbung eine starke Komponente bei der Entwicklung von ADHS darstellt. Ebenso können bestimmte Umweltfaktoren, wie etwa Komplikationen während der Schwangerschaft oder der Geburt, einen Einfluss haben.

GENETISCHE FAKTOREN

ADHS hat oft eine genetische Grundlage. Das bedeutet, dass es häufiger in Familien vorkommt. Wenn Eltern oder Geschwister ADHS haben, besteht eine höhere Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind betroffen ist.

NEUROLOGISCHE GRUNDLAGEN

ADHS ist mit Unregelmäßigkeiten in den Botenstoffen des Gehirns verbunden, insbesondere in den Bereichen, die für die Steuerung von Aufmerksamkeit und impulsivem Verhalten zuständig sind. Die Forschung hat gezeigt, dass bei betroffenen Kindern bestimmte Hirnareale weniger aktiv sind, was die typischen Symptome wie Konzentrationsprobleme und Impulsivität erklären könnte.

UMWELTFAKTOREN

Neben den genetischen Einflüssen können auch Umweltfaktoren das Risiko für ADHS erhöhen. Wie zum Beispiel: Schwangerschaftskomplikationen (Frühgeburten, niedriges Geburtsgewicht oder Sauerstoffmangel bei der Geburt können das Risiko für ADHS erhöhen) oder auch Rauchen und Alkohol in der Schwangerschaft. Wenn die Mutter in der Schwangerschaft raucht oder Alkohol trinkt, steigt das Risiko für ADHS beim Kind.

PSYCHOSOZIALE EINFLÜSSE

Obwohl psychosoziale Faktoren ADHS nicht direkt verursachen, können sie die Symptome verstärken oder mildern. Ein instabiles familiäres Umfeld, wechselnde Erziehungsmethoden oder stressige Lebensumstände können es Kindern mit ADHS schwerer machen, ihre Symptome zu bewältigen. Andererseits kann ein stabiles und unterstützendes Umfeld helfen, die Auswirkungen von ADHS abzufedern und das Kind besser zu unterstützen.



anders perfekt

KAPITEL

04

DIAGNOSEVERFAHREN BEI ADHS



anders perfekt



DIAGNOSEVERFAHREN BEI ADHS

DIE DIAGNOSE VON ADHS

Die Diagnose von ADHS ist ein komplexer Prozess, der darauf abzielt, die Symptome und ihre Auswirkungen im Alltag genau zu erfassen. Da es keinen einfachen Test wie einen Bluttest gibt, braucht es eine umfassende Beurteilung durch Fachleute. In diesem Kapitel erfährst du, wie der Diagnoseprozess abläuft und welche Schritte zu einer sicheren Diagnose führen.

ERSTE SCHRITTE ZUR DIAGNOSE

Oft beginnt der Diagnoseprozess, wenn Eltern, Lehrer oder andere Personen die Symptome bemerken. Typische Anzeichen wie Schwierigkeiten bei der Aufmerksamkeit, starke Aktivität oder impulsives Verhalten veranlassen Eltern häufig dazu, einen Kinderarzt oder Spezialisten wie einen Kinder- und Jugendpsychiater aufzusuchen.



anders perfekt

ANAMNESE UND UNTERSUCHUNGEN

Für eine fundierte ADHS-Diagnose werden gemäß der Leitlinie „ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen“ eine ausführliche Anamnese (Erhebung der Krankheitsgeschichte) sowie verschiedene Untersuchungen durchgeführt. Dabei werden folgende Aspekte berücksichtigt:

