

ADHS: ICH HABE EINE ADHS – UND NUN?



Informationen für Schulkinder

Professor Dr. med. Ulrich Knölker



Impressum:

Autor:

Prof. Dr. med. Ulrich Knölker, Lübeck

Illustrationen:

Ryan und Thomas Thatford,
12 Jahre, Lübeck

Herausgeber:

MEDICE

Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG
Kuhloweg 37 · 58638 Iserlohn

Ich habe ADHS - was nun?

Deine Eltern haben Probleme mit dir und du mit ihnen. Vielleicht sogar große Probleme, und die vielleicht schon seit der Kindergartenzeit oder als du noch so klein warst, dass du dich gar nicht daran erinnern kannst.

Deine Eltern haben vielleicht schon einige Fachleute aufgesucht, das hat aber nicht den Erfolg gebracht, den sie sich gewünscht haben.

Jetzt haben sie dich einem Arzt oder einer Ärztin vorgestellt (im Folgenden sagen wir der Einfachheit halber „der Arzt“), der sich mit diesen besonderen Problemen gut auskennt.

Du warst vielleicht erstaunt oder vielleicht auch wütend und hast gedacht: „Was soll ich denn bei einem Arzt, ich bin doch nicht krank!“ Vielleicht hast du dich deswegen auch erst geweigert, zu einem Arzt zu gehen. Aber vielleicht warst du auch ein wenig neugierig darauf, was der Arzt zu deinen und euren Problemen sagen wird.

Der Arzt hat sich lange mit deinen Eltern unterhalten. Er hat schließlich dich auch körperlich untersucht, deine Nervenfunktionen überprüft und mit dir gesprochen.



Deine Eltern und auch du haben Fragebögen ausgefüllt und du hast einige Tests gemacht. Der Arzt hat sich auch mit Erlaubnis der Eltern in der Schule erkundigt, von dort Berichte erhalten und sich ein umfassendes Bild von deiner Vorgeschichte und der deiner Familie gemacht.

Nachdem alle diese Berichte und Untersuchungen ausgewertet waren, hat er dir und deiner Familie mitgeteilt, dass die Ursache eurer Probleme einen Namen hat, nämlich **ADS**. Das ist eine Abkürzung für **Aufmerksamkeits-Defizit-Störung**.

Unter Defizit versteht man einen Mangel. Du leidest also an einer mangelnden Fähigkeit aufzupassen, dich zu konzentrieren, und bist leicht ablenkbar. Du bist „impulsiver“ als andere Kinder, d.h. du kannst schlecht abwarten, bis du an der Reihe bist, du fällst anderen ins Wort, tust oft Dinge, ohne vorher darüber nachzudenken.

Vielleicht hast du auch richtige Ausraster, wenn etwas nicht so läuft, wie du willst. Oder du bist verträumt und öfter gar nicht richtig „da“.

Häufig sind ADS-Kinder auch übermässig zappelig, unruhig, können schlecht still sitzen, stehen während des Unterrichts häufig auf oder machen unangebrachte Geräusche oder reden übermässig viel.

Wenn das bei dir auch so ist, dann hast du eine **ADHS**, wobei das H für **Hyperaktivität** steht, was so viel heißt wie übermässige Bewegungsunruhe.



Vielleicht hast du von ADS oder ADHS noch nie gehört, vielleicht aber doch, denn heute reden viele Menschen davon, und es wird auch darüber in den Zeitungen, Illustrierten und im Fernsehen berichtet.



In der Tat ist es heute eine sehr häufige Störung, unter der zwischen 5 % und 10 % aller Schulkinder leiden. Das heißt, in jeder Schulklasse ist mindestens ein Kind mit ADHS. Jungen sind deutlich häufiger als Mädchen betroffen.



Wichtig ist für dich zu wissen, dass die Ursache für eine ADHS nicht an einer falschen Erziehung liegt (wengleich alle Eltern und auch Lehrer natürlich viele Fehler machen können, weil sie nicht wissen, dass du eine ADHS hast).



