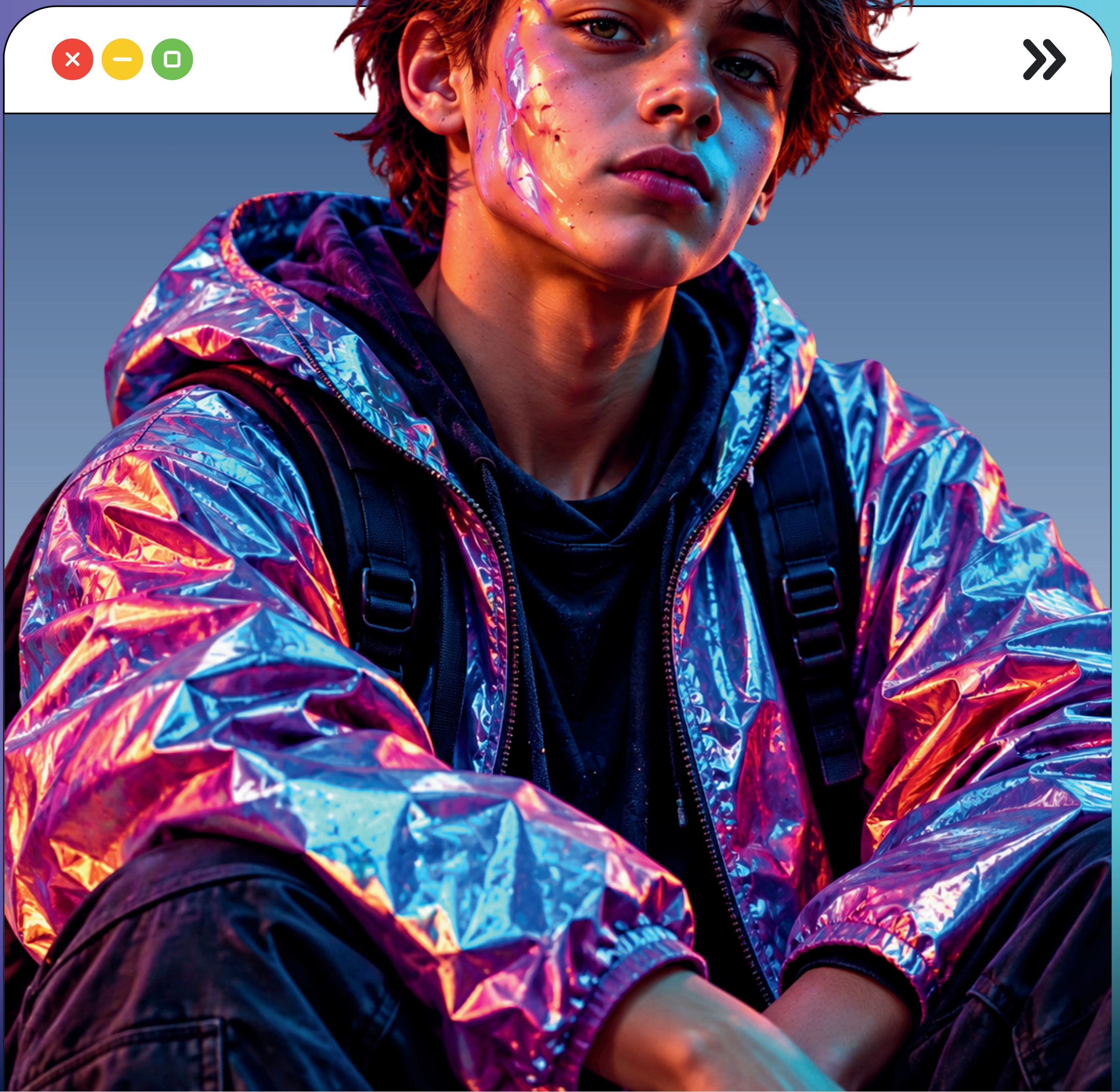


myadhs.ch

BOYS CLUB



Bei ADHS handelt es sich um eine neurobiologische Abweichung von der Norm, die sich durch mangelnde **Impulskontrolle** äussert.

Es handelt sich um ein Defizit der **Selbstregulation**.

