

Referat für Studierende
mit Beeinträchtigung und anderen Stärken [RSB]

Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Welche Bedingungen brauchen Menschen mit Defiziten in der automatischen Selbstregulation, um gut zurecht zu kommen und erfolgreich zu sein?

25.05.2023

Dorothea Böhm

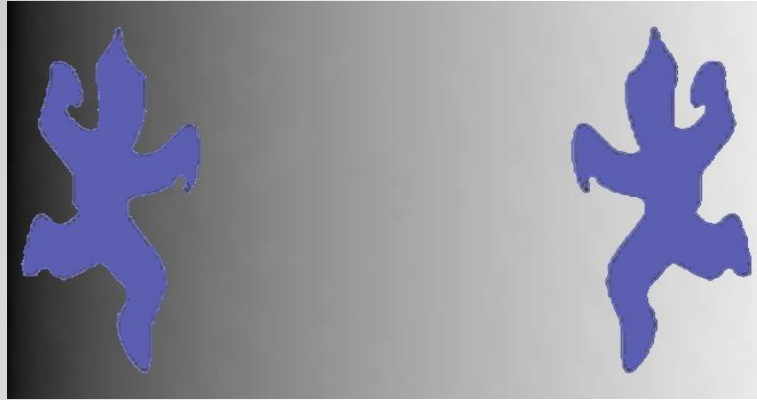
Vorbemerkungen zur Einordnung des Themas AD(H)S...

„Sorry, ich war gerade abgelenkt. An was für einem Defizit soll ich leiden?“

AD(H)S ist nicht auf das Kindesalter beschränkt...

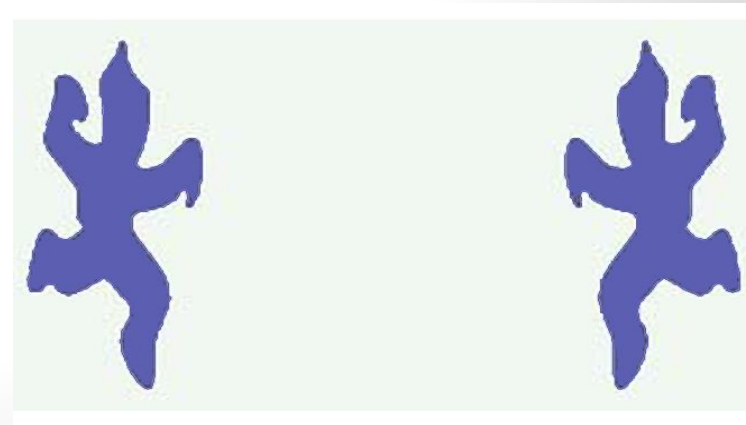


Vorbemerkungen zur Einordnung des Themas AD(H)S...



Je höher die
gesellschaftlichen werden,
z.B. durch die Fokussierung
auf wirtschaftlichen Erfolg....

...desto mehr Menschen
erscheinen gestört, krank
und behandlungsbedürftig.



Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Gliederung

- **Symptome und Diagnostik**
- Ursachen
- Auswirkungen auf den Alltag
- Unterstützung
- Therapien
- Perspektiven

AD(H)S – Leitsymptome (ICD-10)

A1: Aufmerksamkeits*lenkungs*störung

A2: Hyperaktivität / Impulsivität

Für eine AD(H)S-Diagnose müssen A1 und/oder A2 sowie B,C, D und E zutreffen:

B: Symptome vor Alter 12 Jahre

C: Mindestens zwei Lebensbereiche betroffen (Familie, Schule, etc.)

D: klinisch bedeutsam

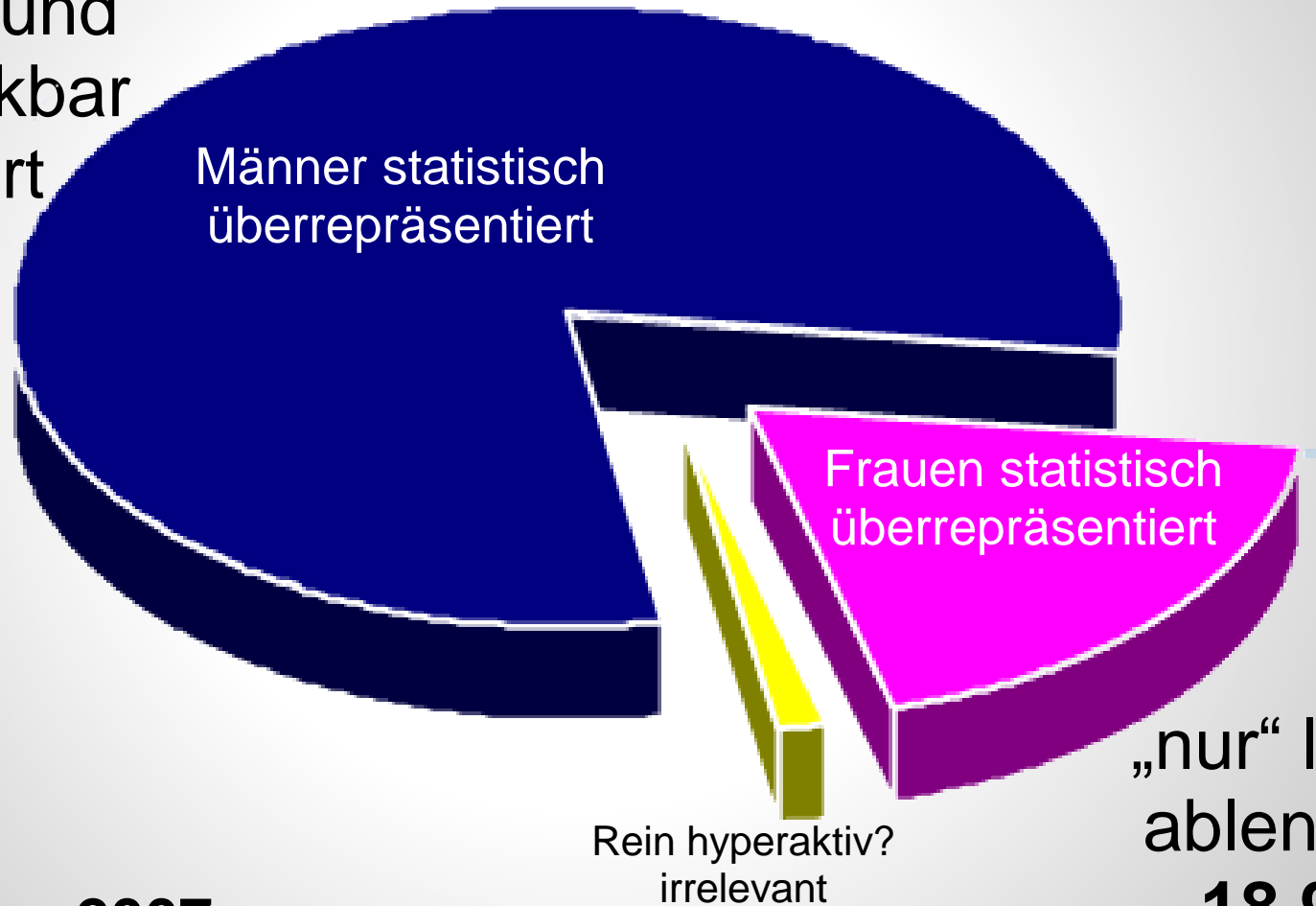
E: nicht phasenabhängig und keine andere / bessere Erklärung,

denn auch manche somatische Erkrankungen, z.B. Schilddrüsen-Funktionsstörungen, wirken sich auf das Verhalten aus.

