



ADHS

← ADH



**ADHS bedeutet Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung.
ADS ist eine Form davon, bei der die Kinder weniger zappelig,
aber trotzdem sehr unaufmerksam sein können.**

Entstehung



Man weiß bis heute nicht genau, wie ADHS entsteht. Es gibt aber gute Hinweise, dass einerseits eine Reifungsstörung vorliegt und andererseits (dadurch) bestimmte Botenstoffe im Gehirn aus dem Gleichgewicht geraten

sind. Vor allem Dopamin und Noradrenalin spielen hier eine Rolle. ADHS entsteht durch ein Zusammenspiel vieler Faktoren – unter anderem auch durch die Veranlagung.

Das bedeutet



KONZENTRATION

Aufmerksamkeit und Konzentration sind viel schwerer zu steuern.

IMPULSKONTROLLE

Sie können sich schwer bremsen oder abwarten.

VERGESSLICHKEIT

Sie vergessen schnell, was sie tun wollten.

SOZIALE UND SCHULISCHE HERAUSFORDERUNGEN

Häufig kommt es zu Problemen in der Schule oder im Miteinander mit anderen Kindern.

UNRUHE IM KOPF

Im Kopf herrscht oft ein „Gedankenkarussell“.

Was du im Alltag tun kannst



METHODEN

Es gibt viele Dinge, die Eltern, Lehrer:innen oder Betreuungspersonen tun können, um Kinder mit ADHS zu unterstützen.

STÄRKEN FÖRDERN

Stärken stärken!

TALENTE ENTDECKEN

Aktivitäten finden, bei denen das Kind Erfolg hat, z. B. Hobbys, Sport, Musik, Kunst.

KLARE STRUKTUR

Aufgaben mit Listen oder Plänen sichtbar machen.

GEMEINSCHAFT FÖRDERN

Soziale Teilhabe fördern, z.B. Pfadfinder, Jungschar, Feuerwehr, Jugendrotkreuz...

MEDIENKONSUM

Medien reduzieren.

ROUTINE

Einen festen Tagesablauf einhalten.

KLARE AUSWAHL

Nur wenige Auswahlmöglichkeiten geben.

ALLTAG BEGLEITEN

Begleitung bei Hausaufgaben, Schultasche packen, Zimmer aufräumen Anziehen etc.

ABLENKUNGEN REDUZIEREN

Ablenkungen vermeiden (z. B. Lärm oder zu viele Spielsachen auf einmal).

FESTE ORDNUNG

Klare Plätze für Schulsachen, Spielzeug und Kleidung schaffen.

RUHE BEWAHREN

Ruhig und klar reagieren, wenn das Kind überfordert ist (z. B. kurze Auszeit, Ablenkung, Situation verlassen).

KLEINE SCHRITTE

Kleine, erreichbare Ziele setzen.

ERFOLGE BESTÄRKEN

Gutes Verhalten loben oder belohnen (z. B. mit einem Belohnungssystem).

AUFMERKSAMKEIT BEWUSST EINSETZEN

Darauf achten, dass man schlechtes Verhalten nicht unabsichtlich verstärkt (zum Beispiel mit vermehrter Aufmerksamkeit).



Unterstützung in der Schule



ADHS UND SCHULE

Kinder mit ADHS können in der Schule auf verschiedene Arten unterstützt werden.

NACHHILFE

Individuelle Nachhilfe hilft, Stoff zu festigen.

SPEZIELLE LERNRÄUME

Ruhige Lernräume helfen, Reize zu reduzieren.

HILFE IM UNTERRICHT

Klare Anweisungen und visuelle Hilfen erleichtern den Schulalltag.

KLARE REGELN

Für feste Regeln und Abläufe sorgen.

LEHRKRAFT

Persönliche Signale von der Lehrkraft, wenn die Aufmerksamkeit nachlässt.

VISUELLE UNTERSTÜTZUNG

Aufgaben sichtbar an der Tafel.

GEEIGNETER SITZPLATZ

Ein Platz nahe bei der Lehrperson.

ZEIT

Mehr Zeit für Schularbeiten und Tests.

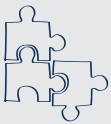
REIZREDUKTION

Noise-cancelling-Kopfhörer bei manchen Aufgaben.

SPANNUNGSABBAU

Gummiband am Sessel um Spannung abzubauen.

Therapie



MEHRERE BAUSTEINE

Es gibt nicht die eine Behandlung. ADHS wird am besten mit mehreren Bausteinen gleichzeitig behandelt.

DAS ZIEL

Nicht, dass die Umwelt besser mit dem Kind klarkommt – sondern dass es dem Kind selbst besser geht.

ELTERNTRAININGS

Hier lernst Du, wie Du im Alltag gut mit Deinem Kind umgehen kannst.

VERHALTENSTHERAPIE

Das Training hilft Deinem Kind, sich besser zu organisieren.

MEDIKAMENTE

Wenn die Probleme stark sind, kann eine medikamentöse Behandlung helfen. Ein Jugendlicher hat über Medikamente einmal gesagt: „Endlich ist Ruhe im Kopf.“ Für diesen Teil der Behandlung sind wir Kinderärzte verantwortlich.

WIRKUNG

Medikamente wirken nicht bei allen gleich gut. Es gibt verschiedene Wirkstoffe, und manchmal müssen wir ausprobieren, bis wir das Richtige finden.

Medikation



BEGINN

Damit wir sicher wissen, ob ein Medikament wirkt, begleiten wir den Beginn genau. Die Entscheidung, Medikamente zu geben, liegt immer bei Euch Eltern.

SCHRITT 1

Conners-Fragebögen für Eltern und Lehrkräften: Zwei Wochen ohne Medikamente, zwei Wochen mit niedriger Dosis.

SCHRITT 2

Steigerung der Dosis in kleinen Schritten.

SCHRITT 3

Kontrolle der Wirkung und Nebenwirkungen.

Mögliche Folgen wenn unbehandelt



Wenn ADHS nicht erkannt oder nicht behandelt wird, kann das langfristige Folgen für das Kind und später den Jugendlichen oder Erwachsenen haben. Studien zeigen unter anderem:

- Niedrigere Schul- und Ausbildungsabschlüsse
- Geringerer beruflicher Erfolg
- Probleme mit Freund:innen, Familie und im sozialen Umfeld
- Körperliche Begleiterkrankungen
- Mehr emotionale oder psychische Belastungen (z. B. Depression, Angst)

- Weniger Bereitschaft, gesundheitliche Maßnahmen mitzumachen
- Erhöhte Unfallgefahr
- Höheres Risiko für Sucht oder kriminelles Verhalten
- Erhöhte Sterblichkeit (Lebenserwartung um 7 Jahre verringert)
- Insgesamt geringere Lebensqualität

Nicht jedes Kind mit ADHS erlebt alle diese Schwierigkeiten – aber eine gute Behandlung kann helfen, Risiken zu senken und Potenziale zu fördern.



[ADHS-HILFE](#)



[ADHS-AOK](#)



[EVI.AT](#)

Bei Fragen kannst du dich jederzeit an uns wenden, entweder bei einem Termin oder wochentags am Morgentelefon zwischen 7:30 und 7:55.