- **Elterliche Einschätzung:** Informationen von Eltern (bei älteren Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auch von ihnen selbst) über das Auftreten, die Häufigkeit und die Intensität der Symptome sowie zur Entwicklung.
- **Rückmeldungen aus dem Kindergarten oder der Schule:** Einschätzungen zu Symptomen, deren Auswirkungen auf das Lernen und die soziale Entwicklung.
- **Alltagsbeeinträchtigungen:** Erfassung möglicher Einschränkungen in der Leistungsfähigkeit, sozialen Interaktion und Teilhabe.
- **Beginn und Verlauf der Symptome:** Analyse, ab wann und in welcher Intensität die Symptome aufgetreten sind.
- **Psychische und körperliche Begleiterkrankungen:** Untersuchung auf zusätzliche psychische Störungen oder körperliche Erkrankungen, die die Symptome beeinflussen können.
- **Soziale und familiäre Rahmenbedingungen:** Berücksichtigung der Lebensumstände in Familie, Schule, Kindergarten oder Beruf.
- **Körperliche Untersuchung und psychologische Tests:** Medizinische Untersuchungen (z. B. neurologische oder internistische) sowie psychologische Testverfahren zur genaueren Diagnostik.
- **Verhaltensbeobachtung:** Analyse des Verhaltens und der Eltern-Kind-Interaktionen in verschiedenen Situationen.

VERHALTENSBEURTEILUNG UND TESTS

Zur Ergänzung der Anamnese kommen standardisierte Verhaltensbeurteilungen und Tests zum Einsatz. Diese helfen, die Symptome im Vergleich zu normativen Daten einzuschätzen und andere potenzielle Störungen auszuschließen. Häufig verwendete Instrumente sind:

- **Lehrerberichte:** Lehrkräfte teilen ihre Beobachtungen aus dem schulischen Umfeld und beschreiben das Verhalten sowie die schulischen Leistungen des Kindes.
- **Eigene Beobachtungen des Kindes:** Falls das Kind alt genug ist, kann es selbst über seine Erlebnisse und Gefühle sprechen.
- **Intelligenz- und Entwicklungstests:** Diese Tests geben Aufschluss über mögliche Begleitstörungen oder helfen, andere Ursachen für die Symptome auszuschließen.
- **Fragebögen:** Spezifische diagnostische Instrumente, wie die Conners-Skalen oder der IVA-2-Test, ermöglichen eine detaillierte Bewertung von Verhalten und Aufmerksamkeitsleistung.

Diese umfassende Diagnostik hilft dabei, eine sichere und differenzierte Diagnose zu stellen und andere Ursachen für die Symptome auszuschließen.

FORMEN DER ADHS

ADHS kann je nach Diagnosekatalog in verschiedene Formen unterteilt werden. Dabei werden sowohl die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (ICD – International Classification of Diseases) als auch die der US-amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft (DSM – Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) herangezogen. Aktuell sind die Versionen ICD-10 und DSM-5 maßgeblich, wobei sie unterschiedliche Bezeichnungen für ADHS und dessen Unterformen verwenden.

FORMEN DER ADHS NACH DSM-5

Im DSM-5 wird die Störung einheitlich als „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“ (ADHS) bezeichnet. Dabei unterscheidet das DSM-5 drei Erscheinungsformen:

- **Vorwiegend unaufmerksam**
- **Vorwiegend hyperaktiv-impulsiv**
- **Gemischt (Kombination beider Merkmale)**

VERALTETE BEGRIFFE AUS DEM DSM-3

Einige ältere Bezeichnungen stammen aus dem DSM-3, werden aber teilweise noch im allgemeinen Sprachgebrauch verwendet:

- **Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS):** Heute als „ADHS mit vorwiegend unaufmerksamem Erscheinungsbild“ diagnostiziert.
- **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS):** Heute als „ADHS mit vorwiegend hyperaktiv-impulsivem Erscheinungsbild“ bekannt. Früher stand das „S“ für „Syndrom“, heute wird es als „Störung“ definiert.

Während das DSM-3 ADS und ADHS als unterschiedliche Störungen betrachtete, zeigt die heutige Forschung, dass es sich um unterschiedliche Ausprägungen derselben Kernsymptome – Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität – handelt.

anders perfekt

ADHS IN DER ICD-10

Nach der ICD-10 wird ADHS unter den hyperkinetischen Störungen geführt. Dazu gehören:

- **Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung**
- **Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens**
- **Sonstige hyperkinetische Störungen**
- **Hyperkinetische Störung, nicht näher bezeichnet**
- **Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität (entspricht dem früheren ADS aus dem DSM-3)**

Die ICD-10 ist derzeit in Deutschland noch in Verwendung.

