

Mein Kind und ADHS

SYMPTOME • THERAPIEMÖGLICHKEITEN
• HILFSTELLUNGEN ZUM UMGANG





GEMEINSAM SCHAFFEN SIE DAS !

Liebe Eltern und Familienangehörige, ADHS ist eine Erkrankung, die Sie gut in den Griff bekommen können. Auf der einen Seite sind Sie vielleicht froh, endlich eine Erklärung für das Verhalten Ihres „Zappelphilipps“ oder Ihrer „Träumsuse“ zu haben. Auf der anderen Seite bedeutet die Diagnose aber auch, jetzt mit einer Erkrankung umgehen zu müssen.

Wir legen Ihnen ans Herz: Informieren Sie sich über die Erkrankung und Behandlungsmöglichkeiten. Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind, erkennen Sie dessen Stärken und Schwächen. So finden Sie heraus, welche Unterstützung Ihnen individuell weiterhilft. Mit der Zeit werden Sie Expertin bzw. Experte für die Erkrankung Ihres Kindes.

Sie sind nicht alleine. Erste Informationen zur Erkrankung, Therapie und das, was Sie selbst tun können, um sich und ihrem Kind den Alltag zu erleichtern, finden Sie auf den folgenden Seiten. Auch an Ihre Kinderärztin und Ihren Kinderarzt können Sie sich jederzeit wenden. Gemeinsam schaffen Sie das!

Aristo Pharma



INHALT

Steckbrief ADHS	6
Wie ADHS entsteht	8
Biochemische Prozesse im zentralen Nervensystem	10
Wie verarbeiten Kinder mit ADHS Reize ihrer Umwelt?	12
Therapien: Auf das Zusammenspiel kommt es an	14
Überblick zur medikamentösen Therapie	16
Und nun? Finden Sie ihren Weg!	20
Zusammen an einem Strang ziehen	23
Was Sie im Alltag tun können	25
Gut zu wissen	26

STECKBRIEF ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist die häufigste psychiatrische Erkrankung im Kindes- und Jugendalter. In Deutschland sind ca. 5 Prozent der Kinder und Jugendlichen zwischen 3 und 17 Jahren davon betroffen. Typische Symptome sind Aufmerksamkeitsschwäche, ausgeprägte Impulsivität und extreme Unruhe (Hyperaktivität), die sich im Alltag ganz unterschiedlich zeigen: Die Kinder sind oft fahrig, unkoordiniert, zappeln mit den Füßen oder können Erklärungen nur schwer folgen. Viele lassen sich leicht ablenken, weshalb sie große Mühe haben, den nötigen Fokus für fordernde Aufgaben aufzubringen.

Keine ADHS gleicht der anderen. Die Symptome können ganz unterschiedlich ausgeprägt sein.

Drei Grundformen werden unterschieden:

- Überwiegend **hyperaktiv-impulsiv** – eher zappelig und unruhig
- Überwiegend **aufmerksamkeitsgestört** – eher verträumt und vergesslich
- **Aufmerksamkeitsgestört und hyperaktiv** (Misch-Typ)

Bei Jungen, die eher den impulsiv-hyperaktiven bzw. kombinierten Typ aufweisen, wird ADHS etwa 3-mal häufiger diagnostiziert als bei Mädchen, die vorrangig den unaufmerksamen Typ zeigen. Bei einigen Kindern verschwinden die Symptome mit den Jahren. Doch 30–50 % der von ADHS betroffenen Kinder zeigen auch als Erwachsene noch Symptome.

Viele Menschen haben schon von der Erkrankung gehört.

Dennoch werden Sie immer wieder Vorurteilen begegnen – vor allem gegenüber der Behandlung mit Medikamenten. Dabei können Medikamente viele quälende Symptome lindern und so das Leben erleichtern und die Möglichkeit bieten, die eignen Potenziale auszuschöpfen. Welche Therapie neben einer geeigneten Psychotherapie Ihrem Kind helfen kann, besprechen Sie mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.



