ADHS nachgefragt

Kinder fragen • Eltern geben kindgerechte Antworten

ARISTO ZNS

ARISTO

LIEBE ELTERN,
LIEBE ERZIEHUNGSBERECHTIGTEN,

wie häufig geht es Ihnen so, dass Sie vielleicht etwas überrumpelt sind, wenn Ihre Kinder Ihnen scheinbar „einfache" Fragen stellen, aber die Antwort sich dann kniffliger als gedacht herausstellt?

In manchen Momenten können einem die Worte fehlen, um passende sprachlich kindgerechte Vereinfachungen zu finden. Insbesondere bei medizinischen Themen rund um eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Fragen wie „Warum habe ich ADHS?", „Was ist ADHS?", können verständliche Erklärungen schwerfallen. Diese Broschüre kann helfen, vor allem Kindern im Grundschulalter nachvollziehbare und positive Antworten zu geben, was ADHS bedeutet. So können Sie Ihr Kind an das Thema sensibel heranführen und ihm vermitteln, dass es gut damit leben kann und sogar einige erstaunliche Besonderheiten besitzt.

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre eine Unterstützung bieten können.

Ihr Aristo Pharma Team

TYPISCHE KINDERFRAGEN ZU ADHS

WAS IST ADHS?

Antwort:
ADHS heißt Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.
Schauen wir uns doch mal gemeinsam an, was es bedeutet.

Manchen Kindern fällt es schwer aufzupassen, auch wenn sie es wollen. Dafür steht das **A – Aufmerksamkeit**. Auch lassen sie sich vielleicht schneller ablenken, vor allem dann, wenn es Aufgaben sind, die sie erfüllen MÜSSEN, wie Hausaufgaben. Geht es dir auch so? Bei anderen Aufgaben hingegen kannst du auch sehr konzentriert sein und für Stunden alles andere vergessen – sogar das Essen – weil dir diese Aufgaben besonders viel Spaß bereiten.

Wenn Kindern oder Erwachsenen die Aufmerksamkeit fehlt, dann nennt man das **Defizit**. Dafür steht dann das **D**.

Es gibt auch Kinder, die sich sehr gerne bewegen, ständig herumrennen und gar nicht damit aufhören möchten. Das wird als **hyperaktiv** bezeichnet – das **H** im ADHS. Vielleicht spürst du das auch in dir, dass du einfach nicht ruhig sein kannst.

Der letzte Buchstabe ist das **S**, das für das Wort **Störung** steht.
Ein anderes Wort, was es besser ausdrückt, ist Krankheit. Wenn es einem nicht gut geht mit den Dingen, die dein Körper kann, dann würde man besser von einer Krankheit sprechen. Kinder mit ADHS haben einen starken Drang zur Bewegung, verspüren eine innere Unruhe und können sich nur schwer konzentrieren.[1, 3, 4]

WOHER KOMMT ADHS?

Antwort:
ADHS kann viele Gründe haben – ganz genau weiß man das noch gar nicht. Du kannst schon so zur Welt kommen und schon als Kleinkind sehr aktiv sein. Das bist dann einfach du. Und manchmal kann es sein, dass ADHS auch durch deine Umgebung entstanden ist.
Es kann auch viele Gründe zusammen haben. Obwohl man nicht genau sagen kann, wie ADHS entsteht, kann man dir doch bei vielen Dingen (wie deiner Unruhe) auf verschiedene Arten helfen. [2,3,4]

WAS MACHT ADHS MIT MIR?

Antwort:
Alles, was du durch Riechen, Schmecken, Hören, Sehen oder Fühlen aus deiner Umgebung wahrnimmst, nennt man Sinneseindrücke oder Signale. Du nimmst mit deinen Sinnen also viele verschiedene Eindrücke gleichzeitig wahr, ohne dass du darüber nachdenken musst, und jeder Eindruck wird als ein Signal zum Gehirn gesendet. Zum Beispiel siehst du eine rote Blume und merkst sofort, wie sie duftet. Du hast also den Sinn „Sehen" und gleichzeitig den Sinn „Riechen" genutzt, die beide zur Blume gehören.

