

Elternrat Stettfurt, Schulbehörden Matzingen,
Thundorf und Sekundarschule Halingen
24. April 2023

ADHS What else?



Valérie Lehmann, Schulische Heilpädagogin HfH, dipl. Lerntherapeutin ILT, ADHS-Coach icp, praxis@lernvirus.ch

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz

Wir sind...

... eine Schweizer NPO und setzen uns für bessere Rahmenbedingungen für ADHS-Betroffene und ihr Umfeld ein.

Wir...

... **hören Ihnen zu**, fragen nach und suchen gemeinsam mit Ihnen nach passenden Lösungen.

... **bieten** alltagsnahe und hilfreiche Informationen zu den Themen Schule, Beruf, Familie, Partnerschaft und mehr.

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz

unterstützt. berät. vernetzt. informiert.

... **unterstützt** schweizweit Menschen mit ADHS, deren Familien, Bezugspersonen und Fachleute

... **berät** persönlich, sachlich, vorurteilsfrei und alltags-nah

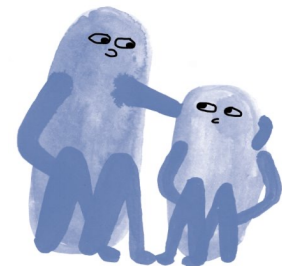
... **vernetzt** Menschen mit ADHS in allen Regionen und allen Lebensbereichen

... **informiert** zeitgemäss, sachlich und wissenschaftlich fundiert

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz

Zu den regionalen Angeboten gehören...

- ... **Beratung für Ratsuchende:** Menschen mit ADHS, Eltern, Bezugspersonen, Fachpersonen
- ... **Weiterbildungsangebote:** Vor Ort und online
- ... **Vernetzungsangebote:** Gesprächs- und Selbsthilfegruppen
- ... **Freizeitangebote für Kinder:** Lager und betreute Wochenenden



Die ADHS-Organisation elpos Schweiz

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz ist mehrheitlich durch Mitglieder und Spenden finanziert und erhält im Rahmen der Vorgaben Art 74 IV Unterstützung durch das BSV. Der steuerbefreite Verein ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Unsere Mitglieder...

... erhalten dreimal im Jahr das Magazin «elpost». Mit aktuellen und hilfreichen Themenschwerpunkten.

... profitieren bei allen Veranstaltungen von einem Rabatt – egal in welcher Region.

... sind immer auf dem neusten Stand.

... sind gut vernetzt und dadurch gestärkt.

Inhalt vom heutigen Abend



Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

Heutige Bezeichnungen

ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung

AD(H)S = Aufmerksamkeitsdefizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität

ADS = Aufmerksamkeitsdefizit-Störung ohne Hyperaktivität

Nach ICD 11 und DSM 5 nur noch ADHS → «**H**» für Hyper- oder Hypoaktivität

ICD = Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (EU)

DSM = Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (USA)

Definitionen ADHS → Die Störungsseite

ADHS ist eine **neurobiologisch** mitbedingte, **genetisch** übertragbare **Störung**. Je nach Umwelteinflüssen kann sie **leichter** oder **stärker ausgeprägt** sein. (Dr. Roland Mahler)

Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts**störung** (ADHS) ist eine meist im Kindesalter auftretende **Entwicklungsstörung**, welche die Symptome Unaufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität und Impulsivität umfasst. (BAG)

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts**störung**. Dahinter verbirgt sich eine der häufigsten **psychischen Auffälligkeiten** bei Kindern und Jugendlichen. Man nimmt an, dass etwa 2 bis 6 Prozent aller Kinder und Jugendlichen **unter krankhaften Störungen der Aufmerksamkeit** und an **motorischer Unruhe** leiden. (Bundesgesundheitsministerium)

Bei ADHS handelt es sich um eine **neurobiologische Erkrankung**, bei der es zu einer teils **veränderten Informationsübertragung** zwischen Nervenzellen im Gehirn kommt. Kernsymptome sind Aufmerksamkeitsstörungen, Hyperaktivität und Impulsivität.

Bei den Ursachen spielen sowohl die **Vererbung** als auch **äussere Einflüsse** sowie das **soziale Umfeld** eine wichtige Rolle. <https://www.adhs-ratgeber.com/was-ist-adhs.html>