Studien zeigen, dass im Gehirn nicht das richtige Ausmass der Botenstoffe **Dopamin** und **Noradrenalin** zur Verfügung zu stehen scheint. Dopamin ist für die Stimulation der exekutiven Funktionen verantwortlich (Hallowell 2022 & Barkley 2021, 141).

Was ist ADHS überhaupt?

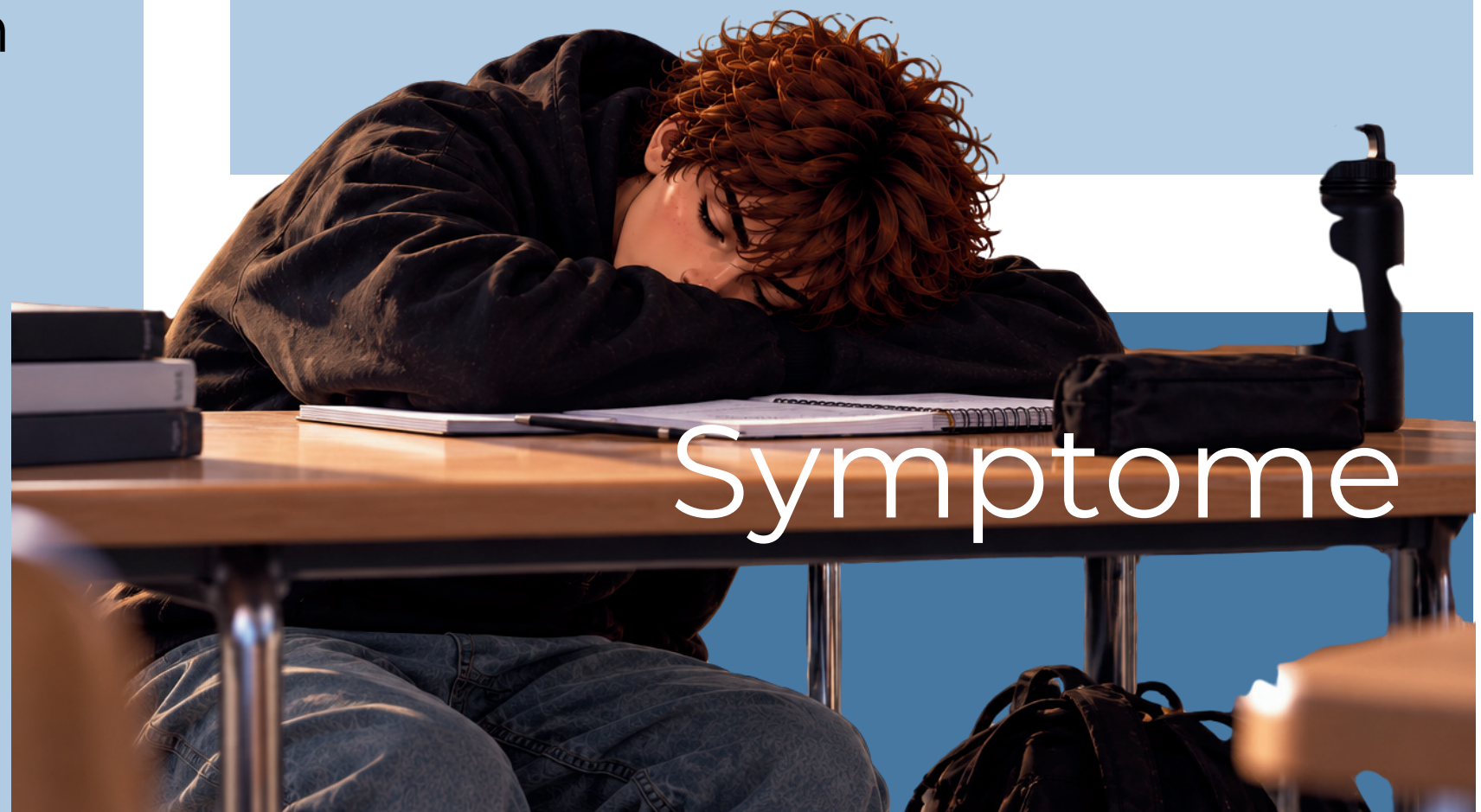
Für Lernende mit ADHS ist es schwieriger bestimmte Handlungen auszuführen, da sie mehr Anstrengung als Lernende ohne ADHS aufbringen müssen, um zum gleichen Ziel zu kommen.