WIE ADHS ENTSTEHT

So unterschiedlich, wie sich ADHS äußern kann, so vielfältig sind mögliche Ursachen:

- **Genetische Vorbelastung:** Insbesondere wenn ein Elternteil betroffen ist, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass auch das Kind die Krankheit bekommt. Das konnte z. B. in Zwillings- oder Verwandtenstudien gut gezeigt werden. Die Wahrscheinlichkeit steigt bei von ADHS-betroffenen Müttern um das 8-fache und bei Vätern, die an ADHS leiden, um das 6-fache.
- **Umweltbedingte Risikofaktoren:** Vorgeburtlich scheinen Rauchen oder Alkoholmisskonsum ADHS zu begünstigen. Auch ein Lebensstil, der von Bewegungsmangel, Reizüberflutung durch Medienkonsum und einen unstrukturierten Alltag geprägt ist, kann das Risiko von ADHS erhöhen. Die umfangreiche Forschung zu umweltbedingten Risikofaktoren erbrachte aber nur wenige eindeutige Ergebnisse und selbst für das Rauchen wird diskutiert, dass weniger die toxischen Bestandteile des Tabaks zur späteren Erkrankung des Kindes beitragen, sondern eher typische psychosoziale Begleitumstände.

Trotz des guten Wissens um das Krankheitsbild selbst, sind die Hintergründe der Entstehung kaum wissenschaftlich geklärt.

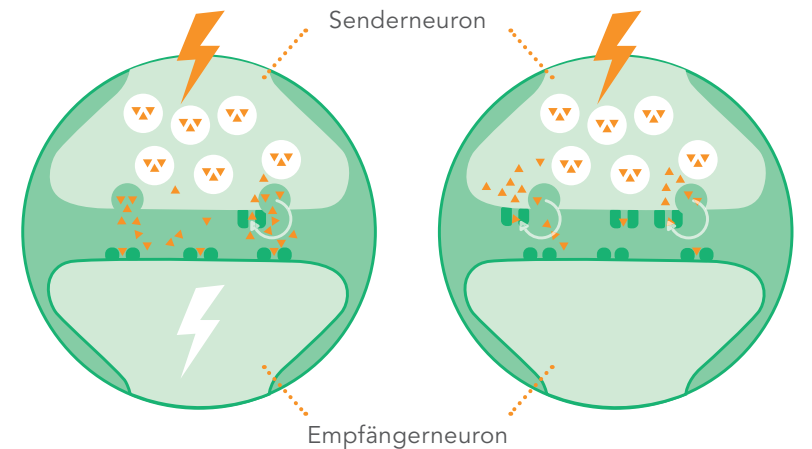


BIOCHEMISCHE PROZESSE IM ZENTRALEN NERVENSYSTEM

Viele Wissenschaftler gehen davon aus, dass bei an ADHS-erkrankten Kindern eine Stoffwechsel und Funktionsstörung des Gehirns vorliegt, welche vor allem die Regionen betrifft, die für Impulskontrolle, Aufmerksamkeit und Verhaltenssteuerung verantwortlich sind. So kann bei Betroffenen oft beobachtet werden, dass die zuständigen Hirnareale (Frontalhirn) kleiner sind und in diesen weniger Zucker verbraucht bzw. Energie bereit gestellt wird als bei Gesunden. Daneben wird als Ursache ein Mangel an verschiedenen Botenstoffen (v. a. Dopamin und Noradrenalin) gesehen, die für die Signalweiterleitung zwischen den Nervenzellen wichtig sind.

Wie funktioniert die Reizweiterleitung im Gehirn?