Die Fähigkeitsseite – die andere Seite von ADHS

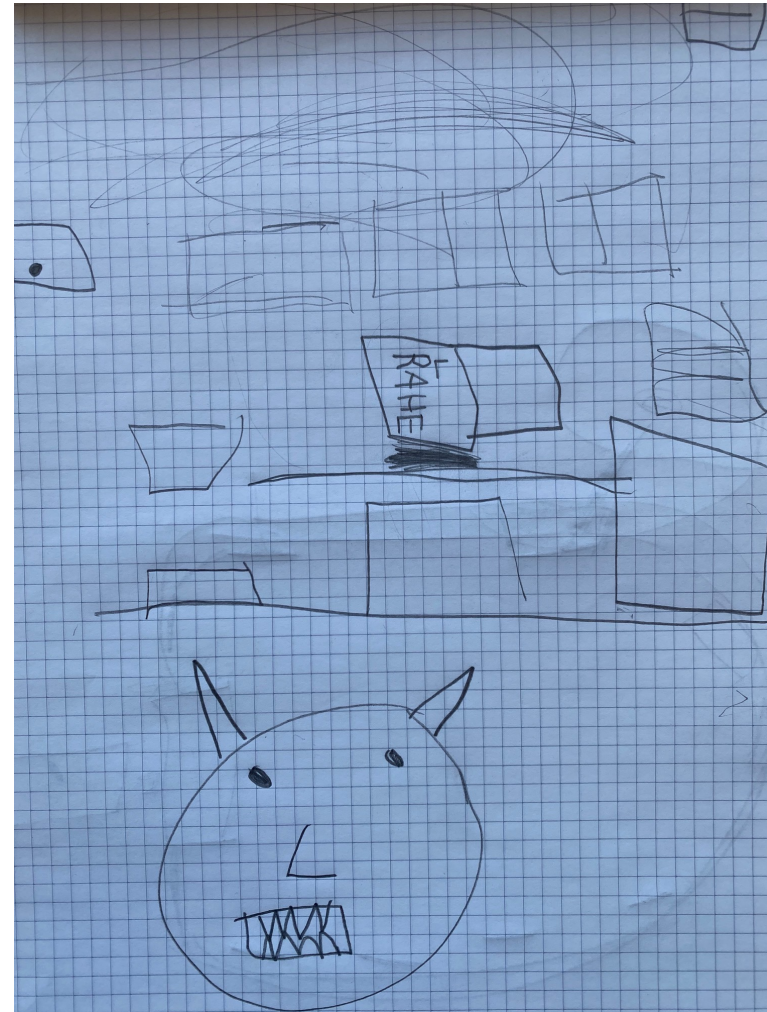
- ADHS ist die Fähigkeit, **vieles** wahrzunehmen, was andere **nicht** wahrnehmen.
- ADHS ist die Fähigkeit, **blitzschnell** Verbindungen zu ziehen, Verknüpfungen herzustellen und Neues zu kreieren.
- Es ist die Fähigkeit, spontan zu reagieren – v.a. wenn Not am Mann ist.
- ADHS-Menschen **bereichern** ihr Umfeld mit **Kreativität, Innovationen** und **Einsatzbereitschaft**.
- Sie bringen **Farbe** in das Leben ihrer Familie, sind **unkonventionell**, finden **Lösungen**, die andere oft nicht sehen.
- ADHS'ler sind Visionäre, Antriebsfedern und Zugpferde, wenn sie an einem Platz sind, wo sie ihre **Stärken und Fähigkeiten** einsetzen können – und wo man sie so sein lässt und schätzt, wie sie sind.

ADHS ist eine **genetisch** bedingte **Funktionsweise** mit Vor- und Nachteilen.

Negativsymptome sind möglich,
aber **keineswegs zwingend** oder **unveränderlich**!

Doch gerade bei ADHS geht es vor
allem darum zu **verstehen**, wie man
aufgrund von ADHS **funktioniert**.
Das ermöglicht, **besser** damit klarzukommen.

(Mit ADHS erfolgreich im Beruf, Heiner Lachenmeier, 2021)



R.K., 2. Primar

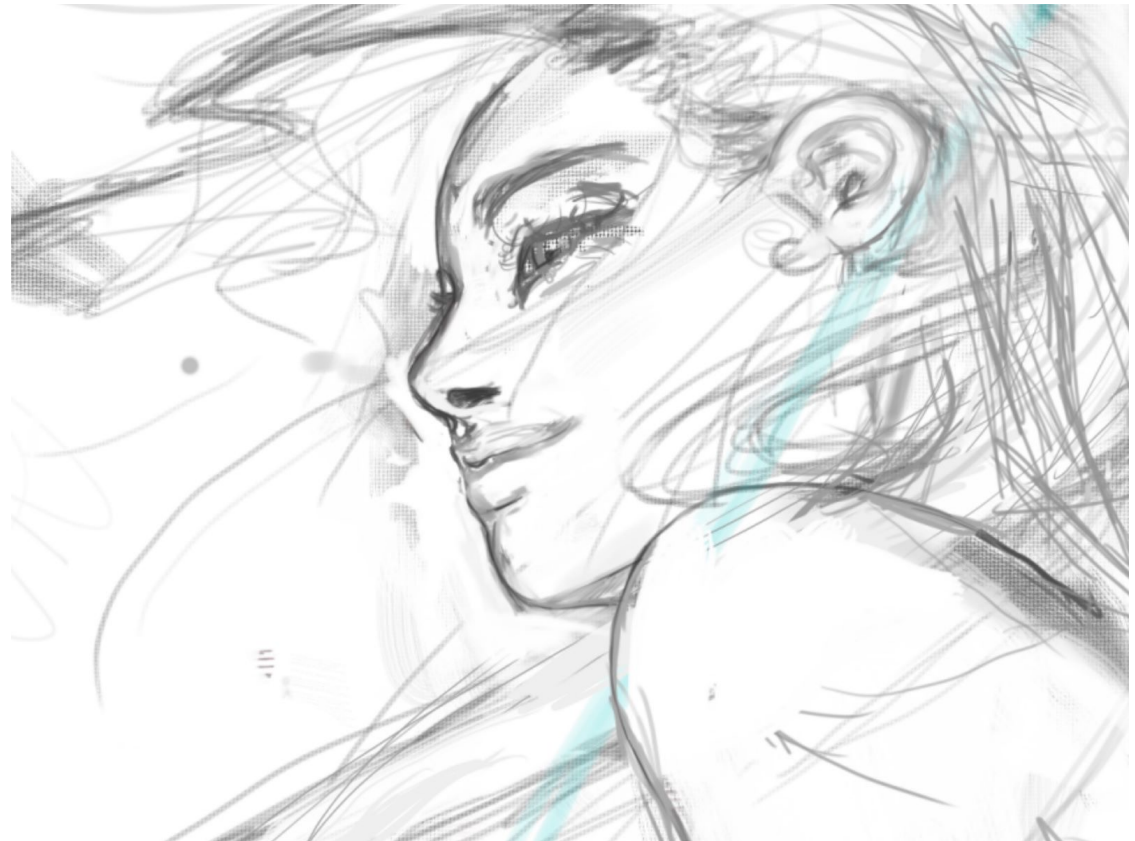
Es geht bei ADHS nicht nur um die Kenntnis von **Symptomen**. Auch nicht nur um die **Funktionsweise** von ADHS. Sondern um deren

BEDEUTUNG

für die Erlebens-, Reaktions- und Handlungsweisen des betreffenden Individuums.

Insbesondere um deren **emotionale** Betroffenheit.