NEUE EINTEILUNG IN DER ICD-11

Die ICD-11, die seit dem 1. Januar 2022 gilt, wurde in Deutschland noch nicht vollständig eingeführt, da sie noch übersetzt und in bestehende Systeme integriert werden muss. In der ICD-11 wird die Störung, wie im DSM-5, als „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)“ bezeichnet. Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität werden als Kernsymptome anerkannt, wobei ihre Ausprägung individuell variieren kann.

DIAGNOSEKRITERIEN

Die Diagnose basiert auf dem Vorliegen der drei Kernsymptome:
Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität.

- **DSM-5:** Die Symptome müssen vor dem 12. Lebensjahr auftreten und in mindestens zwei Lebensbereichen bestehen.
- **ICD-10:** Hier müssen die Symptome bereits vor dem 6. Lebensjahr erkennbar sein.

KRITERIEN NACH ICD-10 FÜR EINE EINFACHE AKTIVITÄTS- UND AUFMERKSAMKEITSSTÖRUNG

Damit eine Diagnose gestellt wird, müssen über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten folgende Kriterien erfüllt sein:

- Mindestens sechs Anzeichen von Unaufmerksamkeit
- Mindestens drei Anzeichen von Hyperaktivität
- Mindestens ein Anzeichen von Impulsivität

ZUSÄTZLICH MÜSSEN ANDERE MÖGLICHE
URSACHEN AUSGESCHLOSSEN WERDEN,
DARUNTER:

- Autismus (tiefgreifende Entwicklungsstörung)
- Manische oder depressive Episoden
- Angststörungen

Die Symptome müssen zudem das Sozialleben, die Schule oder den Beruf erheblich beeinträchtigen.

KRITERIEN FÜR ADHS NACH DSM-5

Nach dem DSM-5 gelten folgende Anforderungen für eine ADHS-Diagnose:

- Mindestens sechs Anzeichen von Unaufmerksamkeit und/oder sechs Anzeichen von Hyperaktivität/Impulsivität über mindestens sechs Monate.
- Ab 17 Jahren genügen fünf Symptome pro Kategorie.
- Die Symptome dürfen nicht ausschließlich durch eine andere psychische Störung (z. B. Angststörung, affektive Störung, Schizophrenie, Substanzmissbrauch) erklärbar sein.
- Es muss eine deutliche Beeinträchtigung im sozialen, schulischen oder beruflichen Bereich vorliegen. Während in der ICD-10 ein subjektives Leiden ausreicht, wird im DSM-5 eine objektive Funktionsstörung vorausgesetzt.

EINTEILUNG NACH SCHWEREGRAD

ADHS kann in drei Schweregrade unterteilt werden:

- **Leicht:** Die Symptome überschreiten nur knapp die Diagnosekriterien und haben eine geringe Auswirkung auf den Alltag.
- **Mittel:** Die Symptome und die damit verbundenen Beeinträchtigungen liegen zwischen der leichten und schweren Form.
- **Schwer:** Deutlich mehr Symptome als zur Diagnosestellung erforderlich oder besonders stark ausgeprägte Symptome, die den Alltag erheblich beeinflussen.

EMPFEHLUNGEN ZUR DIAGNOSTIK

Eine Abklärung ist sinnvoll, wenn betroffene Kinder:

- Entwicklungs-, Lern- oder Verhaltensprobleme zeigen,
- unter anderen psychischen Störungen leiden,
- Konzentrationsschwierigkeiten haben oder
- stark unruhig und impulsiv sind.

Eine ADHS-Diagnose sollte vor dem dritten Lebensjahr nicht gestellt werden, da sich typische kindliche Verhaltensweisen erst noch entwickeln. Im Vorschulalter ist eine Diagnose nur bei stark ausgeprägten Symptomen empfehlenswert. Generell gilt: Je jünger das Kind, desto schwieriger ist die Diagnose.