Innerhalb einer Nervenzelle (Neuron) wird ein Signal über elektrische Impulse weitergeleitet. Die Signalübertragung an ein anderes Neuron erfolgt über die Synapsen. Das sind die Stellen, an denen Neuronen in Kontakt stehen. Kommt ein elektrisches Signal in einer Synapse an, schüttet das präsynaptische Senderneuron Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Noradrenalin oder Dopamin in den synaptischen Spalt aus. Das elektrische Signal wird also in ein chemisches Signal umgewandelt. Am postsynaptischen Empfängerneuron befinden sich spezifische Rezeptoren. Wenn die Neurotransmitter an den Rezeptor binden, wird das chemische Signal umgewandelt und als elektrisches Signal innerhalb des (Empfänger-)Neurons weitergegeben. Nachdem die Neurotransmitter



Uneingeschränkte Reizweiterleitung

Eingeschränkte Reizweiterleitung bei ADHS

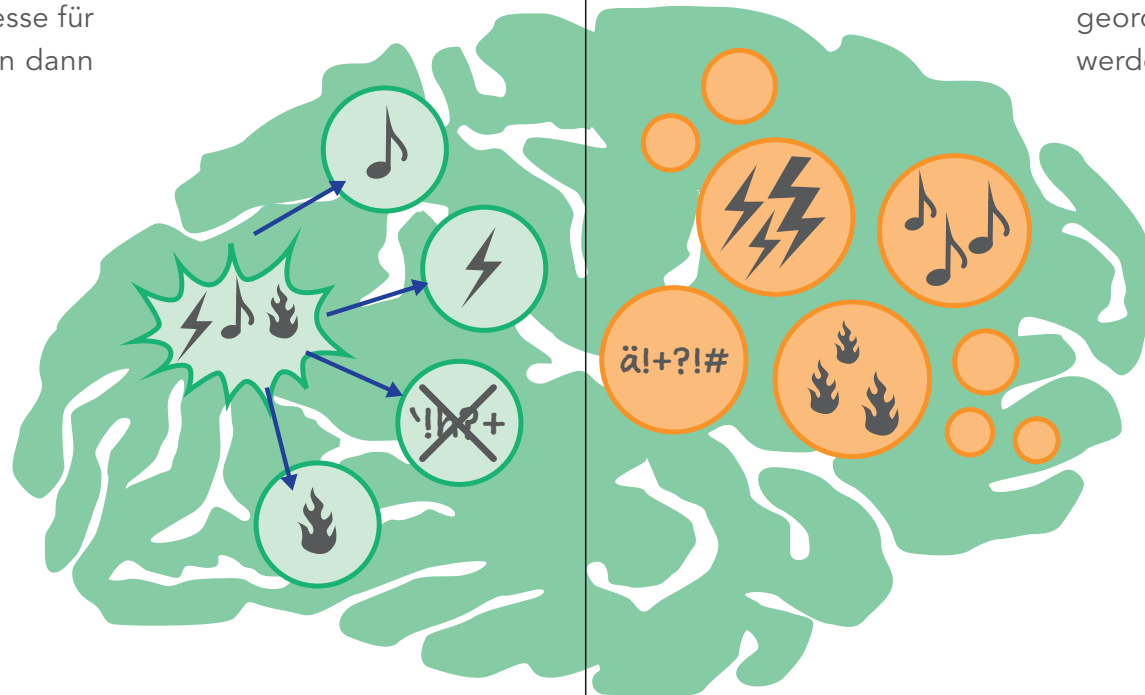
ihre Aufgaben erfüllt haben, lösen sie sich wieder von den Rezeptoren, wobei viele über spezifische Transporterproteine wieder vom präsynaptischen Senderneuron aufgenommen werden. Dadurch stehen die Neurotransmitter wieder für neue Signalübertragungen zur Verfügung.

Was ist bei ADHS anders?

Die grundlegenden Prozesse der Reizübermittlung laufen identisch ab, jedoch nehmen zu viele Transporterproteine die Neurotransmitter wieder in das Senderneuron auf. Dadurch wird das Signal nicht bzw. unzureichend auf das Empfängerneuron übertragen. Gedanken können also buchstäblich nicht zu Ende gedacht werden. Die ADHS-typischen Verhaltensauffälligkeiten betreffen besonders die mit Aufmerksamkeit, Motivation und Psychomotorik im Zusammenhang stehenden Hirnareale wie das Frontalhirn.

WIE VERARBEITEN KINDER MIT ADHS REIZE IHRER UMWELT?

Wenn Reize das Kind erreichen, werden Denkprozesse unter Einbeziehung von Emotionen und rationalen Informationen angestoßen. Auch Prozesse für strategische Planungen können dann ausgelöst werden.