Auch gravierende lebenstechnische Ereignisse verändern – für eine gewisse Zeitspanne – das Verhalten von Menschen

AD(H)S - Symptombereiche

Hyperaktiv und
leicht ablenkbar
kombiniert
79,8%

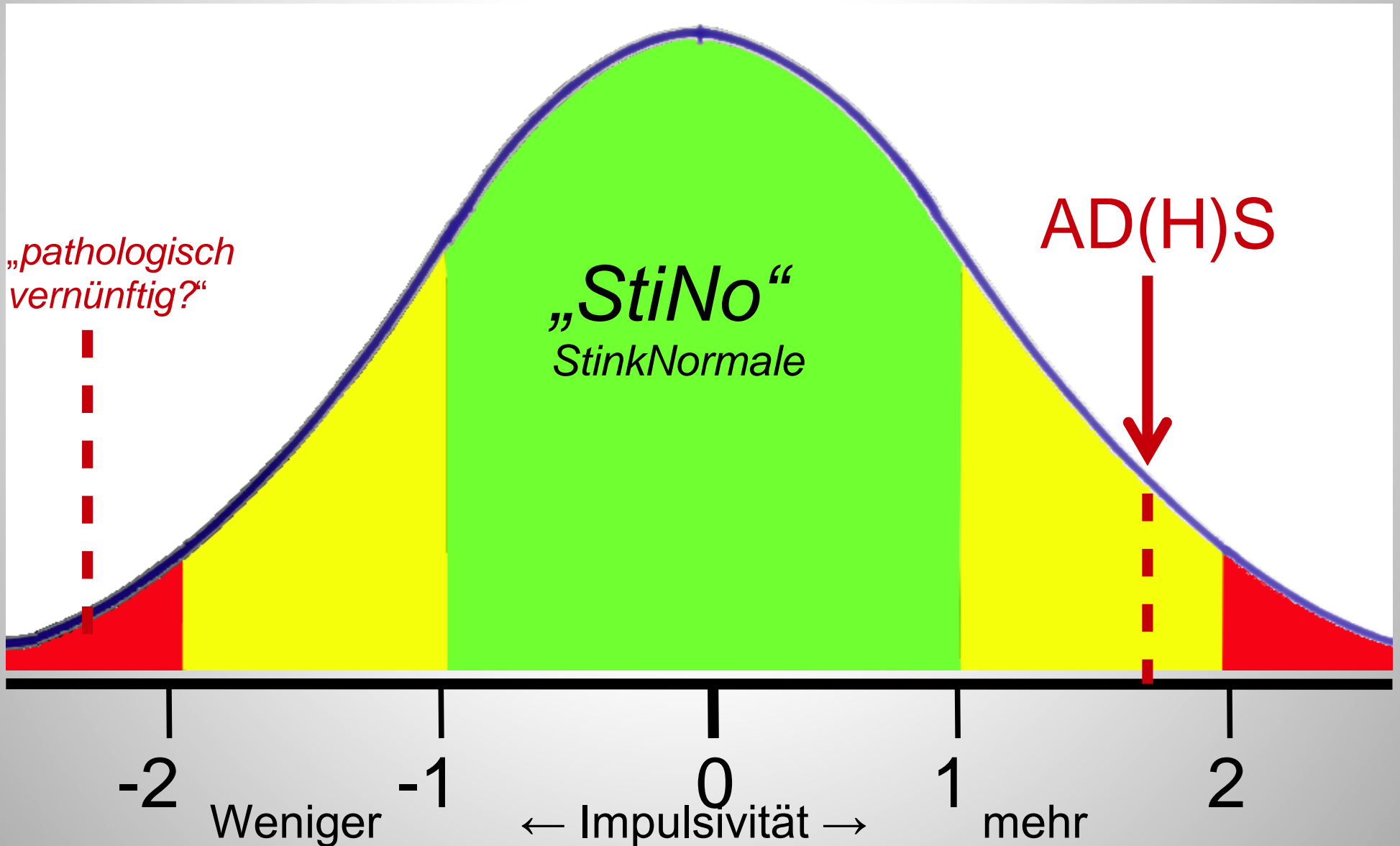


„nur“ leicht
ablenkbar
18,9%

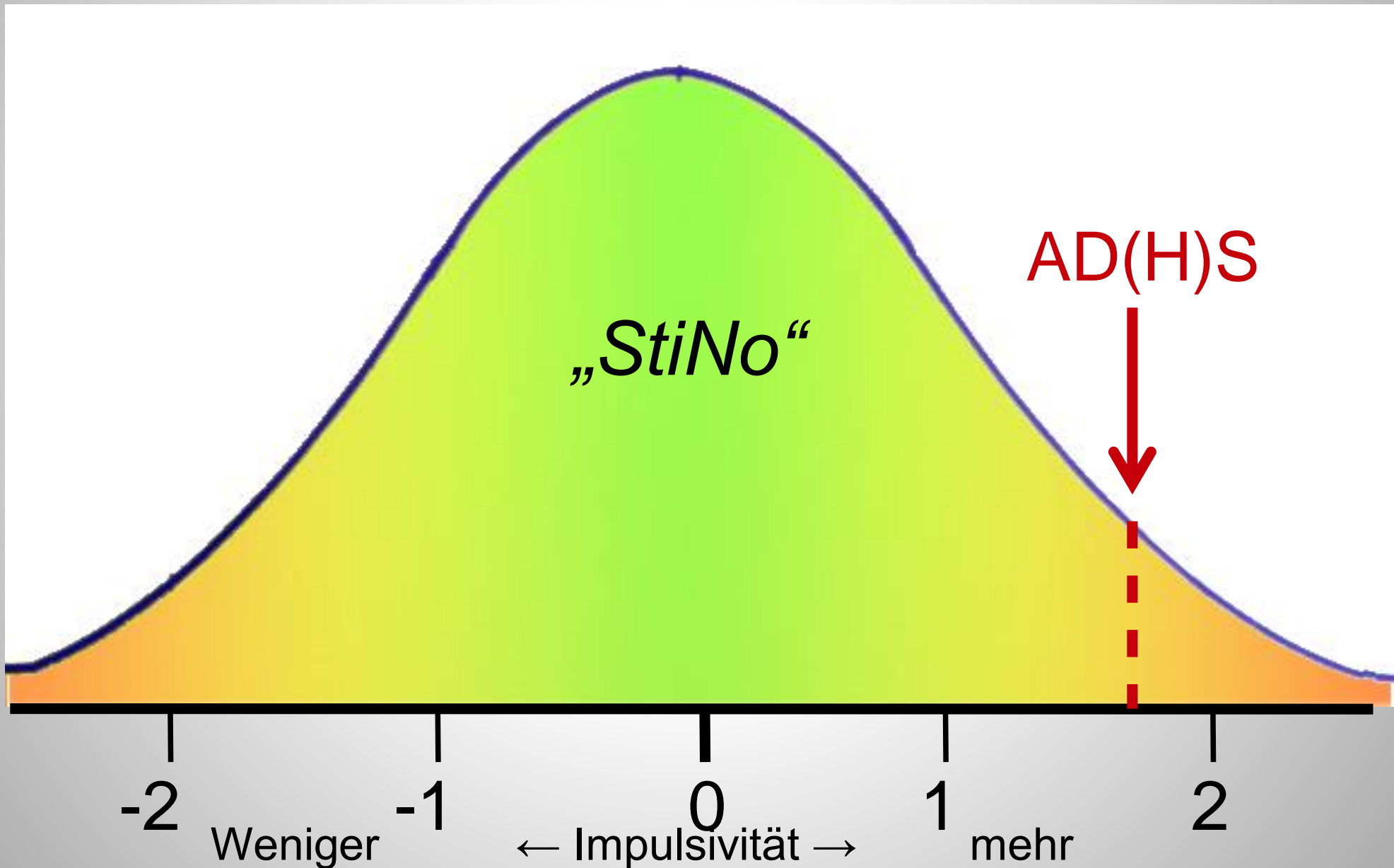
M. Romanos 2007


*Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie,
Universität Würzburg*

Beispiel: Die Verteilung des Wesensmerkmals **Impulsivität** in der Bevölkerung entspricht der sog. Gauss' schen Normalverteilungskurve