(Mit ADHS erfolgreich im Beruf, Heiner Lachenmeier, 2021)



R.Z., 27 Jahre

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen



Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

ADHS - Unterkategorien

Der hyperaktive Typ



Der impulsive Typ



Der unaufmerksame Typ

Wender Utah Rating Scale

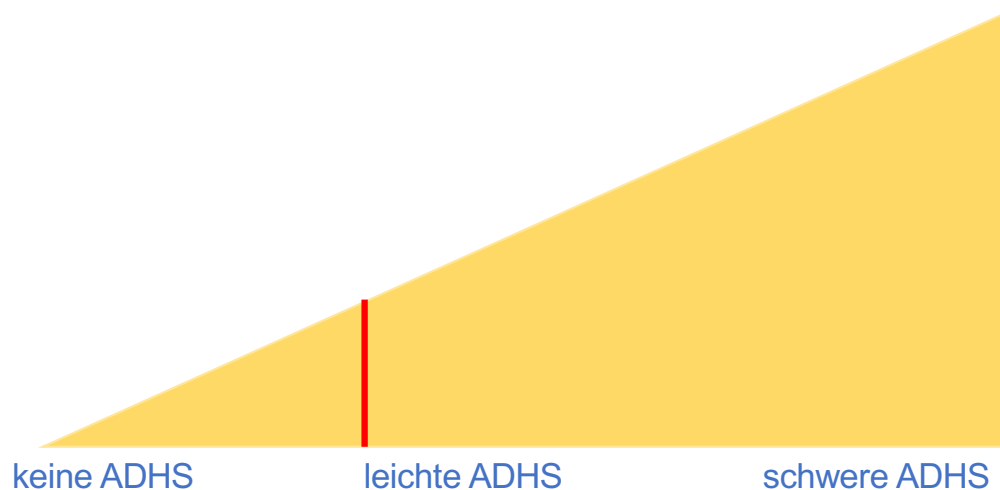
HKS Diagnostik ICD 10 KINDER – BEGINNEND VOR DEM 9. LEBENSJAHR

UNAUFMERKSAMKEIT	HYPERAKTIVITÄT	IMPULSIVITÄT
Sorgfaltsfehler	Fuchteln mit Händen und Füßen	Mit Antworten herausplatzen
Durchhaltemängel	Nicht sitzen bleiben können	Nicht in der Reihe warten können
Nicht zuhören können	Herumlaufen / Unruhegefühl	Andere häufig stören
Erklärungen nicht folgen können	Unnötig laut	Exzessives Reden (Logorrhöe)
Organisationsmängel	Überaktivität nicht beeinflussbar	
Vermeiden ungeliebter Aufgaben		
Verlieren von Gegenständen		
Externe Stimuli lenken ab		
Vergesslich im Alltag		
6 von 9	3 von 5	2 von 4

Die Symptome müssen vor dem **9. Lebensjahr** beginnen, **mehrere** Lebensbereiche betreffen und über die Dauer von mindestens **6 Monaten** gehäuft auftreten. Die Beeinträchtigungen müssen einen **Leidensdruck** von **signifikanter Erheblichkeit** verursachen.

Die **Abklärung** erfolgt durch den Kinderarzt oder durch den Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst (KJPD).

ADHS – mehr oder weniger



Weder die **Erziehung** noch die **Umwelteinflüsse** sind die Ursachen der ADHS. Sie **beeinflussen** aber ihren Verlauf im positiven wie im negativen Sinn.

Auch eine Reizüberflutung durch Computerspiele, Fernsehen, Smartphone oder eine chaotische Umwelt sind **keine Ursachen** der ADHS, doch können sie die Symptome der ADHS **verstärken**.

Der Intelligenzquotient bei ADHS-ler entspricht der gleichen Verteilung wie bei neurotypischen Menschen!

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen



Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

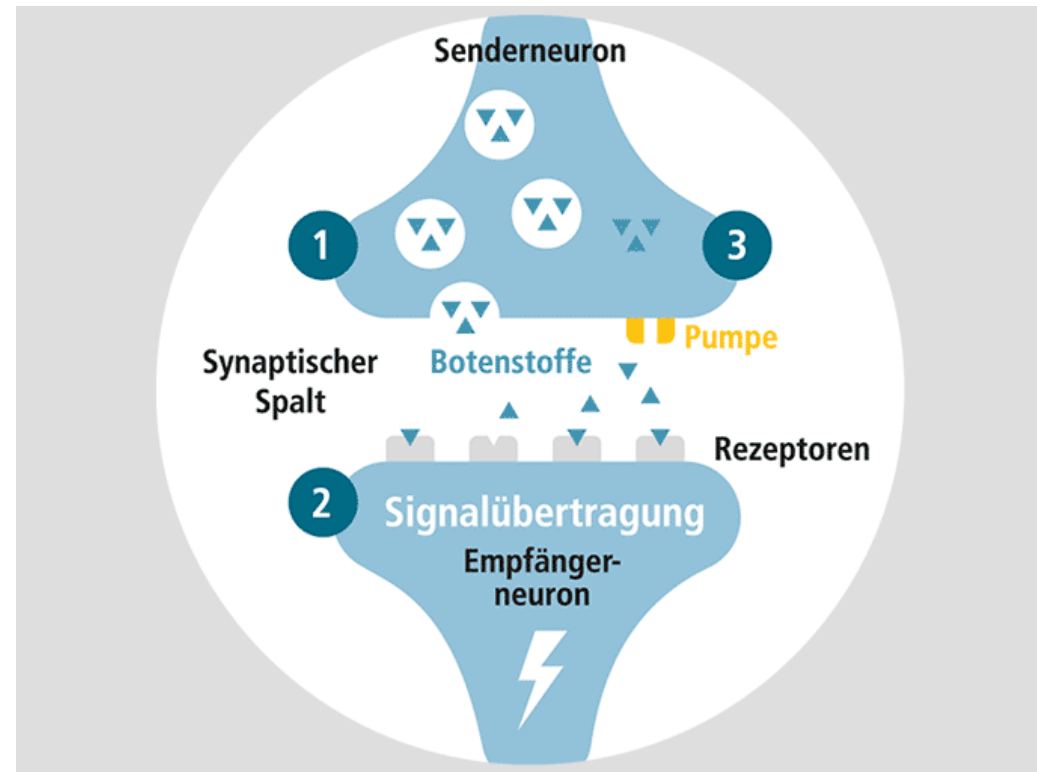
Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