Damit diese Prozesse korrekt ablaufen, müssen die Informationen gefiltert, sortiert bzw. bearbeitet (abgelegt, gelöscht) werden.



Das Kind mit ADHS wird permanent von Reizen bzw. Eindrücken überflutet, die zwar wahrgenommen, aber nicht eingeordnet oder miteinander verknüpft werden können.

Die Filter funktionieren nur unzureichend. Es sind, bildlich gesprochen, alle Kanäle für jegliche Reize offen.

THERAPIEN : auf das Zusammenspiel kommt es an

Es gilt festzuhalten, welche Behandlungen für Ihr Kind möglich und sinnvoll sind. Zusammen mit einer Fachärztin oder einem Facharzt erstellen Sie einen Behandlungsplan, welcher sich in der Regel aus verschiedenen Therapiebausteinen zusammensetzt. Welche Therapien für Ihr Kind passen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Es kommt unter anderem auf die Schwere der Erkrankung, das Alter des Kindes und den individuellen Bedarf an. Zu den Bausteinen gehören:

- **Information und Beratung (Psychoedukation):** Im ersten Schritt geht es darum, ADHS zu verstehen. Besprochen werden Ursachen und ein möglicher Verlauf, medikamentöse Therapieoptionen, psychotherapeutische Begleitung und zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten. Ziel ist es, eine strukturierte und ganzheitliche Behandlungsstrategie inklusive eines Behandlungsplans zu etablieren.
- **Psychologische, psychotherapeutische und soziale Intervention:** Dazu gehören beispielsweise Verhaltenstrainings für das betroffene Kind sowie für Eltern und Angehörige. Auch die Beratung und Zusammenarbeit mit ErzieherInnen und LehrerInnen fällt in diesen Bereich.

- **Medikamentöse Therapie:** Sie ist ein wesentlicher Baustein und kann bei vielen Patienten die Symptome lindern. Dennoch stellt sie nur einen von mehreren Bausteinen dar und ist nicht bei allen Betroffenen notwendig.

In der Regel werden verschiedene Behandlungsstrategien kombiniert. Ziel ist es, die individuellen Symptome bestmöglich zu mindern, Stärken zu fördern und so den möglichen, negativen Auswirkungen der Erkrankung vorzubeugen.



ÜBERBLICK ZUR MEDIKAMENTÖSEN THERAPIE

Die medikamentöse Therapie stellt einen von mehreren Bausteinen dar. Ob diese bei Ihrem Kind hilfreich sein könnte, ist unter anderem abhängig vom Alter des Kindes, den Symptomen und davon, wie stark die Beeinträchtigung im Alltag ist. Die Entscheidung fällen Sie zusammen mit einer/einem speziell geschulten Fachärztin/Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Kinder- und Jugendpsychiatrie bzw. ärztliche Psychotherapeuten nach sorgfältiger Untersuchung und Befragung. Es gibt verschiedene Medikamente, die eingesetzt werden können.

Medizinische Fachgesellschaften empfehlen stimulierende Wirkstoffe (sogenannte Psychostimulanzien) als Mittel der ersten Wahl, da sie als wirksame Behandlung gelten, um die Kernsymptome der ADHS zu verbessern. Es muss dabei beachtet werden, dass sie oft unter das Betäubungsmittelgesetz fallen.

Methylphenidat ist die am häufigsten eingesetzte Substanz und wird oft als erste Option empfohlen. Es ist ein stimulierender Wirkstoff, der das Ungleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn verringert: Dabei wird eine zu starke Rückaufnahme (Reuptake) der Neurotransmitter Noradrenalin und Dopamin in die Senderneuronen gehemmt. Aufmerksamkeit, Impulsivität und psychisch beeinflusste Bewegungsabläufe (Psychomotorik) werden besser reguliert.

Für eine verbesserte Wirkung sollte die Einnahme der Tablette auf den Tagesablauf abgestimmt sein.