Das Wesensmerkmal **Impulsivität** ist normalverteilt mit fließenden Übergängen, d.h. die Bereiche **grün** (StiNo), **gelb** und **rot** sind nicht klar getrennt sondern gehen ohne erkennbare Grenzen ineinander über.



- 
- Aufmerksamkeit
 - Impulsivitätsgrad
 - Aktivitätsgrad **AD(H)S**
 - (Zeit)raumerfassung
 - Gefühlsmanagement
 - Sinnesreizfilter
 - Motorische Routinen
 - Wachheitsgrad

Die **automatische Selbstregulation ASR** modifiziert nicht nur Aufmerksamkeit und Aktivität sondern auch motorische und sogar physiologische Abläufe

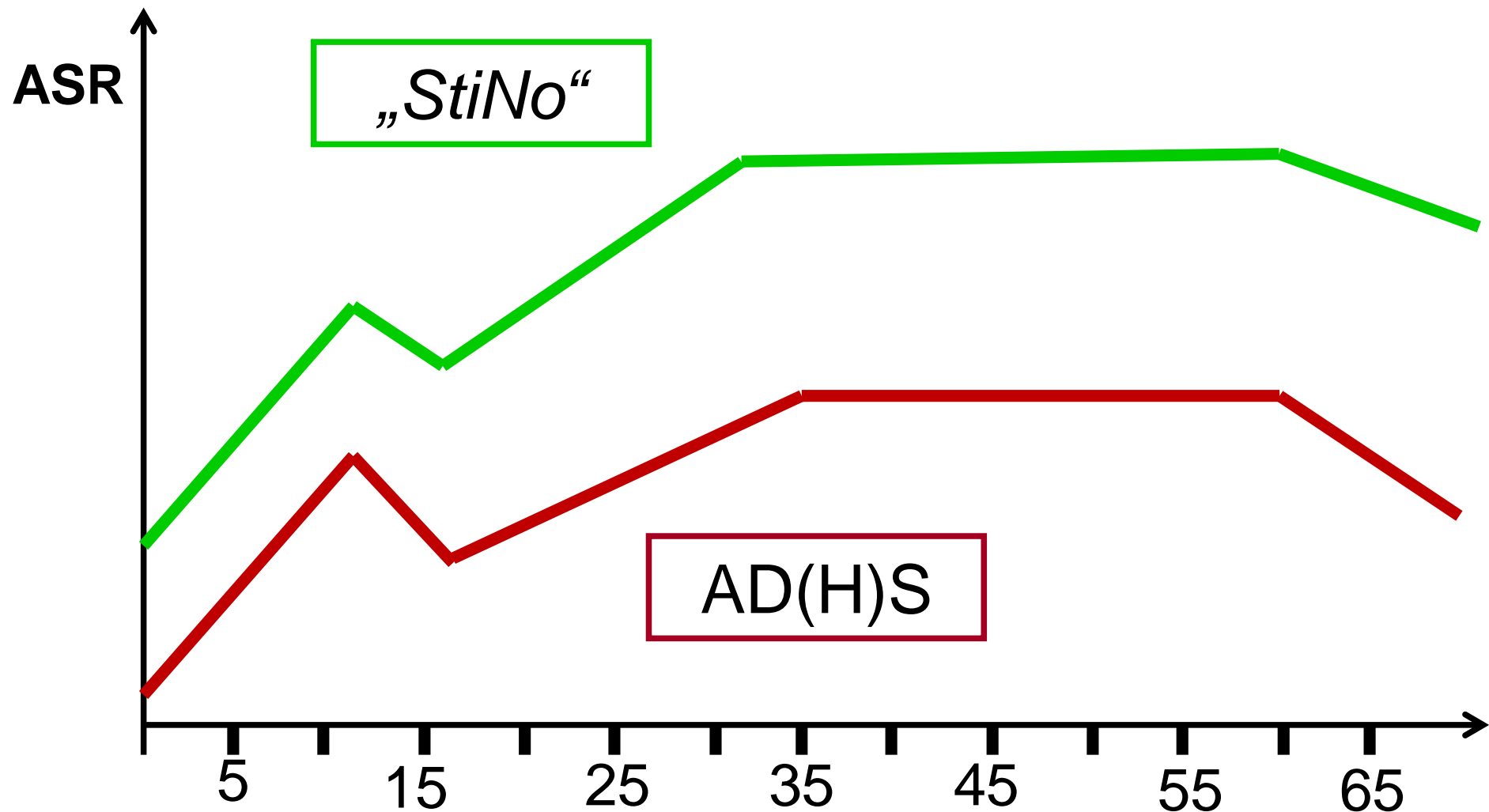
Die **automatische Selbstregulation** ist eine umfassende und komplexe Leistung des Frontalhirnbereichs