WER STELLT DIE DIAGNOSE?

Die Diagnostik und Therapie sollten von erfahrenen Fachkräften durchgeführt werden.

Bei Kindern:

- Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie
- Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut
- Psychologischer Psychotherapeut mit Zusatzqualifikation für Kinder und Jugendliche
- Kinder- und Jugendarzt mit ADHS-Erfahrung

Bei Erwachsenen:

- Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie
- Neurologe
- Facharzt für psychosomatische Medizin
- Ärztlicher oder psychologischer Psychotherapeut

Falls die Diagnose von einem Psychotherapeuten gestellt wird, sollte zusätzlich eine körperliche Untersuchung durch einen (Kinder-)Arzt erfolgen.

BEGLEITERKRANKUNGEN BEI ADHS IM KINDESALTER

Viele Kinder mit ADHS haben zusätzliche Herausforderungen, die als Begleiterkrankungen bezeichnet werden. Diese sind gut erforscht und treten häufiger in Kombination mit ADHS auf:

- **Lese-Rechtschreibstörung** (bis zu 30 % der Kinder mit ADHS)
- **Rechenstörung** (bis zu 30 %)
- **Ticstörungen und Tourette-Syndrom** (10–20 %)
- **Autismus-Spektrum-Störung** (bis zu 30 %)
- **Zwangsstörungen** (5–10 %)
- **Störung des Sozialverhaltens** und oppositionelle Verhaltensweisen, die mit einem erhöhten Risiko für Schulabbrüche oder straffälliges Verhalten einhergehen können
- **Schlafstörungen**, die zu erhöhter Erschöpfung und Konzentrationsproblemen führen
- **Höhere Unfallrate**, da impulsives und unüberlegtes Handeln das Verletzungsrisiko steigert

Diese Begleiterkrankungen können den Alltag zusätzlich erschweren, aber mit der richtigen Unterstützung lassen sich viele Strategien entwickeln, um den Herausforderungen entgegenzuwirken.

KAPITEL

THERAPIEMÖGLICHKEITEN

05



anders perfekt



THERAPIEMÖGLICHKEITEN

Die Diagnose ADHS kann für Eltern erstmal herausfordernd sein. Zum Glück gibt es viele Therapiemöglichkeiten, die darauf abzielen, die Lebensqualität der betroffenen Kinder und ihrer Familien zu verbessern. In diesem Kapitel erfährst du mehr über die verschiedenen Ansätze, damit du eine gut informierte Entscheidung für dein Kind treffen kannst.

Die Behandlung von ADHS ist vielseitig und individuell an das Kind und sein Umfeld angepasst. Neben pädagogischen Ansätzen und Psychoedukation (siehe unten) können Medikamente eingesetzt werden, um Symptome wie Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität zu lindern. Die Auswahl der Therapie sollte gemeinsam mit dem behandelnden Arzt, dem Kind und den Eltern erfolgen. Dabei werden Aspekte wie die Schwere der Symptome, die Persönlichkeit des Kindes, das soziale Umfeld sowie mögliche Begleiterkrankungen berücksichtigt.

Üblicherweise basiert die Therapie auf einem multimodalen Ansatz, der verschiedene Maßnahmen kombiniert:

- **Aufklärung und Beratung (Psychoedukation)** für Eltern, Kinder/Jugendliche sowie Erzieher und Lehrkräfte.
- **Psychotherapie**, meist in Form einer Verhaltenstherapie.
- **Medikamentöse Therapie**, abhängig vom Alter des Kindes, der Symptomatik und der Entscheidung von Eltern und Ärzten.
- **Neurofeedback**, ab einem Alter von sechs Jahren, sofern dadurch keine wirksameren Therapien verzögert oder ersetzt werden.
- **Ernährungsanpassungen** (Eliminationsdiät), falls ein Zusammenhang zwischen bestimmten Nahrungsmitteln und ADHS-Symptomen festgestellt wird (in Zusammenarbeit mit Fachkräften). (siehe Ebook Ernährung)
- **Schulische und pädagogische Unterstützung**, um die Lernsituation zu verbessern und den Alltag zu erleichtern.