Arzneimittel mit dem Wirkstoff Methylphenidat gibt es in den verschiedensten Formen und Zusammensetzungen, darunter auch solche, die ohne den Einsatz von Lactose und Gelatine hergestellt werden. Diese können z.B. für Kinder mit Lactose-Unverträglichkeit oder für Patienten geeignet sein, die auf tierische Bestandteile verzichten wollen. Ebenso gibt es Varianten, die zusammen mit Fruchtmus eingenommen werden dürfen, was für Kinder mit Schluckbeschwerden eine Option sein kann.

Lisdexamphetamin ist auch ein Psychostimulanz und hemmt, so wie Methylphenidat, ebenfalls die Rückaufnahme von Noradrenalin in das Senderneuron. Zusätzlich erhöht es die Freisetzung von Noradrenalin und Dopamin aus dem Senderneuron in den synaptischen Spalt. Dadurch kann Lisdexamphetamin stärker wirken.

Atomoxetin wirkt ähnlich wie Methylphenidat. Zusätzlich wird angenommen, dass es auch an der Regulation eines weiteren Systems beteiligt ist: dem sogenannten glutamatergen System. Über Neurotransmitter und Rezeptoren des glutamatergen Systems werden grundsätzliche Funktionen von Wachheit und der Aktivierung des Gehirns beeinflusst.

Guanfacin ist ein Medikament, das nicht zu den Psychostimulanzien zählt. Das Präparat stärkt die Konzentration, kann Handlungsabläufe, die Verarbeitung von Emotionen und die Verhaltensregulation verbessern. Der Wirkstoff kommt häufig dann zum Einsatz, wenn andere Arzneimittel nicht zur gewünschten Linderung geführt haben.

Falls Ihr Kind Medikamente verschrieben bekommt, planen Sie das in ihren Alltag ein: die Rezepte müssen rechtzeitig beim Arzt abgeholt werden. Denn für Präparate, die unter das Betäubungsmittelgesetz fallen, gelten strenge Regeln. Wichtig ist, dass die Medikamente regelmäßig, wie mit dem Arzt besprochen, eingenommen werden.



UND NUN ? FINDEN SIE IHREN WEG !

Schritt für Schritt werden Sie und Ihr Kind lernen, mit der Erkrankung umzugehen. ÄrztInnen und TherapeutInnen begleiten Sie dabei. Besprechen Sie mit der Ärztin bzw. dem Arzt, welche/r die Diagnose gestellt hat, was die nächsten Schritte sind.

Einer der ersten Punkte für Sie als Familie wird es sein, herauszufinden, in welchen Bereichen Sie Unterstützungsbedarf sehen. Dabei kann die Beantwortung folgender Fragen helfen:

- Was benötigt Ihr Kind, um die schulischen Herausforderungen und ADHS besser zu meistern?
- Sehen Sie einen Bedarf bei Ihrem Kind bezüglich eines Trainings zur Verbesserung des zwischenmenschlichen Zusammenlebens oder benötigt es besondere Hilfe z .B. beim Lesen und Rechnen?
- Leidet es unter einem geringen Selbstwertgefühl?

Für eine bessere schulische Betreuung besteht die Möglichkeit, dass LehrerInnen sich für dieses Krankheitsbild schulen lassen. Fällt ein kommunikatives Miteinander schwer oder sind durch Frust und negative Erfahrungen das Selbstbild des Kindes gestört, kann eine psychotherapeutische Unterstützung ein Ausweg sein. Durch spezielle Elterntrainings können Sie gezeigt bekommen, wie Sie Ihrem Kind helfen,

dass es Zuhause aufmerksamer und weniger hyperaktiv wird. Erkennen Sie, was die größten Hürden für Sie und Ihr Kind sind, um Wege und Möglichkeiten zu finden, diese zu überwinden.

Das Wichtigste ist: Vermitteln Sie Ihrem Kind Selbstvertrauen. Zeigen Sie die Stärken auf. Denn Kinder mit ADHS haben meist viele tolle Eigenschaften: Sie sind neugierig und wissbegierig, hilfsbereit, feinfühlig und sozial. Mit Themen, die sie von innen heraus (intrinsisch) motivieren, können sie sich oft stundenlang beschäftigen (Hyperfokus). Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und können unglaublich kreativ sein. Zeigen Sie Ihrem Kind diese Stärken immer wieder auf und loben Sie Ihr Kind für jeden Erfolg.





