

Hilfe, mein Kind hat ADHS!

Viele Eltern wenden sich an mich, weil ihre Kinder massive Probleme in der Schule haben. Die Lehrpersonen beklagen sich, dass sie unkonzentriert und leicht ablenkbar sind. Sie haben Schwierigkeiten, sich über einen längeren Zeitraum einer bestimmten Aufgabe zu widmen. Will man mit ihnen reden, scheinen sie überhaupt nicht zuzuhören.

Viele Kinder werden auch als zappelig beschrieben, können nicht stillsitzen, platzen mit unangebrachten Bemerkungen heraus und können nie warten, bis sie an der Reihe sind. Manche fallen durch besonders wildes oder aggressives Verhalten auf. Sie finden dadurch nur schwer Freundinnen oder Freunde und werden in Folge zunehmend zu Außenseiter/innen. Nicht selten kommt es zum Ausschluss von Schulveranstaltungen oder gar zur Suspendierung vom Unterricht. Dann steht auch schnell die Verdachtsdiagnose ADHS im Raum.

Ist jedes auffällige Verhalten von Kindern ADHS?

Nein! Manche Kinder, die gerade eine belastende Zeit durchmachen, weil z.B. kürzlich ein wichtiger Mensch schwer erkrankt oder gestorben ist, die Eltern sich gerade getrennt haben, sie gemobbt werden oder eine andere traumatische Erfahrung machen mussten, zeigen oben beschriebene Verhaltensweisen. Daher ist für eine Diagnosestellung eine umfassende fachärztliche und psychologische Abklärung erforderlich. Nur wenn alle anderen Gründe ausgeschlossen sind und die Symptome über längere Zeit in mehreren Zusammenhängen (z.B. zu Hause und in der Schule) auftreten, darf die Diagnose ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom) bzw. hyperkinetische Störung gestellt werden.

Welche Ursachen hat ADHS?

Viele Kinder haben zwar eine entsprechende genetische Veranlagung, daneben spielen aber vor allem die familiäre bzw. soziale Umgebung sowie andere Faktoren (z.B. das Temperament des Kindes) eine wichtige Rolle.

Was können Eltern tun, deren Kind ADHS hat?

Wenn ein Kind massive Verhaltensauffälligkeiten zeigt, ist das immer ein Alarmsignal, bei dem Eltern niemals wegschauen dürfen!

Nicht immer ist eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung der Kinder das erste Mittel, in vielen Fällen kann eine Beratung für die Eltern vordringlicher sein. Oft sind sie ja selbst mit dem schwierigen Verhalten ihres Kindes überfordert, schämen sich und müssen von der Umwelt viele Vorwürfe einstecken. Eltern sind nicht „Schuld“ an ADHS und die

Kinder verhalten sich nicht absichtlich auffällig. Eltern können aber viel zur Entlastung ihrer Kinder beitragen. Ganz wichtig dabei sind eindeutige und klare Grenzen. Daran können sich Kinder orientieren. Und das gibt Sicherheit. Wichtig ist es auch, im Alltag auf die positiven Dinge nicht zu vergessen! Lob für gutes Verhalten und Ermutigung, wenn es wieder einmal nicht so gut gelaufen ist, sind enorm wichtig. Auch ein regelmäßiger Tagesablauf, gemeinsame Freizeitaktivitäten, wie miteinander basteln, bauen und spielen, verbunden mit viel Bewegung im Freien, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf leisten einen wichtigen Beitrag zur Besserung.

Im 2. Teil des Artikels, der Anfang 2018 erscheinen wird, erfahren Sie, wie Kinder mit ADHS die Welt erleben und wann psychotherapeutische, ergotherapeutische und gegebenenfalls auch medizinische Hilfe sinnvoll sein kann.