Aber manchmal ist das nicht so einfach für dein Gehirn zu entscheiden: „Welches Signal ist wichtig und welcher Eindruck ist nicht so wichtig?". Wenn Schulaufgaben zu machen sind und draußen singen Vögel, weiß das Gehirn: Wichtig sind die Aufgaben. Hier konzentriert sich das Gehirn darauf. Die Vögel nimmt es kaum wahr.

Mit ADHS funktioniert das nicht immer richtig. Ein Kind mit ADHS kann schwerer zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden, als gleichaltrige Kinder. Wenn du ADHS hast, dann findet dein Gehirn „Vogelgesang" und „Hausaufgaben machen" gleich wichtig.

WIE HABT IHR GEMERKT, DASS ICH DAS HABE? WORAN MERKE ICH DAS?

Antwort:
ADHS merkt man besonders an drei Verhaltensweisen, die gleich aufgezählt werden. Für sich allein gesehen sind diese Verhaltensweisen bei jedem Menschen ab und zu normal. Aber wenn es über eine lange Zeit vorkommt und vor allem, wenn sie dich im Alltag stark stören oder einschränken, dann spricht man von ADHS.

1. Probleme mit der Aufmerksamkeit und mit der Konzentration

Dir fällt es schwer aufzupassen und du lässt dich leicht ablenken. Das kannst du auch daran merken, dass du viele Sachen anfängst, sie aber nicht zu Ende bringst. Du findest etwas interessant und kurz danach etwas Anderes. Und vielleicht kommt es bei dir häufiger vor, dass du Dinge verlierst oder vergisst.

2. Impulsives Verhalten

Du machst häufig etwas, ohne darüber nachzudenken. Du antwortest schnell, ohne abzuwarten, ob vielleicht jemand anderes die Antwort wusste.
Das kann uns oder auch andere Menschen ärgern, weil du dich nicht an Regeln hältst. Oder du unterbrichst andere beim Sprechen. Vielleicht sagst du auch Sachen, die dir später leidtun. Das kann zu Streit führen und andere Menschen auch traurig machen.

3. Körperliche Unruhe

Du bist sehr aktiv, läufst und rennst viel herum. Man merkt, dass es dir schwerfällt, ruhig sitzenzubleiben. Häufig zappelst du mit Beinen, Füßen und den Händen. Außerdem fällt es dir schwer, auf etwas zu warten.

BIN ICH ANDERS ALS ANDERE KINDER?

Antwort:
Du bist nicht anders als andere Kinder. Du hast deine Stärken und deine Schwächen. Vielleicht bist du aktiver, impulsiver und du kannst dich nur schwer konzentrieren. Deine ADHS kann dir aber auch viele Stärken bringen.

Kinder mit ADHS gelten als besonders kreativ. Sie können sich häufig auch sehr für Dinge begeistern. So leicht du dich von manchen Dingen ablenken lassen kannst, so intensiv kannst du dich auch mit Sachen beschäftigen. Das fällt umso leichter, je mehr Spaß sie machen. Ehrlichkeit und Spontanität sind weitere Stärken. Oder du kannst sehr gut mit anderen mitfühlen, weil du besonders aufmerksam wahrnimmst, wenn es jemandem nicht so gut geht.

Das sind nur einige der Dinge, die du vielleicht besonders gut kannst. Fallen dir noch andere Sachen ein?

GEHT ES WIEDER WEG?

Antwort:
Das kann ich dir nicht versprechen. Wie ADHS sich entwickelt, ist bei jedem Menschen anders. ADHS kann sich auch während deines Lebens verändern. Oft sind die Symptome während der Grundschule am stärksten.
Wenn du älter wirst, kann es aber auch sein, dass du ruhiger wirst und die Folgen deines Handelns besser wahrnehmen kannst. Das nennt man Kontrolle.

Als Erwachsener kann sich dein Verhalten mit ADHS nochmals ändern. Vielleicht nutzt dir sogar deine Besonderheit bei einem ganz bestimmten Beruf. Bei manchen Menschen kann ADHS sogar vollständig verschwinden. Aber auch wenn Symptome bleiben, gibt es sehr viele Therapiemöglichkeiten.