ZUSAMMEN AN EINEM STRANG ZIEHEN

Für den Erfolg der Therapie ist es wichtig, dass das Thema ADHS von allen gemeinsam angegangen wird. Es sollte ein gutes Zusammenspiel von Kind und Eltern, aber auch den weiteren Angehörigen sowie ErzieherInnen und LehrerInnen, sein.

Familienintervention ist einer der wichtigsten Bausteine. Eltern und Angehörige lernen verhaltenstherapeutische Techniken, darunter sowohl die Anwendung der positiven Verstärkung als auch über den Einsatz negativer Konsequenzen. Sie lernen zudem, sich selbst zu beobachten und zu beurteilen. Ziel ist, Ihnen den Umgang mit Ihrem Kind zu erleichtern. Viele Kinder mit ADHS haben in der Schule Probleme. Das kann durch das Verhalten entstehen, weil sie bspw. unkonzentriert, impulsiv oder unruhig sind oder aber unter der geforderten Leistung liegen. Eine entsprechende Förderung ist dann wichtig, um das Selbstbewusstsein nachhaltig zu fördern.

Schulintervention ist daher ein weiterer wichtiger Baustein. So können Sie zusammen mit LehrerInnen, der Schule und eventuell der Schulbehörde, ein geeignetes Umfeld für Ihr Kind finden. Durch die Schulintervention können der Umgang mit Ihrem Kind und das Verständnis für die Probleme Ihres Kindes verbessert werden. Vielleicht kann sogar die Arbeits- und Lernumgebung angepasst werden.



WAS SIE IM ALLTAG TUN KÖNNEN

Ihr Kind benötigt eine klare Struktur im Alltag und Wertschätzung von Ihnen. Legen Sie Regeln fest, um das Familienleben zu vereinfachen und seien Sie konsequent.

- Loben Sie ihr Kind
- Achten Sie auf ihre tägliche Kommunikation: anfassen – anschauen – ansprechen. Halten Sie im Gespräch den Blickkontakt!
- Geben Sie dem Bewegungsdrang Ihres Kindes Spielraum!
- Zeigen Sie ihm/ihr auch kleine Erfolge im Alltag auf
- Schaffen Sie schöne Familienmomente
- Lassen Sie ihr Kind Verantwortung übernehmen
- Lösen Sie Probleme gemeinsam
- Machen Sie mit Ihrem Kind Konzentrationsübungen

Finden Sie heraus, womit Sie und Ihr Kind am meisten zu kämpfen haben und überlegen Sie einen Lösungsweg. Halten Sie konkrete Schritte fest.

Wichtig: Denken Sie als Eltern auch an sich – besonders dann wenn es im Alltag stressig ist. Schaffen Sie sich und Ihrem Kind Freiräume.

Gemeinsam schaffen Sie das!

GUT ZU WISSEN!

Nicht wenige Kinder mit ADHS entwickeln in der Folge weitere Störungen. Dazu zählen unter anderem Lernstörungen, Entwicklungsstörungen der Sprache und Motorik, aber auch depressive Verstimmungen.

Es ist wichtig, dass sie offen mit Ihrem Kind sprechen, um Probleme frühzeitig erkennen und lösen zu können. Machen Sie sich und Ihrem Kind bewusst, dass die Erkrankung kein Feind ist, den es zu bekämpfen gilt, sondern vielmehr ein individueller Teil der Persönlichkeit, mit dem eine glückliche Kindheit und ein erfolgreiches Leben möglich sind. Hilfreiche Informationen finden Sie unter:

<https://www.adhs.info>

<http://www.adhs-deutschland.de/Home/ADHS/Diagnose.aspx>

<http://www.zentrales-adhs-netz.de/>





Aristo Pharma GmbH
Wallenroder Str. 8–10
13435 Berlin
www.aristo-pharma.de

50012934 / 052021

Arzneimittel meiner Wahl