Es liegt auch nicht daran, dass du zu dumm wärst oder einen schlechten Charakter hättest, oder dass du etwa verrückt wärst. Die Forschungen auf der ganzen Welt sprechen dafür, dass die Ursache in einer Art Stoffwechsel-Störung im Gehirn liegt.

Du musst aber deswegen nicht denken, dass du einen Hirnschaden hättest. Dein Gehirn arbeitet nur anders als bei Kindern, die keine ADHS haben.



Dein Arzt weiß jedoch darüber gut Bescheid und wird Wege aufzeigen, die dir, deiner Familie und auch den Lehrern helfen können, diese Störung zu überwinden.

Du selbst wirst anfangs einige Schwierigkeiten haben, an eine ADHS zu glauben. Hast du doch selbst gar nicht das Gefühl, dass mit dir etwas nicht stimmt, oder gar dass du krank bist. Dagegen hast du aber sehr genau gespürt, dass irgendwie alle Erwachsenen und auch deine Schulkameraden, deine Verwandten, Freunde und Nachbarn an dir dauernd etwas auszusetzen haben. Wegen deiner Unruhe und Zappeligkeit sind alle genervt. Du hörst oft: „Nun pass doch endlich auf“, „reiß dich doch mal zusammen“, „muss man dir alles fünfmal sagen?“, „kannst du nicht endlich mal das tun, was man dir sagt?“.

Dadurch bist du sicherlich oft ratlos oder auch traurig. Oft macht man dir Vorwürfe und du weißt gar nicht warum. Und wenn du dich mal mit einem Computerspiel zurückziehen willst, dann heißt es gleich:

„Siehst du, du kannst doch, wenn du nur willst.“ Und du denkst dann: „Mensch, ich will ja, aber ich kann doch nicht!“



Auch in der Schule hörst du häufig Zurechtweisungen, Ermahnungen, weil du nicht still sitzt, weil du nicht aufpasst, weil du dauernd etwas vergisst, weil du dazwischen redest, weil du den Unterricht störst. Dabei gehen viele Erwachsene davon aus, dass man alles kann, wenn man nur will.



Und so gerätst du in einen richtigen Teufelskreis: Du versuchst immer wieder, dich zusammenzunehmen, still zu sitzen, aufzupassen, nichts zu vergessen, dich nicht ablenken zu lassen, aber es geht nicht.



Und das Gemeine ist: Wenn es dir mal gelingt, dann scheint es keiner zu merken, und es wird als selbstverständlich angenommen.

Bei vielen Kindern mit ADHS ist die Zeit der Hausaufgaben ein ziemlicher Stress. Es gelingt dir nicht, auch bei wenig Hausaufgaben diese zügig durchzuziehen. Ständig bist du abgelenkt, kommst nicht dazu, die Schulmappe auszuwickeln und die Hefte und Bücher vorzubereiten, ständig muss dir deine Mutter helfen, und so ist der tägliche Ärger kaum zu vermeiden.



Deine Mutter kommt sich auch hilflos vor und glaubt, dass sie dich nicht richtig erziehen kann, oder dass du alles extra machst, um sie zu ärgern. Das macht sie wütend und vielleicht auch ungerecht.

Du selbst bist immer wieder genervt, hast keine Lust mehr, meinst: „Ich kann das nicht!“ oder wirst auch wütend. Kein Wunder, dass die Schularbeiten dann jeden Tag auf´s Neue der reinste Horror sind.

Aufgrund der vielen Vorwürfe zu Hause und in der Schule bist du oft ganz mutlos, hast keine Lust oder verwickelst dich in Streitigkeiten, die auch in Schlägereien ausarten können. Dadurch gerätst du wieder in die Schusslinie der Erwachsenen und alles fängt von vorne an.