WARUM MUSS ICH SO VIELE ÄRZTE SEHEN?

Antwort:
Da es so viel über den menschlichen Körper zu lernen gibt, haben sich einige Ärzte auf ein bestimmtes Gebiet spezialisiert. Damit sie besonders gut darin werden.
Eine Psychologin oder ein Psychologe zum Beispiel spricht mit dir und weiß besonders gut, wie er oder sie dir bei deinen Gedanken und deinem Verhalten helfen kann. Wenn alles klappt, kann er oder sie dir helfen, dass du dich ruhiger fühlst und dass es dir mit deinem ADHS besser geht. Er oder sie schaut auch, wie du dich verhältst, oder fragt dich, wie du dich fühlst. Zusammen arbeitet ihr daran, Lösungen für einen guten Alltag für dich zu finden.

Andere Ärzte sind darauf spezialisiert, wie dein Gehirn arbeitet. Diese Ärzte verschreiben dir vielleicht auch Medikamente.
Du gehst aber nicht nur zu Ärzten. Vielleicht begleiten dich deine Eltern auch zu Logopädinnen oder Logopäden und/oder Ergotherapeutinnen und Ergotherapeuten. Eine Logopädin oder ein Logopäde hilft dir zu sprechen. Eine Ergotherapeutin oder ein Ergotherapeut macht mit dir Übungen, um deinen Körper besser kennenzulernen und ihn zu steuern.

WARUM MUSS ICH MEDIKAMENTE NEHMEN?

Antwort:
Neben den Therapien können dir auch Medikamente dabei helfen, dich besser zu konzentrieren, oder dich weniger hibbelig zu fühlen. Wenn du Medikamente nimmst, ist etwas ganz wichtig für dich: Du musst fühlen, ob es dir damit besser geht. Überlege mal, ob und was sich verändert (hat). Dabei können dir ein paar Fragen helfen:

- Wie fühlst du dich seitdem du das Medikament nimmst?
- Bist du ruhiger geworden oder kribbelt es weiter in deinen Beinen und du kannst kaum stillsitzen?
- Kannst du dich besser konzentrieren? Hat dir das vielleicht sogar deine Lehrerin oder Lehrer gesagt?

WAS BEDEUTET DAS WORT?