- Verhalten überwachen und anpassen
- Planen und Organisieren
- Zeiträume einteilen
- Aufmerksamkeit ausrichten
- Konzentration
- Gefühle steuern
- Reize filtern

Stark vereinfachte Darstellung

Normregulierte bzw. neurotypische („*StiNos*“) Menschen beider Geschlechter verglichen mit AD(H)S-Menschen in Abhängigkeit vom Lebensalter:

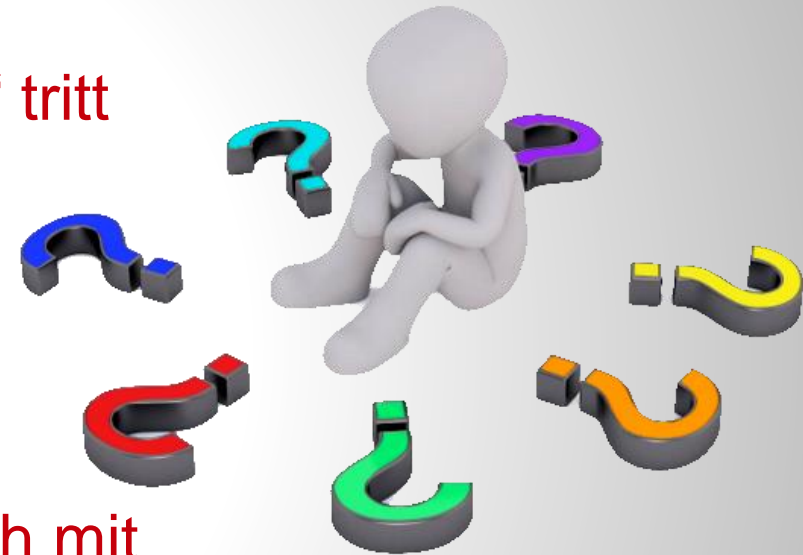


AD(H)S – Diagnostik

- **Gespräch mit Betroffenen**
- Gespräch mit Angehörigen
- **Fragebögen zu Kindheit**
- **Fragebögen zu aktuellem Status**
- Aufmerksamkeitsausdauer- und Impulsivitätstests
- Alte Zeugnisse und Zuschreibungen

AD(H)S – Symptomatik:

- **Unspezifisch:** Keines der „Symptome“ tritt nur bei AD(H)S auf
- **Dimensional:** fließende Übergänge zwischen normal/gesund bis zu unnormal/krankhaft
- **Relativ:** Bewertung erfolgt im Vergleich mit gleichaltrigen gleichgeschlechtlichen Menschen
- d.h. Es gibt kaum objektivierbare Parameter, kaum Messdaten, keine Laborwerte, etc., die AD(H)S „beweisen“



Was alle wissen müssen: AD(H)S ist...

- ... kein Mangel an Bemühen
- ... hirnorganisch basiert
- ... Teil der Persönlichkeitsstruktur

- AD(H)S-Menschen können den Auswirkungen ihrer Neurobiologie nicht dauerhaft aus eigener Kraft entkommen!
- man tut AD(H)S-Menschen unrecht, wenn man ihnen unterstellt, sie strengten sich nur nicht genug an!

Viele AD(H)S-Kinder kann man leicht erkennen, sogar schon als Laie... (aus „Calvin und Hobbes“ von Bill Watterson)



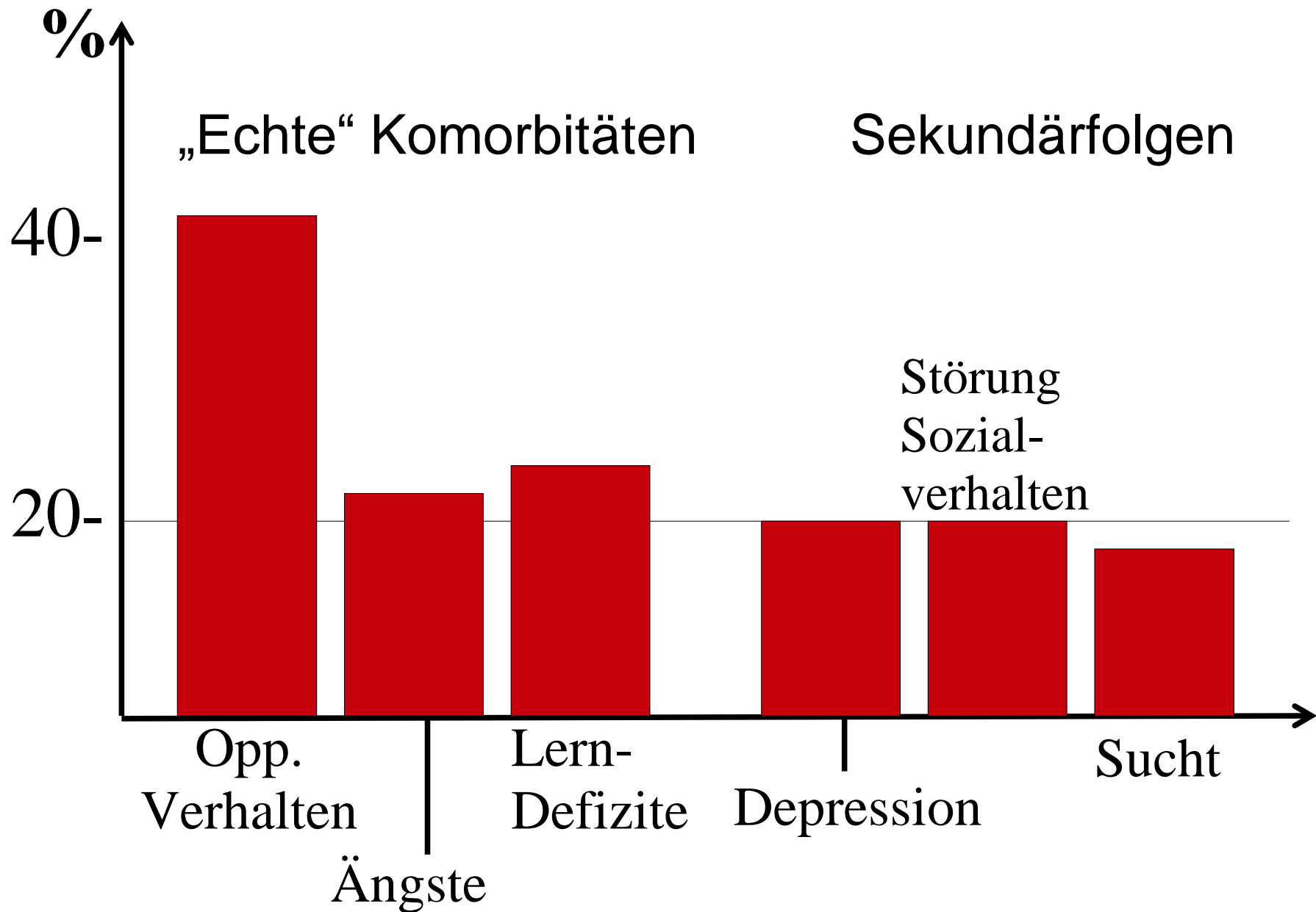
Manche Menschen mit AD(H)S, vor allem wenn Hyperaktivität nicht im Vordergrund steht, sind de facto gar nicht zu erkennen, weil sie ihr Verhalten mit sehr viel Kraft- und Energieeinsatz für die Dauer einer besonderen Anforderung (z.B. Schulestunden) *normal* erscheinen lassen können.



