

INFORMIERT statt IRRITIERT

Wissenswertes zu Behinderungen, Krankheiten, Störungen



ADHS

Was ist ADHS und was sind die Ursachen?

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung. Bei Jungen tritt diese Störung häufiger auf als bei Mädchen. Verursacht wird ADHS durch Stoffwechselstörungen im Gehirn, aber auch Umfeld und Vererbung sind entscheidende Faktoren für das Auftreten von ADHS.

Die Hauptmerkmale von ADHS sind Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Menschen mit ADHS leiden häufig auch zusätzlich unter anderen Störungen (gestörtes Sozialverhalten, Depressionen, Tics, Angstzustände usw.).

Welche Auswirkungen hat ADHS für den/ die Betroffene/n?

Menschen mit ADHS...

- fällt es schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren
- können oft nicht lange stillsitzen, sind unruhig und zappelig
- können teils ihre Gefühle nicht im Zaum halten und neigen dann z.B. zu Wutausbrüchen
- sind leicht ablenkbar
- sind leicht reizbar und unausgeglichen
- haben oft eine verringerte Hemmschwelle

Was sollten Andere (z.B. Gleichaltrige/ Gruppenleiter) beachten?

- Am besten von den Eltern Rat einholen, wie am besten mit Störungen umgegangen werden kann
- Wenn Eltern und betroffene Kinder/ Jugendliche einverstanden sind: Gruppe informieren über ADHS, damit z.B. nicht Unaufmerksamkeit oder aufbrausendes Temperament nicht als Respektlosigkeit verstanden wird
- Regelmäßig Bewegungsphasen einbauen, langes Rumsitzen vermeiden
- Das Mädchen/ den Jungen aktive Aufgaben geben, um sie/ihn einzubinden und Unausgeglichenheit vorzubeugen
- Auf klare Absprachen und Strukturen achten und diese auch konsequent einhalten
- Mit Lob und positiver Verstärkung kommt man meist weiter als mit viel negativer Kritik
- Wenn Medikamenteneinnahme: richtige Dosis, richtiger Zeitpunkt; informiert sein über Nebenwirkungen
- Das Mädchen/ den Jungen mit ADHS nicht vor der Gruppe bloßstellen, bei Problemen lieber ein vertrauliches Gespräch suchen
- Im Leitungsteam empfiehlt es sich, eine(n) Leiter/in vereinbaren, der das Mädchen/ den Jungen ein wenig im Auge behält und bei Bedarf unterstützt bzw. vermittelt
- Bei Unaufmerksamkeit den/ die ADHS-Betroffene(n) ansprechen und „zurückholen“
- Bei starken Wutausbrüchen oder Überreaktionen das Mädchen/ den Jungen mit ADHS räumlich von den Anderen trennen und austoben lassen.