Neurobiologische Ursachen und ihre Folgen

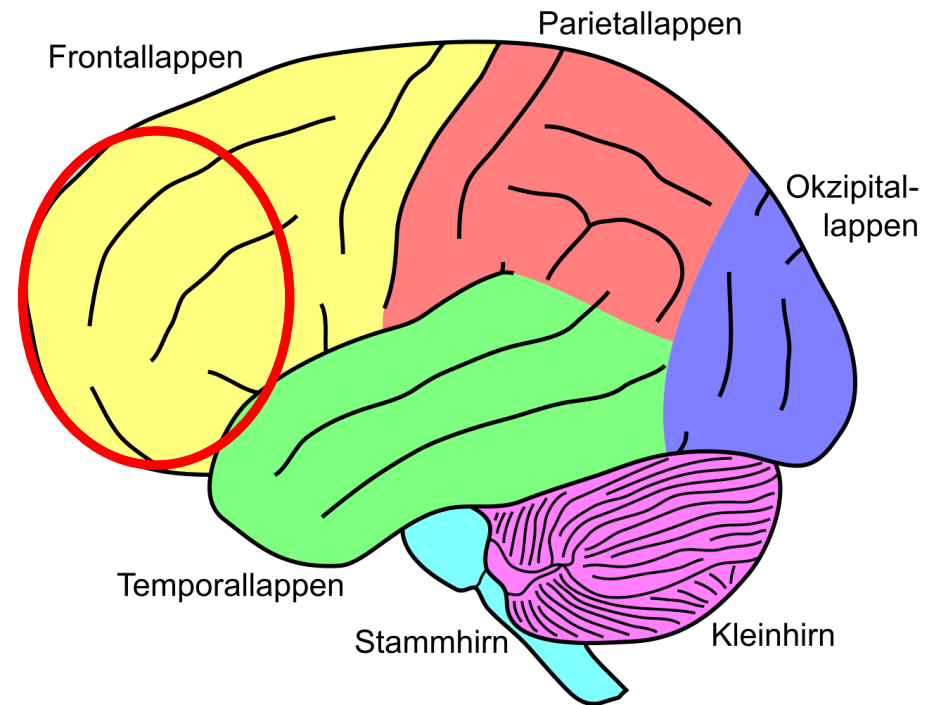
- ADHS ist ein Genotyp und wird genetisch vererbt.
- Botenstoffmangel
- Unterfunktion im Stirnhirnbereich mit Reizfilter-schwäche



Neurobiologische Ursachen und ihre Folgen

Das Stirnhirn ist zuständig für:

- Arbeitsorganisation
- Planung
- Lernen
- Aufmerksamkeit
- Bewegung
- Emotionsregulation



Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise



Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

Die exekutiven Funktionen (EF)

EF sind die Fähigkeit des Gehirns höhere Handlungsfunktionen auszuführen.

Ziel → Plan → Ablauf → auftretende Probleme lösen → Handlungskette → so lange, bis das gesetzte Ziel in absehbarer Zukunft erreicht werden kann.

Sie dienen dazu, das eigene Handeln möglichst optimal einer Situation anzupassen, um ein möglichst günstiges Verhaltensergebnis zu erzielen. Exekutive Funktionen sind also **Kontrollprozesse**, die besonders dann eingesetzt werden, wenn automatisiertes Handeln zur Problemlösung nicht mehr ausreicht.

Auch **Selbstmotivation**, die **Willensbildung** (Volition) und der Anstoss zum Beginnen einer Handlung (**Initiative**) werden den exekutiven Funktionen zugerechnet.

Dabei werden die exekutiven Funktionen in drei Bereiche unterteilt:

- Inhibition (Selbstkontrolle)
- Arbeitsgedächtnis
- Kognitive Flexibilität

Inhibition (Selbstkontrolle)



Pfote hat morgen einen Mathetest, auf den er sich gut vorbereiten möchte. Er würde aber auch gern mit mir Fußball spielen. Er hat deshalb beschlossen, vor dem Fußballspielen fünf Aufgaben zu lösen. Jetzt ist nicht nur sein Arbeitsgedächtnis gefordert, das ihm hilft, sein selbst gesetztes Ziel nicht zu vergessen. Pfote braucht in dieser Situation vor allem auch seine Fähigkeit zur Inhibition bzw. zum Belohnungsaufschub.



Das Arbeitsgedächtnis



Damit Pfote nicht vergisst, was er erledigen möchte, wiederholt er die notwendigen Informationen im Kopf. Zur Unterstützung des Arbeitsgedächtnisses können bei kleinen Kindern auch Bildkarten eingesetzt werden.



Kognitive Flexibilität



Wenn Pfote beim Basketball nicht schnell genug von Angriff auf Verteidigung umstellen kann, hat der Gegner ein leichtes Spiel. Es ist wichtig sich schnell auf neue Situationen einstellen zu können, so z. B. in der Schule von der Pause zum Unterricht oder auch zuhause von der Spiel- zur Essenszeit.



Verzögerte Entwicklung des präfrontalen Cortex bei ADHS-Kindern

Reales Lebensalter:	Entwicklung gemäss Alter:
6	4
7	4,7
8	5,3
9	6
10	6,7
11	7,3
12	8
13	8,7
14	9,3

Nach P. Shaw et al <https://www.pnas.org/content/104/49/19649.short>



Foto von [Alexander Grey](#) auf [Unsplash](#).

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen



Umgang mit ADHS-Betroffenen

Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

Entwicklung von Schwierigkeiten im Laufe der Zeit

Zu Hause:

Vergesslichkeit, Hausaufgabenprobleme, emotionale Schwierigkeiten

In der Schule:

Sozialen Interaktionen, motorischer Unruhe, Selbstwertprobleme

Eltern und **Lehrpersonen** eine **gemeinsame** Sicht entwickeln können und das betroffene Kind **gemeinsam** unterstützen.