Für eine Untergruppe von AD(H)S-Menschen gilt:

- Sie können *ihr* AD(H)S für eine begrenzte Zeit mit aktivem Energieeinsatz unterdrücken!
- ... und zahlen dafür einen hohen Preis: Chronische Überlastung, Gefahr des gesundheitlichen Zusammenbruchs

AD(H)S kommt selten „alleine“ ...



Die gesundheitlichen und psychischen Folgen von AD(H)S, besonders, wenn der Status unerkannt bleibt, können gravierend sein:

- Versagensgefühle
- Beziehungsprobleme
- Dissozialität
- Depression
- Schlafstörungen
- Süchte
- (Auto)immun-Erkrankungen



Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Gliederung

- Symptome und Diagnostik
- **Ursachen**
- Auswirkungen auf den Alltag
- Unterstützung
- Therapien
- Perspektiven

Ursachefaktoren für AD(H)S

- (Epi)genetische Faktoren: 75% (!). Vererbung spielt eine ähnlich große Rolle wie bei Körperlänge und Augenfarbe.
- Negative Einflüsse auf die Entwicklung während der Schwangerschaft, da die Gehirnentwicklung ein sehr komplexes und daher auch vulnerables Geschehen ist.
- **Chronische Stressbelastung** in den ersten 3 Lebensjahren, weil das Frontalhirn in den ersten 36 Lebensmonaten einen Wachstumsschub erfährt.

Stressbelastungen im Alter 0 – 3 Jahre beeinträchtigen die Entwicklung des Gehirns und machen Menschen „*ad(h)s-siger*“



Misshandlung



Vernachlässigung

U3-Gruppentages- betreuung



Auf dem Foto – obwohl gestellt - kann man erkennen, dass die Kleinkinder in der Tagesgruppe nicht so fröhlich aussehen wie ihre Erzieherinnen

In der **Maslow'schen Bedürfnispyramide** sieht man, dass oberhalb der Grundbedürfnisse (Nahrung, Flüssigkeit, Körperwärme) das Sicherheitsgefühl eine zentrale Bedeutung für die menschliche Entwicklung hat:

A pyramid diagram with five horizontal levels of different colors. From top to bottom: yellow, red, light green, light blue, and light orange. Each level contains a text label representing a level of Maslow's hierarchy of needs.

Selbstverwirklichung

Anerkennung

Soziale Beziehungen

Sicherheitsgefühl, Vertrauen

Physiologische Grundbedürfnisse

...wenn über Stresstraumata in den ersten 3 Lebensjahren, Sicherheitsgefühl und Vertrauen eines Menschen verletzt werden, auch durch Trennungsverzweiflung, dann wird die Persönlichkeitsentwicklung auf der Ebene des organischen Hirnentwicklung negativ beeinflusst.