In besonders schweren Fällen oder bei begleitenden Problemen wie Selbst- oder Fremdgefährdung können auch (teil-)stationäre Therapien in Kliniken oder Rehabilitationseinrichtungen in Betracht gezogen werden.

PSYCHOEDUKATION

Ein zentraler Bestandteil der ADHS-Therapie ist die Psychoedukation, also die gezielte Aufklärung und Beratung der Betroffenen und ihres sozialen Umfelds. Ziel ist es, das Verständnis für ADHS zu fördern und Strategien zu entwickeln, um mit den Herausforderungen der Störung besser umzugehen. Inhalte der Psychoedukation sind unter anderem:

- **Erklärung der Entstehung und möglicher Ursachen von ADHS**
- **Überblick über Behandlungsoptionen und deren Wirkweise**
- **Umgang mit typischen Herausforderungen im Alltag**
- **Stärkung der vorhandenen Ressourcen und positiven Eigenschaften des Betroffenen**

Bei Kindern erfolgt die Psychoedukation oft spielerisch, während sie bei Erwachsenen eher faktenbasiert und theoretisch vermittelt wird. In allen Altersstufen wird das Wissen in praxisnahen Übungen angewandt, um den Umgang mit ADHS im Alltag zu erleichtern.

Psychoedukation kann sowohl in Einzelsitzungen als auch in Gruppengesprächen stattfinden. Während Einzelgespräche individuell auf die Situation und Bedürfnisse der Betroffenen eingehen, ermöglichen Gruppensitzungen den Austausch mit anderen und den gemeinsamen Aufbau von Strategien im Umgang mit ADHS.

PSYCHOTHERAPIE/ VERHALTENSTHERAPIE

Die kognitive Verhaltenstherapie hilft Kindern, ihre Emotionen zu verstehen und soziale Herausforderungen zu bewältigen. Sie bietet ihnen einen geschützten Raum, um über ihre Gefühle zu sprechen und individuelle Lösungsstrategien zu entwickeln. Gleichzeitig lernen sie, positives Verhalten zu stärken und impulsive Reaktionen besser zu kontrollieren.

Ein weiterer wichtiger Bestandteil der Therapie ist das Erlernen von Organisationsstrategien und Techniken zur gezielten Lenkung der Aufmerksamkeit. Eltern werden aktiv in den Prozess einbezogen, um das Gelernte im Alltag zu festigen und das Kind bestmöglich zu unterstützen.

MEDIKAMENTÖSE BEHANDLUNG

Medikamente können helfen, die ADHS-Symptome zu lindern, indem sie die Konzentration verbessern und impulsives Verhalten reduzieren. Sie wirken auf bestimmte Botenstoffe im Gehirn und sollten regelmäßig vom Arzt kontrolliert werden, um die richtige Dosierung zu finden und Nebenwirkungen zu vermeiden.

NEUROFEEDBACK

Neurofeedback kann möglicherweise dabei helfen, die Konzentration und Aufmerksamkeit von Kindern mit ADHS nachhaltig zu verbessern. Dabei lernen sie, ihre Hirnaktivität gezielt zu regulieren. Während des Trainings sind sie über ein EEG (Elektroenzephalografie) mit einem Computer verbunden. Durch ihre Konzentration können sie das Geschehen auf dem Bildschirm beeinflussen – beispielsweise die Flughöhe eines Vogels oder die Geschwindigkeit einer Rakete steuern.

Durch regelmäßiges Üben wird angestrebt, die Gehirnfunktion langfristig positiv zu beeinflussen und ADHS-Symptome zu reduzieren. Für eine mögliche Wirkung sind in der Regel mindestens 25–30 Sitzungen erforderlich. Allerdings muss die Wirksamkeit von Neurofeedback bei ADHS noch weiter erforscht werden.