Es ist eine Tatsache, dass die Erziehung von Kindern mit ADHS eine **enorme persönliche Herausforderung** darstellt. Es gibt kein allgemeingültiges Erziehungsschema.

«Das Gras wächst nicht
schneller wenn man daran
zieht....

Aber: Man kann das Gras
gut düngen, damit es
langfristig kräftig wächst!»



Welcher Dünger ist wirklich hilfreich?

Was ist die Basis für eine geglückte Erziehung und Schulung unabhängig von Methoden?

BEZIEHUNG

KOOPERATION

WERTSCHÄTZUNG

ENGAGEMENT

TRANSPARENZ

AUTHENTIZITÄT

Beziehung ist alles!

«In einem wertschätzenden, einfühlsamen und ehrlichen Beziehungsklima wird der Mensch vertrauenswürdig, schöpferisch, eigenmotiviert, tatkräftig und konstruktiv – kurz, er wird fähig, Potentiale freizusetzen, von denen er nicht gewagt hätte zu träumen.

Erst eine Beziehung, die geprägt wird von wertefreier Beachtung, einfühlsamem Verstehen wollen und ehrlichem, offenem Austausch macht ein nachhaltiges und umfassendes Lernen möglich.»
(Carl Rogers)

Verständnis entwickeln

ADHS-ler sind **nicht** faul.

Sie haben sich die Funktionsweise ihres Gehirns nicht ausgesucht.

Sie würden ja gerne besser «funktionieren», geben sich Mühe und arbeiten **hart** dafür unter **grösster Anstrengung**.

Aber vielen gelingt es nicht, ohne **Hilfe in Anspruch** zu nehmen.

Sätze wie: «Du könntest ja, wenn du nur wolltest», sind **nicht** gewinnbringend!

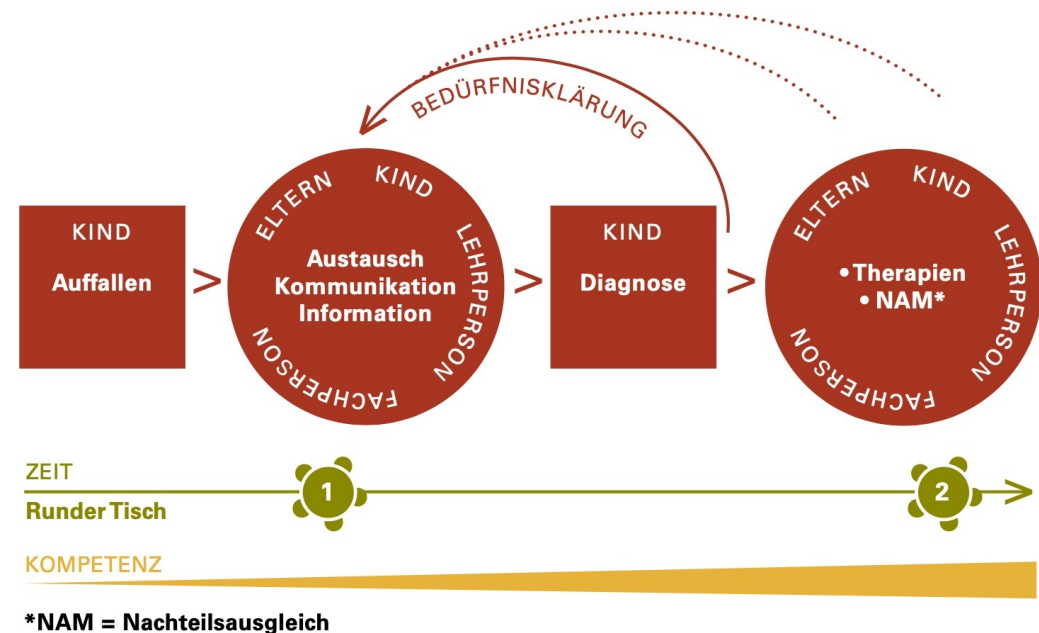
Handlungsebene Kind - Erwachsene

- Anweisungen sollen **freundlich, kurz, knapp** und **fest** sein.
- Mut zur **Tagesstrukturierung**, Anleitung, Kontrolle und viel **gelenkter Beschäftigung**.
- Mit **Wertschätzung** und **sofortiger Verstärkung** für jeglicher Anstrengungsbereitschaft Entwicklung ermöglichen.
- **Anstrengungsbereitschaft** fördern durch **Zuwendung** und **Lob** bei positiven Verhaltensweisen
- **Zeit** geben / **Zeit** schenken → Verzögerte Entwicklung des Stirnhirns

Handlungsebene Kind - Erwachsene

- **Struktur, Stabilität** und **Führung** ermöglichen.
- **Ruhe** der Eltern / Lehrpersonen
- **Konsequenz** in der Erziehung soll «**liebepoll-stur**» sein. Das Wort «vielleicht» wird nicht verstanden.
- **Motivation** ist der grundlegende Faktor für Aktivierung.
- Alles, was man von jemandem mit ADHS gerne möchte, muss **vorher** angekündigt sein.

Nicht das Kind,
sondern sein
Umfeld ändern!



Jeder ADHS-ler kann lernen, sein ADHS **bewusst** wahrzunehmen und **konkrete Handlungsstrategien** zu entwickeln. Dieser Prozess ist sehr wichtig und hat zum Ziel, dass der Betroffene lernt, sich in seiner «Besonderheit» **anzunehmen** und ein **positives Selbstbild** zu entwickeln.

„Ich bin so klein“, sagte
der Maulwurf.



„Ja“, sagte
der Junge,
„aber du
kannst
Gewaltiges
bewirken.“

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen



Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

Multimodale Behandlung von ADHS

- Kontakt zu Selbsthilfegruppen
- ADHS-Trainingskurse
- Elterntraining
- Psychotherapie
- Ergotherapie
- ADHS-Coaching
- Schulische Massnahmen (z.B. Nachteilsausgleich)
- Medikamente

„Was ist das Tapferste,
das du je gesagt hast?“,
fragte der Junge.