Auch deine Schulleistungen sind vielleicht nicht so gut, wie sie sein könnten. Schließlich bist du schlau genug, und das weißt du auch, um die Schule zu schaffen. Aber du weißt einfach nicht, wie man sich so verhält, wie die anderen auch.

Viele Kinder mit ADHS haben auch Probleme mit ihren Schulkameraden. Besonders in Gruppen fällt es ihnen schwer, sich an Regeln zu halten. Sie fühlen sich oft zurückgesetzt, sind dann beleidigt oder auch aggressiv. So kommt es, dass viele ADHS-Kinder keine Freunde haben, und sie wissen gar nicht warum.

Nun wirst du fragen, was kann man denn tun, wenn ich eine ADHS habe?
Dein Arzt wird dich und deine Eltern ausführlich aufklären über das Wesen einer ADHS und wird euch klar machen, dass damit viele eurer Probleme zu erklären sind.

Du hast oben schon gehört, dass eine ADHS eine Art Stoffwechsel-Störung des Gehirns ist.

Vereinfacht gesagt, sind eine Reihe von chemischen Stoffen mit verantwortlich für deine Fähigkeit,

- dich zu konzentrieren,
- Gehörtes und Gesehenes aufzunehmen und im Gedächtnis zu behalten,
- Handlungen zu steuern und zu beherrschen.

In ihrem Zusammenspiel mit anderen Stoffen kann dein Gehirn aber nicht so arbeiten wie bei anderen Menschen, die keine ADHS haben.

Du musst dir das so vorstellen, dass deine Fähigkeit, Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden, nicht funktioniert. Für dein Gehirn ist alles, was du hörst und siehst, gleich wichtig, dadurch bist du ständig abgelenkt und kannst dich eben nicht konzentrieren. Dadurch kannst du auch schlecht behalten und vergisst wieder sehr viel. Die Erwachsenen sagen dann, du seist schusselig. Man müsse dir alles mehrfach sagen, und du giltst als unzuverlässig.

Dieses Problem, das wiederum so viele Probleme macht, kann man sehr gut bessern



durch Medikamente, die sich heute auf der ganzen Welt bewährt haben.

Die Vorstellung, Tabletten zu nehmen, wird dir vielleicht schwer fallen. Fühlst du dich doch nicht krank und siehst keinen Grund, deswegen Tabletten zu schlucken.

Über diese Medikamente, auch Stimulanzien genannt, wird dich und deine Eltern der Arzt ausführlich aufklären.

Vielleicht hast du aber in Zeitungen und im Fernsehen schon mal gehört, dass diese Tabletten ein „Teufelszeug“ seien. Sie sollen Kinder süchtig machen, ihre Persönlichkeit verändern und zu „Zombies“ werden lassen. Das sind aber leider Behauptungen von Nicht-Fachleuten, die dadurch viel Unheil anrichten können.

Gute erfahrene Ärzte auf der ganzen Welt wissen, dass Stimulanzien nicht süchtig machen, nicht ruhig stellen, und schon gar keine Zombies aus Kindern machen. Sie sind auch keine Aufputzmittel und haben auch keine schweren Nebenwirkungen. Sie können aber deine Hirnfunktion gezielt verbessern.

Rechnen musst du allerdings damit, dass am Anfang mal Kopf- und Bauchschmerzen auftreten können und dass du weniger Appetit

tagsüber hast als vorher. In der Regel kannst du das mit dem Abendessen wieder aufholen. Die Medikamente wirken bei 80 % bis 90 % aller Kinder mit ADHS, und die meisten vertragen sie ohne Nebenwirkungen. Die Medikamente haben schon unzähligen Kindern so geholfen, dass die ADS-Probleme weniger wurden und auch die anderen Schwierigkeiten deutlich abgebaut wurden oder ganz verschwanden.

Stimulanzien sind aber nun keine Wunderpillen oder gar Lernpillen, die die Kinder schlauer machen. Sie können dir aber eine große Hilfe sein, dass du deine vorhandenen Begabungen und Stärken auch einsetzen kannst.