Kostenübernahme von Neurofeedback

Die gesetzliche Krankenkasse kann die Kosten unter bestimmten Voraussetzungen übernehmen. Mit einer ärztlichen Heilmittelverordnung für eine „sensomotorisch-perzeptive Behandlung“ oder eine „psychisch-funktionelle Behandlung“ kann Neurofeedback in einer ergotherapeutischen Praxis durchgeführt werden, sofern diese das Verfahren anbietet.

SCHULISCHE UNTERSTÜTZUNG

Die Zusammenarbeit mit der Schule spielt eine wichtige Rolle. Individuelle Förderpläne, Nachteilsausgleiche und gezielte Unterstützung durch Lehrkräfte können helfen, den Schulalltag zu erleichtern und Lernschwierigkeiten zu verringern.

ERZIEHUNGSBERATUNG

Als Eltern könnt ihr auch von einer Erziehungsberatung oder speziellen Elterntrainings profitieren. Dort erfahrt ihr, wie ihr zu Hause eine klare Struktur mit festen Regeln und Routinen schafft, um eurem Kind Sicherheit und Orientierung zu geben.

(TEIL-)STATIONÄRE REHABILITATION FÜR KINDER UND JUGENDLICHE MIT ADHS

Eine teilstationäre oder stationäre Rehabilitation kann sinnvoll sein, wenn eine intensive Unterstützung außerhalb des familiären und sozialen Umfelds erforderlich ist. Sie kann auch eine gute Option sein, wenn die gesamte Familie in den Therapieprozess einbezogen werden soll. Bei einer stationären Reha (Kur) kann ein Elternteil als Begleitperson mit aufgenommen werden.

Während der Reha haben sowohl Kinder als auch ihre Eltern die Möglichkeit, nachhaltige Verhaltensänderungen zu erlernen und den familiären Alltag zu entlasten. Ein zentrales Ziel ist die Stärkung der Eltern-Kind-Beziehung. Durch gezielte Übungen wird das gegenseitige Verständnis gefördert und die Konfliktbewältigung verbessert.

Für schulpflichtige Kinder gibt es in der Reha-Klinik Unterricht, der speziell darauf ausgerichtet ist, motivierende Lerntechniken zu vermitteln und den schulischen Alltag zu erleichtern.

KAPITEL

06

DIE ROLLE DER
ELTERN IM
UMGANG MIT
ADHS



anders perfect



ERZIEHUNG MIT ADHS – LIEBEVOLL, KLAR UND MIT STRUKTUR

Ein Kind mit ADHS zu erziehen kann ganz schön herausfordernd sein. Chaos im Kinderzimmer, vergessene Hausaufgaben und emotionale Ausbrüche gehören oft zum Alltag. Doch mit der richtigen Mischung aus Struktur, Geduld und liebevoller Konsequenz kannst du deinem Kind helfen, sich sicher und verstanden zu fühlen.

WARUM KLARE REGELN UND STRUKTUREN SO WICHTIG SIND

Kinder mit ADHS haben oft Schwierigkeiten mit Selbstorganisation, Zeitmanagement und Impulskontrolle. Ein stabiler Tagesablauf gibt ihnen Sicherheit:

- **Feste Zeiten für Essen, Hausaufgaben und Freizeit** helfen, den Tag vorhersehbarer zu machen.
- **Checklisten, Magnettafeln oder visuelle Symbole** (z. B. Bilder für Tagesabläufe) erleichtern den Überblick.
- **Ordnung im Alltag:** Ein fester Platz für Schulzeug oder Spielzeug kann viel Stress vermeiden.
- **Klare Anweisungen:** Kurze, einfache Sätze funktionieren besser als lange Erklärungen. Am besten eine Aufgabe nach der anderen geben.