„Hilfe“, sagte das Pferd.

Medikamente

Die Gabe von Medikamenten ist ausschliesslich Sache der Eltern in Zusammenarbeit mit Fachärzten!

Amphetamine und Stimulanzien

- **Ritalin, Concerta** und **Medikinet** bauen auf dem Wirkstoff Methylphenidat auf.
- **Elvanse** baut auf dem Wirkstoff Lisdexamphetamin auf.
- **Strattera** baut auf dem Wirkstoff Atomoxetin auf.

Es geht um die

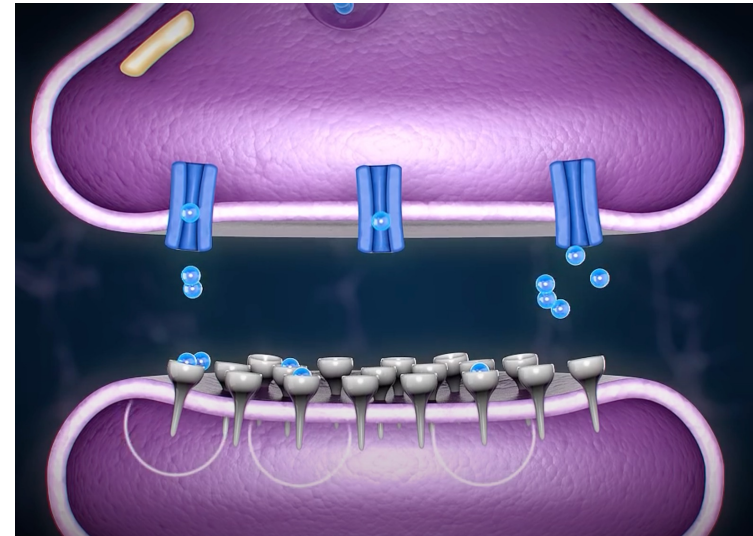
BEDEUTUNG

für die Erlebens-, Reaktions- und Handlungsweisen des betreffenden Individuums.

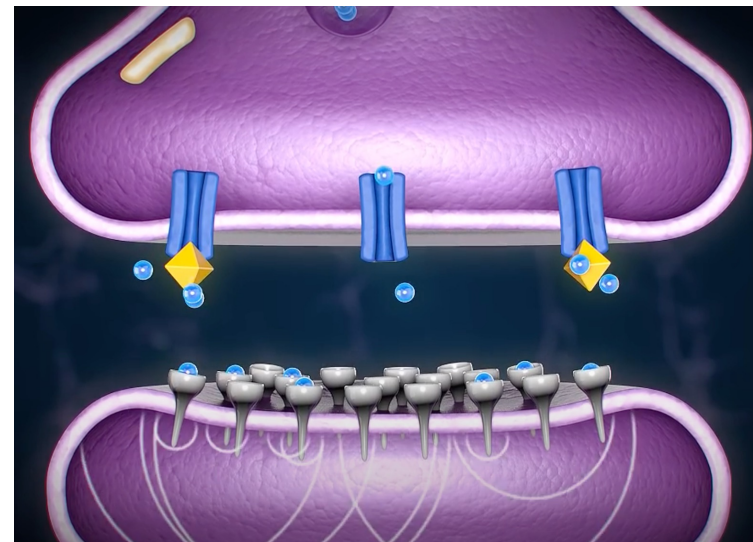
Insbesondere um deren **emotionale** Betroffenheit.

Wirkung der Medikamente

- Bessere Selbststeuerung
- Reduzierung der motorischen Unruhe
- Bessere Daueraufmerksamkeit
- Verminderung der Ablenkbarkeit
- Verminderung impulsiver Verhaltensweisen
- Bessere Aufgabenerledigung
- Verbesserung der Selbstkontrolle
- Vermehrte Ausgeglichenheit
- Bessere Merkfähigkeit (Kurzzeitgedächtnis)
- Verbesserung der Feinmotorik