Trennungsverzweiflung im Alter 0 – 3 Jahre

Selbstverwirklichung

Anerkennung

Soziale Beziehungen

Sicherheitsgefühl, Vertrauen

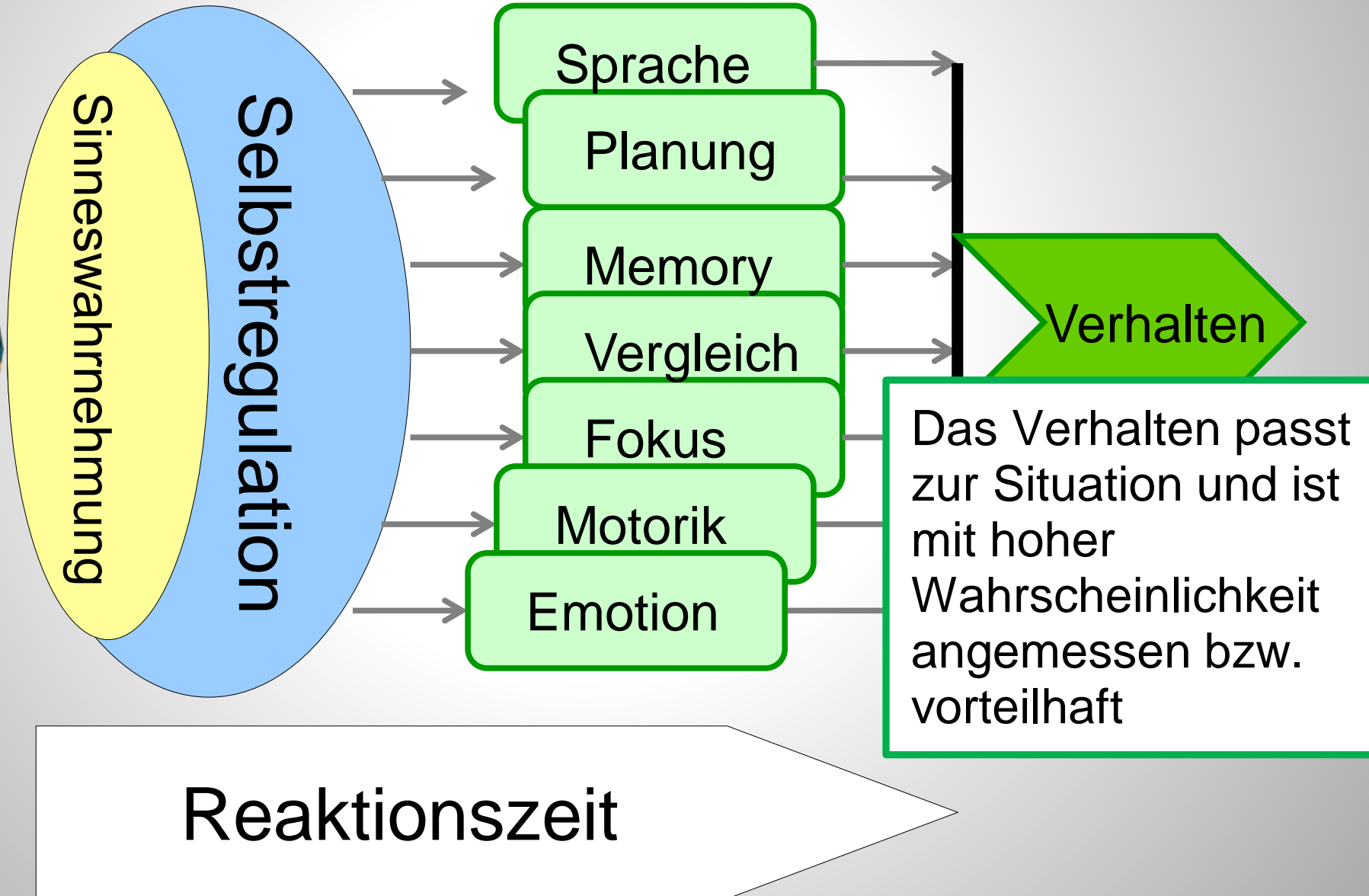
Physiologische Grundbedürfnisse

Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

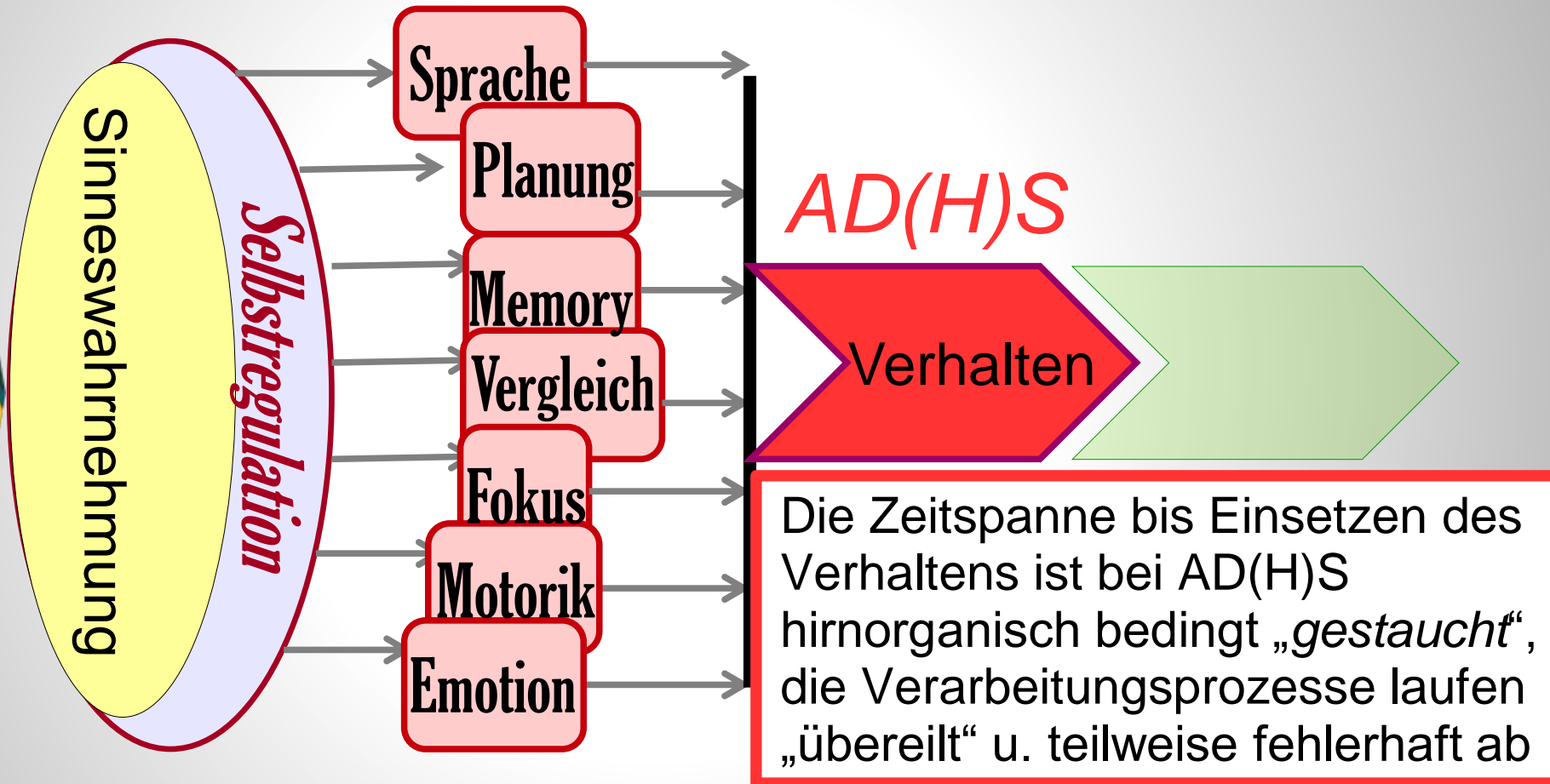
Gliederung

- Symptome und Diagnostik
- Ursachen
- **Auswirkungen auf den Alltag**
- Unterstützung
- Therapien
- Perspektiven

Gute ASR



Defiziente ASR



AD(H)S hat Vor- und Nachteile... und oft treten Stärken und Schwächen von AD(H)S sogar gleichzeitig auf...



Oft treten Stärken und Schwächen von AD(H)S gleichzeitig auf, siehe Cartoon „Calvin und Hobbes“ von Bill Watterson:

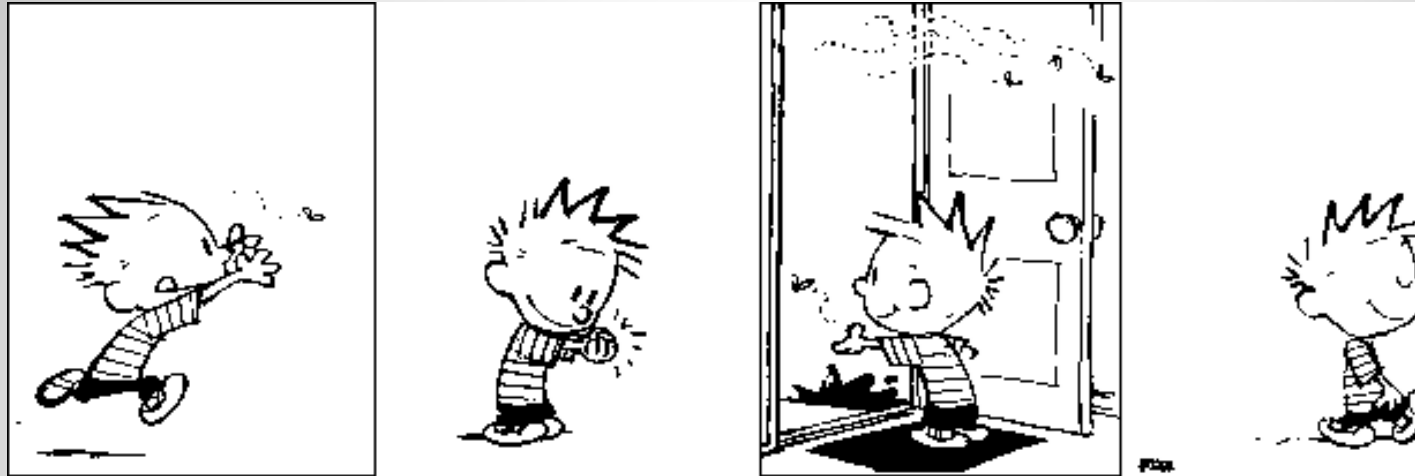


Bild 1) Hyperfokus auf die Mission „*Rettung der Fliege*“ (dabei werden etwaige im Weg stehende Gegenstände umgerannt)