SYMPTOME

- wirken faul oder perfektionistisch
- schnelle Gefühlswechsel
- reden viel oder sind sehr schüchtern
- negatives Selbstbild
- dünnhäutig
- unsicher
- vergesslich
- verlieren oder verlegen Sachen
- träumen viel
- übersehen Details
- ungeduldig
- impulsiv
- chaotisch
- intensive Wut

Kinder mit ADHS unterscheiden sich von anderen Kindern durch die Häufigkeit und Schwere mit der bestimmte Verhaltensweisen auftreten (Barkley 2021, 57).



Es handelt sich um eine extreme Form von bei uns allen vorhandenen Eigenschaften (Barkley 2021, 156). Es gibt Unterschiede zwischen Häufigkeit und Schweregrad der Symptome (Barkley 2021, 173). Eine Diagnose wird gestellt, wenn Symptome häufiger und stärker sind als bei 93-95% der Alters- und Geschlechtsgenossen (Barkley 2021, 156). Zudem gibt es verschiedene Ausprägungen. Es müssen nicht alle Symptome deutlich auftreten, damit ADHS vorliegt.

Für mehr
Selbstakzeptanz
ist die Diagnose
zentral.



Es ist immer besser
zu wissen, ob ADHS
vorliegt oder nicht.
ADHS ist gut
therapierbar und
sollte nicht ignoriert
werden. Arbeiten Sie
unbedingt mit den
Lehrpersonen
zusammen.

Diagnose

Die IF-Lehrperson meldet das Kind bei der EB an. Sie beschreibt das Verhalten, das auffällig ist. Manchmal wirkt das etwas negativ, ist jedoch nötig, damit die Erziehungsberatung weiss, welche Symptome sie prüfen muss. Unterschreiben Sie die Anmeldung und schicken Sie diese an die EB. Sie erhalten dann eine Einladung zu einem Ersttermin. Liegt eine Diagnose vor, treffen Sie sich mit den Lehrpersonen um einen Nachteilsausgleich zu formulieren. Dieser ist im Zeugnis nicht ersichtlich.

Abwarten oder wegschauen bringt nichts. ADHS bleibt ein Leben lang und äussert sich in jeder Lebensphase anders.



90% der Kinder mit ADHS können ihr **Potenzial** nicht ausschöpfen (Barkley 2021, 56f).

Das Gefühl ein Versager zu sein, kann sich verfestigen (Barkley 2021, 57).

Folgen von ADHS

Achten Sie auf erste Anzeichen bei Ihrem Kind: Unbehandeltes ADHS kann zur Entwicklung zusätzlicher Störungen führen. Häufig treten Depressionen, Angststörungen, Wutausbrüche, Verhaltensauffälligkeiten oder Suchterkrankungen (Drogen, Gaming) auf. Zudem besteht ein erhöhtes Risiko, durch Unfälle oder Suizid früher zu sterben. Ein zusätzlicher Risikofaktor ist ein störungsbedingter ungesunder Lebensstil, etwa durch Selbstmedikation.

Barkley, R. A. (2019). ADHS wirkt sich auch auf die Lebenserwartung aus. Gastbeitrag. Ärzteblatt Rheinland Pfalz, 11, 10–11.

ADHS ist an sich nicht gefährlich, kann jedoch unbehandelt zu einem erhöhten Risiko für schwerwiegende gesundheitliche Folgen führen.

Nur weil Menschen im Alltag scheinbar “funktionieren”, heisst das nicht, dass sie mit ADHS gut klar kommen.

Viele Menschen mit ADHS betreiben Selbstmedikation, die ihrem Körper unbemerkt langfristig stark schaden kann.