Ohne
Ritalin



Mit
Ritalin

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

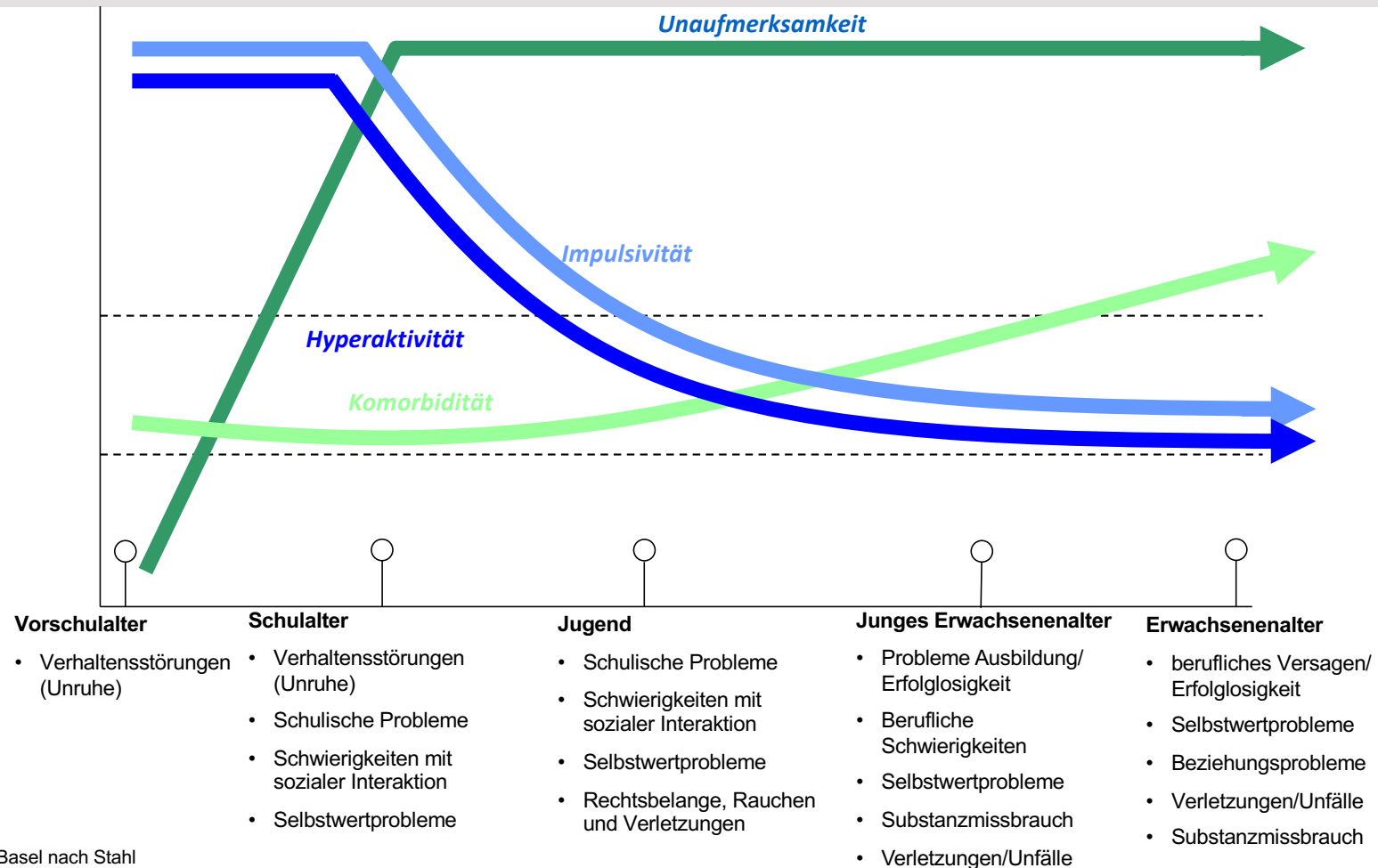
Behandlung von ADHS



ADHS im Erwachsenenalter

Ressourcen und Potentiale

ADHS im Lebensspektrum



Mögliche Probleme bei Erwachsenen

Erwachsene mit ADHS haben vor allem Probleme, ihren **Alltag** oder ihre **Arbeit** zu **organisieren**, sich über längere Zeit auf Aufgaben zu **konzentrieren** oder **Termine einzuhalten**. Sie können aber auch sehr **impulsiv** sein. Zum Beispiel **reden** Erwachsene mit ADHS **viel** und **unterbrechen** andere oft.

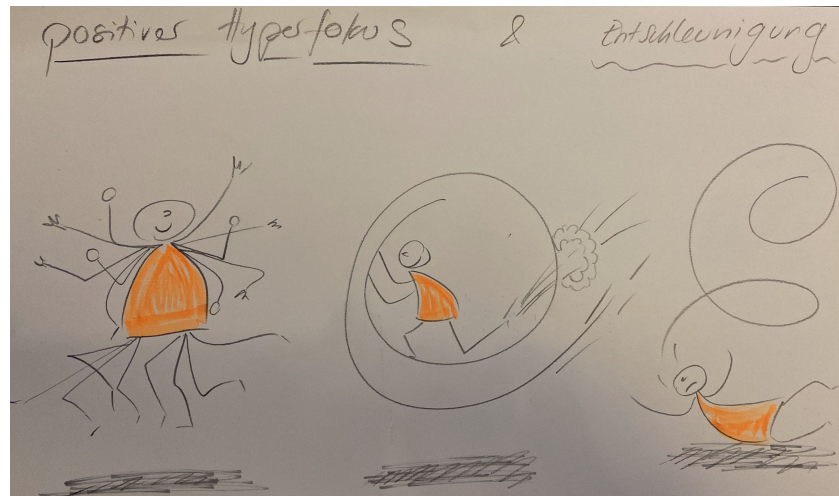
Beziehungsprobleme

Geldprobleme

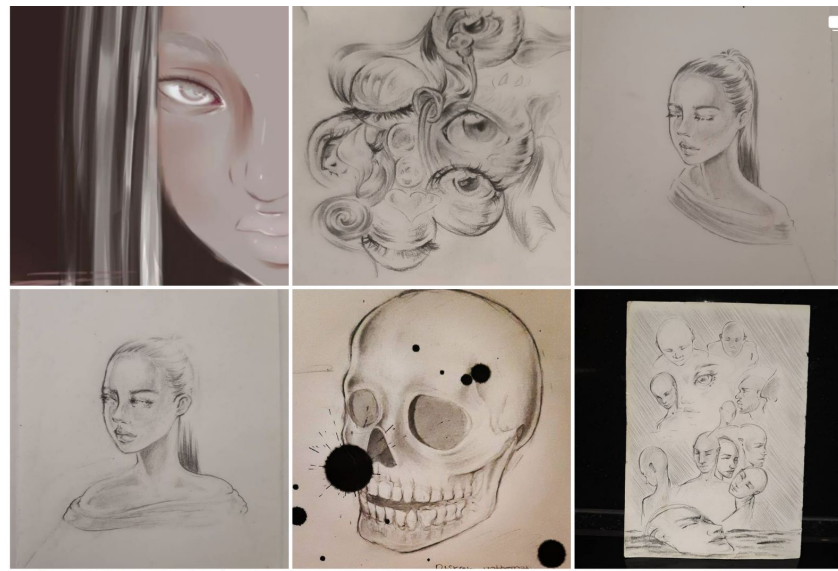
Langsames Arbeitstempo

Vergesslich und chaotisch

Verlieren den Überblick



ADHS hyperaktiv
Schulleiterin, 50 Jahre



ADHS hypoaktiv
ETH-Studentin, 27 Jahre

Inhalt vom heutigen Abend

Begrifflichkeiten und Definitionen

Subtypen

Funktionsweise

Exekutive Funktionen

Umgang mit ADHS-Betroffenen

Behandlung von ADHS

ADHS im Erwachsenenalter



Ressourcen und Potentiale

Ressourcen

ADHS-Betroffene am richtigen Platz sind genial.