REGELN, DIE DEIN KIND WIRKLICH VERSTEHT

Kinder mit ADHS können oft nicht lange zuhören. Dadurch wirkt es manchmal, als würden sie bewusst Regeln ignorieren. Damit das nicht passiert, helfen:

- **Gemeinsam aufgestellte Regeln** – Kinder halten sich eher daran, wenn sie mitentscheiden dürfen.
- **Realistische Ziele** – kleine Schritte und Erfolgserlebnisse motivieren mehr als zu hohe Erwartungen.
- **Wahlmöglichkeiten schaffen** – z. B. „Möchtest du zuerst die Hausaufgaben machen oder zuerst eine Pause?“
- **Positive Formulierungen** – „Bleib bitte bei mir, wenn die U-Bahn einfährt“ statt „Hör auf herumzurennen!“
- **Regeln für beide Seiten** – auch Eltern können sich an Abmachungen halten, z. B. „Nach der Schule hast du eine Stunde Spielzeit nur für dich.“

Lob und kleine Belohnungen für eingehaltene Regeln stärken das Selbstbewusstsein. Ich-Botschaften wie „Ich brauche gerade eine Pause“ kommen außerdem besser an als „Du nervst mich!“

SELBSTREGULATION UND IMPULSKONTROLLE FÖRDERN

ADHS-Kinder können lernen, sich selbst besser zu steuern. Unterstütze dein Kind dabei mit:

- **Belohnungssystemen** – Punkte sammeln für gutes Verhalten kann motivieren.
- **Ruhepausen** – Energie loswerden oder sich entspannen – beides ist wichtig.
- **Mitbestimmung** – Lass dein Kind einfache Entscheidungen treffen, das fördert Eigenverantwortung.
- **Geduld** – Bleib ruhig, auch wenn's mal stressig wird. Kurze, klare Ansagen helfen mehr als lange Diskussionen.

SOZIALE FÄHIGKEITEN UND SCHULUNTERSTÜTZUNG

Kinder mit ADHS haben es oft schwerer, Freundschaften zu schließen oder sich in der Schule zu konzentrieren. Hier kannst du helfen:

- **Soziale Kompetenzen üben** – z. B. durch Rollenspiele oder Spielgruppen.
- **Enger Kontakt zu Lehrern** – regelmäßige Gespräche helfen, den Schulalltag zu verbessern.
- **Individuelle Fördermöglichkeiten nutzen** – wie Nachteilsausgleiche oder Lerntechniken für mehr Struktur.

ELTERNTRAINING UND GESCHWISTER NICHT VERGESSEN

Viele Eltern fühlen sich manchmal hilflos oder erschöpft. Spezielle Elterntrainings können helfen:

- Tipps und Strategien für den Alltag lernen
- Gelassener auf schwierige Situationen reagieren
- Sich mit anderen Eltern austauschen – du bist nicht allein!

Auch Geschwister sollten nicht zu kurz kommen. Sie können sich manchmal vernachlässigt fühlen, weil ADHS-Kinder oft viel Aufmerksamkeit bekommen. Eine kindgerechte Erklärung zu ADHS kann ihnen helfen, besser zu verstehen, warum ihr Bruder oder ihre Schwester manchmal anders reagiert.

ZUSAMMENARBEIT MIT FACHLEUTEN

In Kooperation mit Ärzten, Lehrern und Therapeuten lassen sich oft die besten Lösungen finden. Regelmäßiger Austausch hilft, Therapiepläne anzupassen und Fortschritte zu begleiten.

Mit viel Liebe, Struktur und einem Blick für die Stärken deines Kindes kannst du ihm helfen, seinen eigenen Weg zu finden. Und vergiss nicht:

Du machst das großartig! 😊

KAPITEL

DIE
AUSSICHT

07



anders perfekt



LEBEN MIT ADHS – HERAUSFORDERUNGEN UND CHANCEN

Ja, das Leben mit ADHS kann manchmal wie eine turbulente Achterbahnfahrt sein – voller Herausforderungen, aber auch voller Möglichkeiten. Für viele Familien bedeutet es, alte Denkmuster loszulassen und sich immer wieder flexibel auf neue Situationen einzustellen. Doch eines steht fest: Menschen mit ADHS können ein erfülltes und glückliches Leben führen.