Risikofaktoren

Selbstmedikation ist bei ADHS kein harmloser Ausweg. Nikotin, Energydrinks, Alkohol oder Cannabis entlasten kurzfristig, schädigen aber langfristig das Herz-Kreislauf-System. Aufgrund von Schwierigkeiten mit Routinen wird die Zahnhygiene oft vernachlässigt. Entzündungen im Zahnfleisch entstehen schleichend, bleiben unbemerkt und wirken über den Blutkreislauf im ganzen Körper. Perfektionismus und Dauerstress verstärken diese Belastung zusätzlich. All diese Faktoren erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und sind besonders gefährlich, wenn sie kombiniert auftreten.

Solange das Kindswohl und das Wohl der Klasse nicht gefährdet sind, **entscheiden die Eltern** und das Kind, ob sie es mit Medikation versuchen wollen.

Medikamente gleichen die Botenstoffe im Gehirn aus und erleichtern so das Lernen.

Medikamente reduzieren das Risiko für gesundheitliche Probleme und Suchterkrankungen deutlich, da sie die Gefahr von Selbstmedikation verringern.

Ausserdem schützen sie den **Selbstwert**, da sie Misserfolge reduzieren und die Fähigkeit zur Selbststeuerung verbessern.



Mehrere 100 durchgeführte Studien zeigen Verbesserung des Arbeits- und Sozialverhaltens bei 70 bis 90% der Kinder (Barkley 2021, 451). Medikamente sind bereits seit 70 bis 90 Jahren auf dem Markt. Millionen von Kindern und Erwachsenen sind damit behandelt worden (Barkley 2021, 451). Über 700 wissenschaftliche Studien, die in Fachzeitschriften veröffentlicht worden sind, belegen, dass die Medikamente sehr sicher sind (Barkley 2021, 460). Medikamente gelten als sehr wirksam bei ADHS.

In manchen Fällen machen Medikamente das Lernen und Anwenden von Strategien erst möglich.

Entscheidend ist der subjektive Leidensdruck und die Ressourcen des Kindes.

Selbstregulation baut man durch Strategien auf, die je nach Situation flexibel variiert werden können.

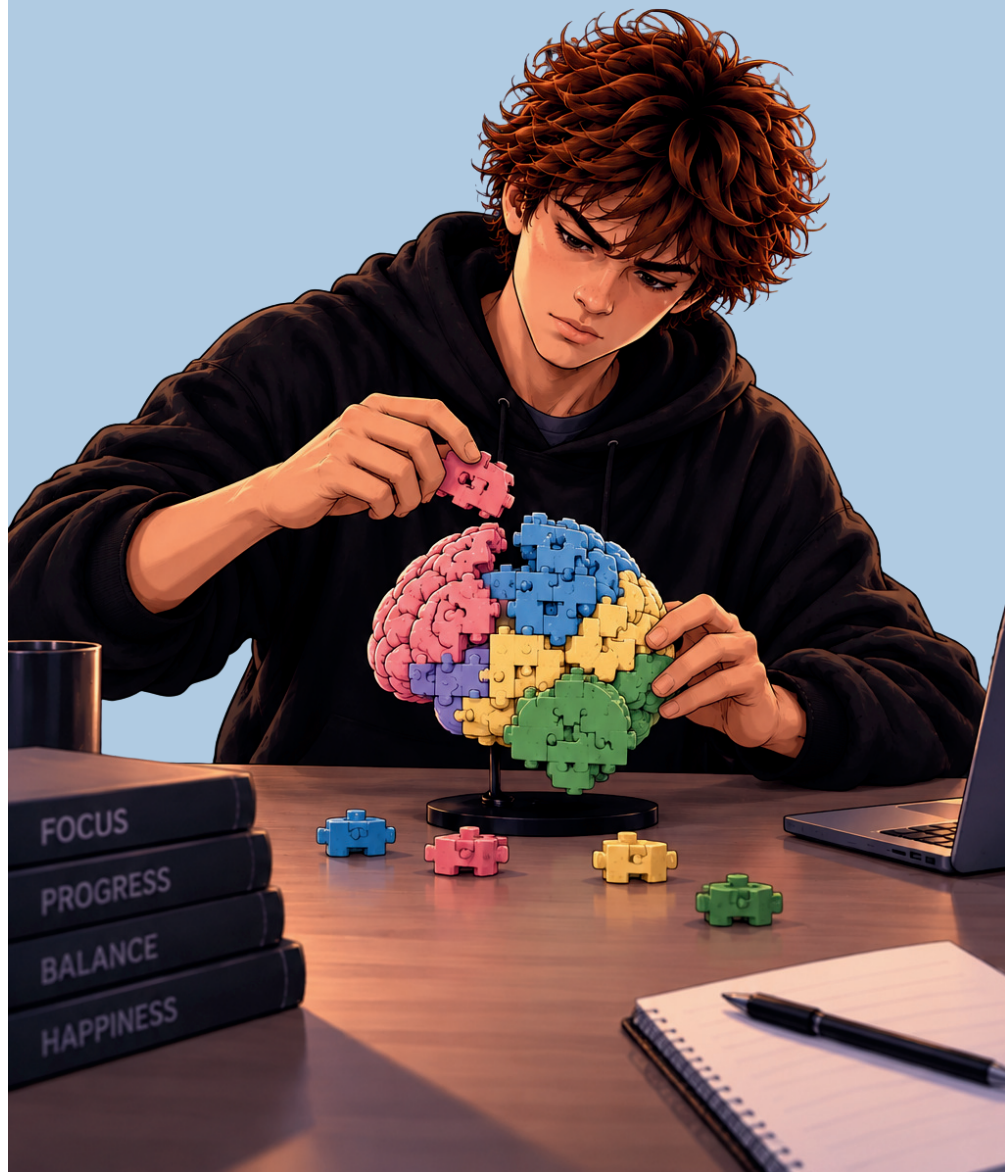
Im ersten Schritt lernt man, sich selbst zu beobachten, um im zweiten Schritt das eigene Gehirn gezielt zu verändern.