BIS dieser Platz gefunden ist, kann man mitunter fast verzweifeln.

Nicht alle ADHS betroffenen Erwachsenen führen ein nach aussen hin
«gelingendes Leben.»

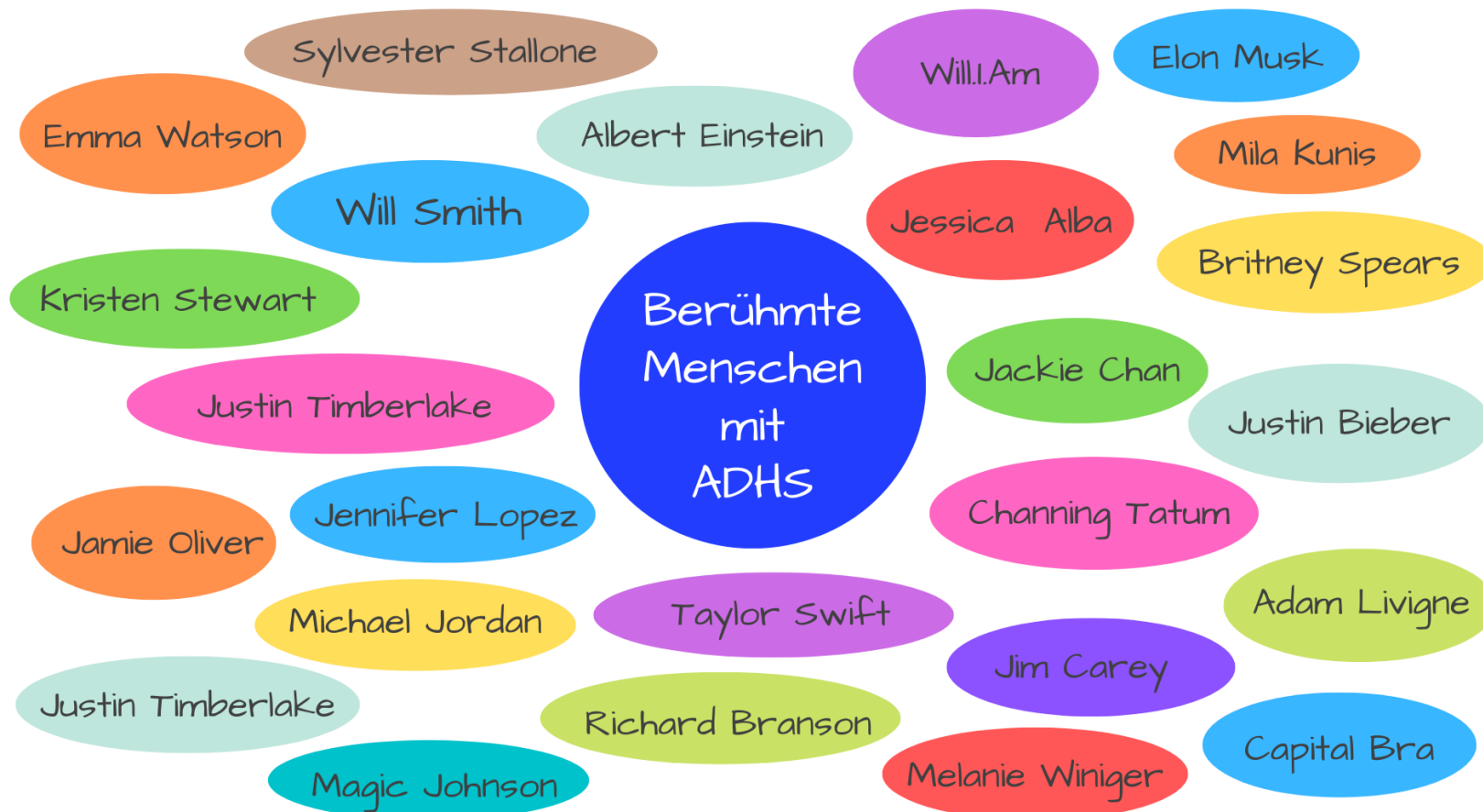
ADHS-Betroffene haben viele Ideen, nicht gegen alle sollte man sich
wehren 😊

ADHS-Betroffene sollen und dürfen ruhig verrückte Dinge tun (und dafür
halt u.U. die Konsequenzen tragen)

ADHS-Betroffene müssen nicht unseren «Normen» entsprechen.

«Anders sein ist auch normal.»

Berühmte/Erfolgreiche Menschen mit ADHS



Links

<https://www.adhs-organisation.ch/start/> → Elpos Schweiz
<https://www.elpos-ostschweiz.ch>

<https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/gesundheitsfoerderung-und-praevention/praevention-fuer-kinder-und-jugendliche/adhs.html> → BAG-Seite zu ADHS

<https://praxis-neuy.de> → Astrid Neuy-Lobkowicz, Fachärztin Psychosomatik und Psychotherapie, München / Aschaffenburg

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/meine-schueler/ads-adhs> → Fabian Grolimund Akademie für Lerncoaching

<https://brainarc-chur.ch> → Dr. Andreas Müller, Diagnostik und Erhebung von Biomarkern

<https://brainarc-zuerich.ch>

<https://www.youtube.com/watch?v=WYcbo9Zs1L4> → ADHS kindgerecht erklärt, Dr. Johannes Greisser

<https://www.youtube.com/watch?v=IFO2HLPyw-s> → Wirkfunktion von Methylphenidat an den Synapsen

<https://lernvirus.ch> → Valérie Lehmann, ADHS-Coach icp

<https://creactiv-adhs.ch> → Stefan Heidelberger, ADHS-Coach

<https://amteam.ch> → Ursula Ammann, ADHS-Coach

Buch «Der Junge, der Maulwurf, der Fuchs und das Pferd», Charlie Mackesy, ISBN 978-3-471-36021-7