Nun willst du wissen, wie lange muss ich denn diese Tabletten nehmen?

Es hat sich bewährt, dass sie über das Schuljahr durchgehend genommen werden. In Absprache mit dem Arzt kann jeweils in den Sommerferien eine Medikamentenpause eingelegt werden. Bei einigen Kindern ist es aber sinnvoller, die Tabletten auch in den Sommerferien zu nehmen.

So sollte man von Schuljahr zu Schuljahr immer wieder überlegen, ob die Tabletten noch weiter genommen werden sollen oder nicht. Ohne den Arzt zu fragen, sollten die



Medikamente aber nicht weggelassen werden. Nun musst du aber nicht denken, dass alle Probleme mit den Tabletten gelöst werden können. Dein Arzt wird sicherlich deine Eltern und dich in Abständen sehen wollen und beraten.

Er wird entscheiden, ob ein Elterntaining oder eine „Verhaltenstherapie“ oder Familiengespräche oder etwas anderes durchgeführt werden soll.

Auch für dich ist es sinnvoll, dass Konzentrations-Trainingsübungen oder zusätzliche Begleitbehandlungen verordnet werden.

Vor allem dann, wenn bei dir noch eine Lese-Rechtschreib-Schwäche, Bewegungsstörungen oder auch eine Tic-Störung (das sind unwillkürliche Muskelzuckungen im Gesichts- und Schulterbereich) festgestellt wurden.

Alle weiteren Fragen wird dir dein Arzt - vorausgesetzt, dass er viel Erfahrung mit ADHS-Kindern und -Familien hat - beantworten.

Aber nicht nur du solltest versuchen, deine Probleme durch verschiedene Hilfen in den Griff zu bekommen, sondern auch deine Eltern müssen aktiv werden.

Du weißt doch, was ein Coach zum Beispiel beim Tennis ist? Solch ein Coach, am besten mehrere, sollte dir zur Seite stehen. Einer, der dir hilft, dich unterstützt, weil er weiß, was dir Probleme macht, und wie man sie lösen kann. Dazu braucht ein Coach Wissen, das er erlernen kann und das er mit viel Geduld und Ermutigung auf dich anwendet.

Solch ein Coach kann deine Mutter, dein Vater, vielleicht auch ein älteres Geschwister sein.

Ganz toll wäre es, wenn auch dein Lehrer sich schlau machen würde, wie er dich coachen kann. Auch Lehrer können ja noch dazulernen und dir mit dem Gelernten helfen, deine Probleme zu bewältigen. Ein Lehrer mit ADHS-Wissen, Verständnis und einer klaren Linie kann dir eine grosse Hilfe sein. Das hat sich immer wieder gezeigt.

Nun sagst du vielleicht, die vielen Erwachsenen, die mir alle helfen wollen und mich doch nur herumkommandieren, kenne ich zur Genüge. Die sollen mich endlich in Ruhe lassen!

Doch das haben schon viele Kinder mit ADHS gedacht. Dabei haben sie aber nur an früher gedacht, als sie, ihre Eltern und Lehrer noch nicht über die ADHS Bescheid wussten. Habe nur Geduld, denn mit dem neuen Wissen über die ADHS können sie dich viel besser coachen als früher!

Und ganz allein kannst du es nicht schaffen, das hast du in der Vergangenheit gesehen. Ganz wichtig ist, dass du, deine Eltern und auch deine Lehrer die Diagnose und Behandlung deiner ADHS als Chance ansehen. Eine Chance, dass auch du fast so leben kannst wie andere auch. Du solltest die ADS oder ADHS als einen Teil von dir annehmen, dich ihrer nicht schämen und dir nicht weniger wert vorkommen, denn du bist es nicht.



Und vergiss nicht: du, deine Eltern und deine Lehrer können es mit den beschriebenen Hilfen gemeinsam schaffen!



Herausgegeben von
Medice Arzneimittel Pütter GmbH & Co. KG Iserlohn
www.medice.de