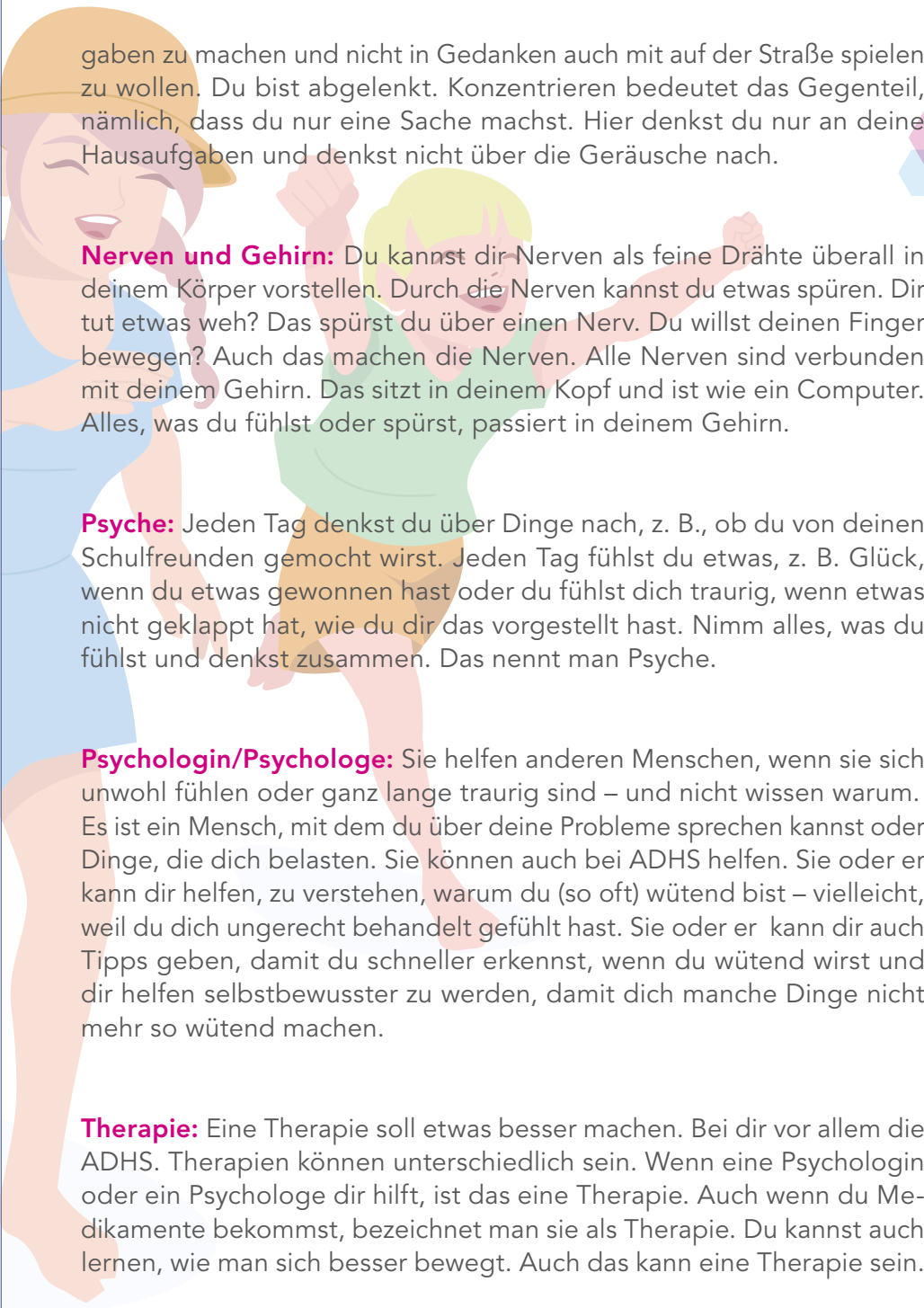
Nicht alle Wörter, die für Erklärungen genutzt werden, sind auch einfach verständlich. Daher werden nachfolgend einige wichtige Begriffe einfach erklärt.

Aufmerksamkeitsdefizit: Bei einem Defizit fehlt dir etwas.
Bei ADHS hast du ein Aufmerksamkeitsdefizit. Dir fehlt also Aufmerksamkeit. Dir fällt es auch schwer, dich auf eine Sache zu konzentrieren und dich länger damit zu beschäftigen.

Hyperaktivität: Du bewegst dich gerne und sehr viel? Das ist super. Man nennt das auch aktiv sein. Es gibt aber Kinder, die sich immer bewegen müssen und gar nicht aufhören wollen/können. Vielleicht ist das bei dir auch so? Das nennt man hyperaktiv. „Hyper" heißt besonders viel. Und das kann über einen längeren Zeitraum auch ganz schön anstrengend sein.

Impuls(kontrolle): Manchmal kann die Schule echt langweilig sein. Du sitzt dort und willst lieber etwas Anderes machen. Also stehst du einfach auf, gehst zum Tisch von deinem Kumpel und unterhältst dich mit ihm. Aber was passiert dann? Du störst damit vielleicht die anderen Kinder beim Lernen. Du hast gehandelt, wie du dich gefühlt hast – ohne nachzudenken. Das nennt man impulsiv. Du denkst nicht daran, was später passiert. Aber mal ehrlich, wolltest du den Ärger? Wahrscheinlich nicht. Wenn es dir nicht gut geht damit, kann man daran arbeiten. Das ist dann Impulskontrolle.