Bild 2) Schnelle Reflexe bei erhöhter Impulsivität: Erfolg beim Fliegenfangen

Bild 3) Prosozialer Aspekt: Freilassen der Fliege: Gleichzeitig *Verdreifachung* des Ausgangsproblems, ohne dass dies bemerkt wird (Hyperfokus schränkt Wahrnehmung der Gesamtsituation stark ein)

Bild 4) Selbstzufriedenheit mit eingeschränkter Wahrnehmung: Gewissheit, es gut gemacht zu haben bei Nicht-Realisierens des Folgeproblems (Bild 3)

AD(H)S-Menschen haben viele Stärken. Unter anderem können sie ...

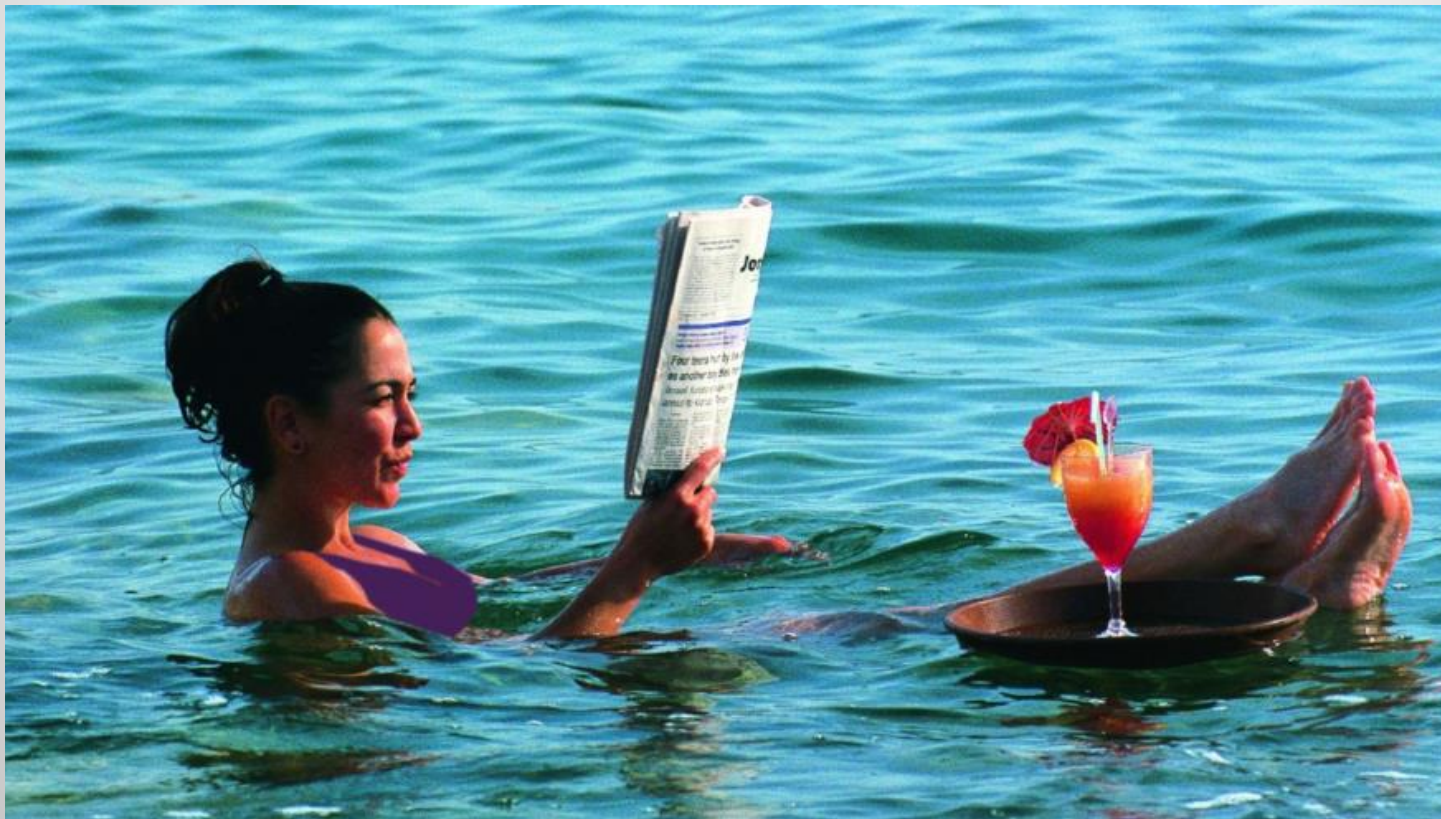
- sich schnell begeistern
- sich in ihre Spezialinteressen völlig versenken
- vor Freude überschäumen und andere mitreißen
- sich bei Wut sehr schnell wieder beruhigen, *wenn der Anlass entfällt*
- kreativ und originell sein
- sich stark für Gerechtigkeit einsetzen
- bis zum Lebensende jugendlich wirken

AD(H)S-Menschen haben viele Schwächen, die mit den Anforderungen insbesondere der Bildungs-, Ausbildungs- und Berufsumgebungen kollidieren, z.B. die ...

- schlechte Zeitraumerfassung
- Vergesslichkeit für Alltagsbelange
- sensorischer Reizfilterschwäche
- Stressanfälligkeit
- Gefühlsausbrüche
- Neigung zu unbedachtem Verhalten
- Erhöhte Gefahr für Unfälle

Kompetente Automatische Selbstregulation ASR

Die Alltagsbewältigung als „StiNo“ ist leicht, weil Basisverhalten (z.B. Aufpassen, Konzentrieren, geduldiges Warten, Stillsitzen, etc.) „von selbst“ also ohne aktiven Energieeinsatz gelingt