Ich spreche da aus eigener Erfahrung. Natürlich vergesse ich auch heute noch Dinge – aber anstatt mich darüber zu ärgern, kann ich mittlerweile darüber lachen. Ich habe Strategien entwickelt, die mir helfen, den Überblick zu behalten. Und ganz ehrlich? Es gibt Schlimmeres. Aber das ist eine ganz andere Geschichte ... 😊

STÄRKEN ENTDECKEN UND FÖRDERN

Kinder mit ADHS haben oft außergewöhnliche Talente – sei es ihre Kreativität, ihr Querdenken oder ihre besondere Art, die Welt zu sehen. Wenn wir diese Stärken bewusst wahrnehmen und wertschätzen, helfen wir ihnen, stolz auf sich selbst zu sein.

ADHS-Kinder sind oft neugierig, voller Energie und lieben es, neue Dinge auszuprobieren. Viele haben ein ausgeprägtes sportliches Talent oder eine kreative Ader. Statt uns nur auf die Herausforderungen zu fokussieren, sollten wir diese besonderen Fähigkeiten fördern – denn das stärkt ihr Selbstvertrauen enorm!

MINDSET – DIE INNERE STÄRKE AUFBAUEN

Eines meiner absoluten Herzensthemen ist das Mindset. Kinder mit ADHS erleben im Alltag oft viel mehr Kritik als andere Kinder. Sie stoßen auf Unverständnis, werden für ihre Vergesslichkeit oder Impulsivität gerügt – und genau das kann ihr Selbstwertgefühl schwächen.

Deshalb ist es umso wichtiger, ihr Selbstbewusstsein gezielt zu stärken. Wenn sie lernen, dass sie mehr sind als ihre Herausforderungen und dass sie genau richtig sind, so wie sie sind, entwickeln sie innere Stärke. Und das ist am Ende das Wichtigste: **Sie sollen sich selbst als wertvoll und fähig erleben – unabhängig davon, ob sie sich mal verzetteln oder etwas vergessen.**

ADHS ist kein Hindernis – es ist eine andere Art, die Welt zu erleben. Und mit der richtigen Unterstützung können Kinder mit ADHS nicht nur ihren Platz im Leben finden, sondern auch über sich hinauswachsen. Denn genau darin liegt ihre wahre Stärke! ❤️

Kinder mit ADHS sind wundervolle Menschen, mit unfassbar vielen Stärken und positiven Eigenschaften, die sich hinter den typischen Symptomen verbergen können. Hier mal ein paar Beispiele:

Kreativität und Ideenreichtum

- Unkonventionelles, "out of the box"-Denken
- Phantasie und Vorstellungskraft
- Fähigkeit zu innovativen Lösungsansätzen
- Authentizität
- Trockener, brillanter Humor
- Gerechtigkeitssinn
- Loyalität
- Großes Detailwissen in manchen Bereichen

Energie und Begeisterungsfähigkeit

- Hohe Einsatzbereitschaft für interessante Themen Fähigkeit, andere mit der eigenen Begeisterung anzustecken
- Spontanität und Flexibilität

Wir kommen zum Ende!

Schlusswort

Danke, dass du dir die Zeit genommen hast, dieses E-Book zu lesen. Ich hoffe, es hat dir Mut gemacht und dir erste hilfreiche Einblicke in das Thema ADHS gegeben. Das hier war nur ein kleiner Überblick über die wichtigsten Fakten – in weiteren Büchern werde ich auf einzelne Themen noch ausführlicher eingehen und praktische Tipps vertiefen, die dir und deinem Kind im Alltag helfen können.

ADHS bringt sicher Herausforderungen mit sich, aber es eröffnet auch die Möglichkeit, gemeinsam als Familie zu wachsen und die besonderen Stärken deines Kindes zu entdecken. Ich wünsche dir auf diesem Weg Geduld, viel Kraft und Freude an all den kleinen Schritten und Erfolgen, die ihr erleben werdet.

Alles Liebe und bis zum nächsten Buch!

Liebe Grüße, deine Silja von @andersperfekt

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