Strategien

Erziehung: Setzen Sie Prioritäten und vermeiden Sie ständige Kritik (Barkley 2021, 40). Regeln und Anweisungen müssen sehr klar, visualisiert und regelmässig wiederholt werden. Verhalten muss überwacht werden. Regelmässiges Feedback vor allem positive Rückmeldungen sind wichtig (Barkley 2016, 25, 28). Belohnungen funktionieren deutlich besser als Strafen (Hallowell & Ratey 2022, S. 275), aber müssen häufiger gewechselt werden (Barkley 2016, 27).

Die Entdeckung der Formbarkeit des Gehirns zeigt, dass die menschliche Natur flexibler und wandlungsfähiger ist, als man es lange Zeit glaubte (Mischel, 2015)



- Verhalten überwachen
- Verhalten hinterfragen
- Neue Routinen aufbauen

Routinen aufzubauen braucht bei ADHS viel länger, aber es lohnt sich. Zum Beispiel mit Wenn-Dann-Plänen, die die exekutiven Funktionen entlasten (Gawrilow et al. (2011)).

Neuroplastizität

Der Schlüssel zum vollen Potenzial des Gehirns ist die Emotionsregulation. Wir können Pfade im Gehirn neu verdrahten für nachhaltige positive Veränderungen (Dr. Tara Swart).

Selbstregulation kann man trainieren und damit sein Gehirn nachhaltig verändern.



In einer Welt zu leben, die auf neurotypische Menschen ausgerichtet ist, kann durch häufige Ablehnung und mangelnde Passung belastend sein.

Hochsensibilität

Jungs, die schon viele negative Rückmeldungen erhalten haben, können sehr empfindlich auf Kritik oder Korrekturen reagieren. Das nennt sich Rejection Sensitive Dysphoria.

- Barkley, R. A. (2021). Das große ADHS-Handbuch für Eltern: Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität (4., überarb. Aufl.). Hogrefe.
- Hallowell, E. M., & Ratey, J. J. (2021). ADHS ist kein Makel: Hilfreiche Strategien für Kinder und Erwachsene. Rowohlt..
- Swart, T. (2019). Die Quelle: Wie unser Denken unser Schicksal beeinflusst. Ariston.

Weitere Infos unter: myadhs.ch

IMPRESSUM

Grafiken: Chat GPT / Canva KI

Schriften und Hintergründe: Canva.com

Design: Fabienne Frischherz

Control
your brain