Konzentration: Stell dir vor, du machst z. B. deine Hausaufgaben. Nun fangen die Kinder auf der Straße neben deinem Fenster an zu toben und zu spielen. Allein, dass du die Kinder hören kannst, lenkt dich ab und du hörst hin. Hausaufgaben und die Geräusche der tobenden Kinder sind für dich gleich wichtig. Jetzt fällt es dir sehr schwer, noch deine Hausauf-



gaben zu machen und nicht in Gedanken auch mit auf der Straße spielen zu wollen. Du bist abgelenkt. Konzentrieren bedeutet das Gegenteil, nämlich, dass du nur eine Sache machst. Hier denkst du nur an deine Hausaufgaben und denkst nicht über die Geräusche nach.

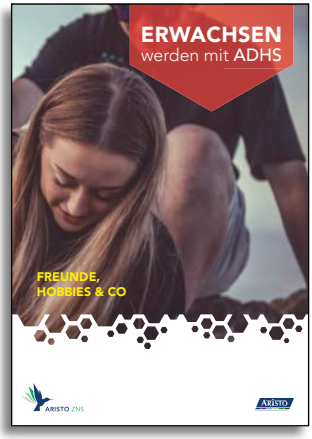
Nerven und Gehirn: Du kannst dir Nerven als feine Drähte überall in deinem Körper vorstellen. Durch die Nerven kannst du etwas spüren. Dir tut etwas weh? Das spürst du über einen Nerv. Du willst deinen Finger bewegen? Auch das machen die Nerven. Alle Nerven sind verbunden mit deinem Gehirn. Das sitzt in deinem Kopf und ist wie ein Computer. Alles, was du fühlst oder spürst, passiert in deinem Gehirn.

Psyche: Jeden Tag denkst du über Dinge nach, z. B., ob du von deinen Schulfreunden gemocht wirst. Jeden Tag fühlst du etwas, z. B. Glück, wenn du etwas gewonnen hast oder du fühlst dich traurig, wenn etwas nicht geklappt hat, wie du dir das vorgestellt hast. Nimm alles, was du fühlst und denkst zusammen. Das nennt man Psyche.

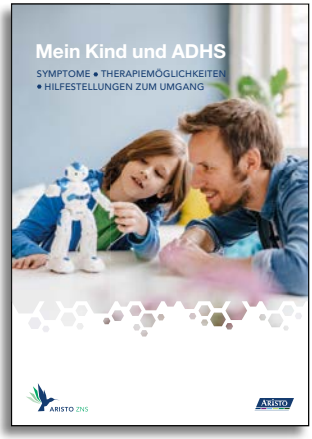
Psychologin/Psychologe: Sie helfen anderen Menschen, wenn sie sich unwohl fühlen oder ganz lange traurig sind – und nicht wissen warum. Es ist ein Mensch, mit dem du über deine Probleme sprechen kannst oder Dinge, die dich belasten. Sie können auch bei ADHS helfen. Sie oder er kann dir helfen, zu verstehen, warum du (so oft) wütend bist – vielleicht, weil du dich ungerecht behandelt gefühlt hast. Sie oder er kann dir auch Tipps geben, damit du schneller erkennst, wenn du wütend wirst und dir helfen selbstbewusster zu werden, damit dich manche Dinge nicht mehr so wütend machen.

Therapie: Eine Therapie soll etwas besser machen. Bei dir vor allem die ADHS. Therapien können unterschiedlich sein. Wenn eine Psychologin oder ein Psychologe dir hilft, ist das eine Therapie. Auch wenn du Medikamente bekommst, bezeichnet man sie als Therapie. Du kannst auch lernen, wie man sich besser bewegt. Auch das kann eine Therapie sein.

Weitere Informationsbroschüren zum Thema ADHS findest du unter:



Erwachsen werden mit ADHS



Mein Kind und ADHS

50017205 / 042023

Literaturverzeichnis

[1] https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeits-defizitsyndrom.html (letzter Abruf 30.01.2023)
[2] https://www.adhspedia.de/wiki/Symptome (letzter Abruf 30.01.2023)
[3] https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-045l_S3_ADHS_2018-06.pdf (letzter Abruf 30.01.2023)
[4] https://adhs-muenchen.net/adhs-bei-erwachsenen/besonderheiten-des-adhs-gehirns/ (letzter Abruf 30.01.2023)

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