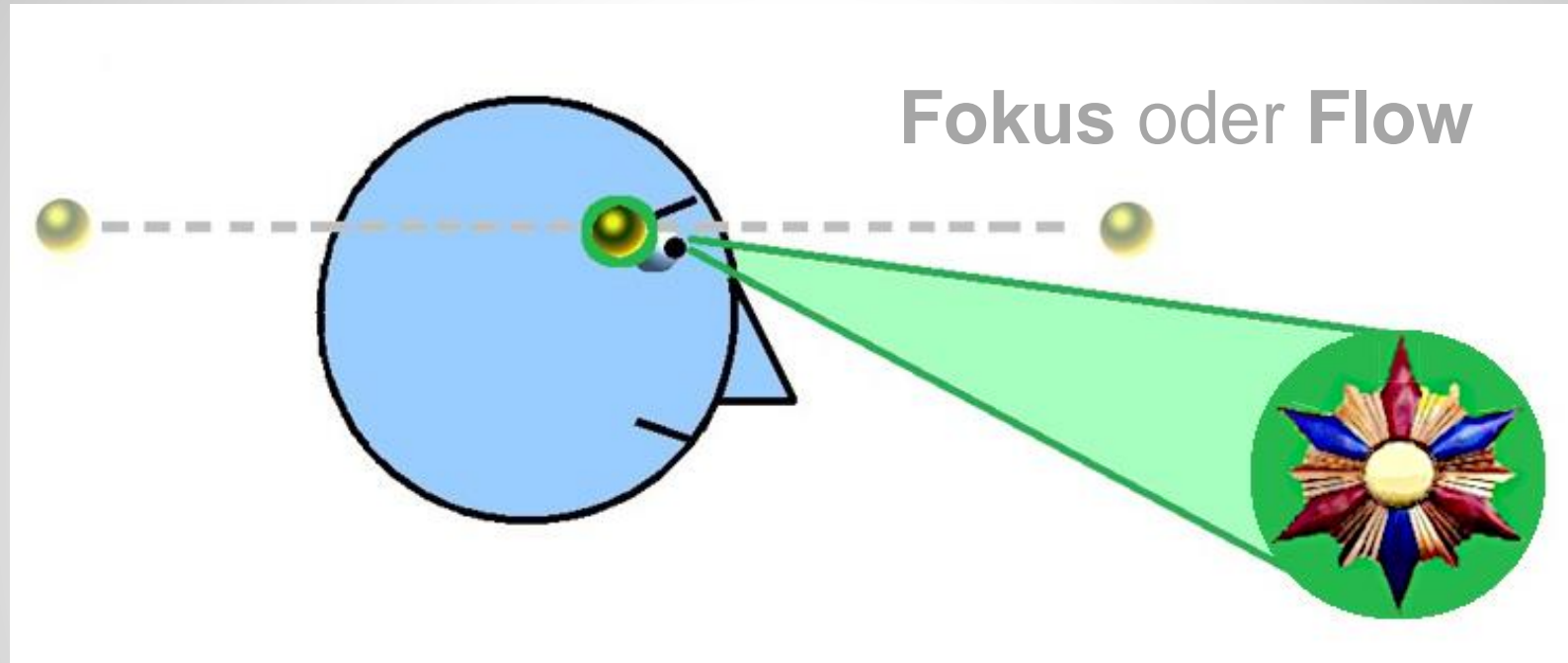


Defiziente Automatische Selbstregulation ASR

Die Alltagsbewältigung mit verminderter ASR (d.h. AD(H)S) ist deutlich erschwert, weil das von der Umgebung erwartete *Basisverhalten* (z.B. Aufpassen, Konzentrieren, geduldiges Warten, Stillsitzen, etc.) nicht „von selbst“ gelingen und ständigen aktiven hohen Energieeinsatz erfordern.

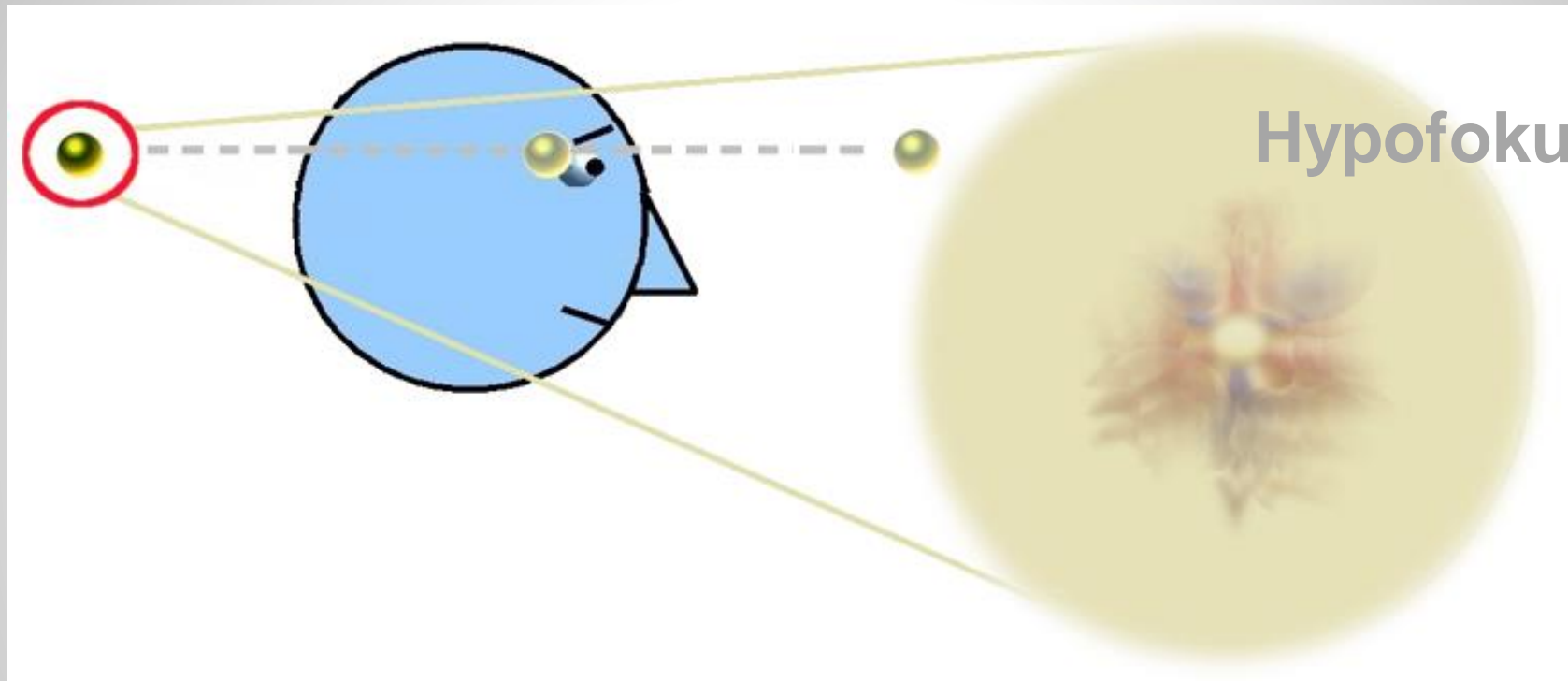


Automatische Aufmerksamkeitslenkung: **ideal**



Dem Unterricht kann gut gefolgt werden, wichtige Außenimpulse würden registriert und das Verhalten ggf. modifiziert werden können. Dieser Zustand wird auch als **Fokus** oder **Flow** bezeichnet. Er erzeugt keine Anstrengung und wird als positiv empfunden

Automatische Aufmerksamkeitslenkung: defizient



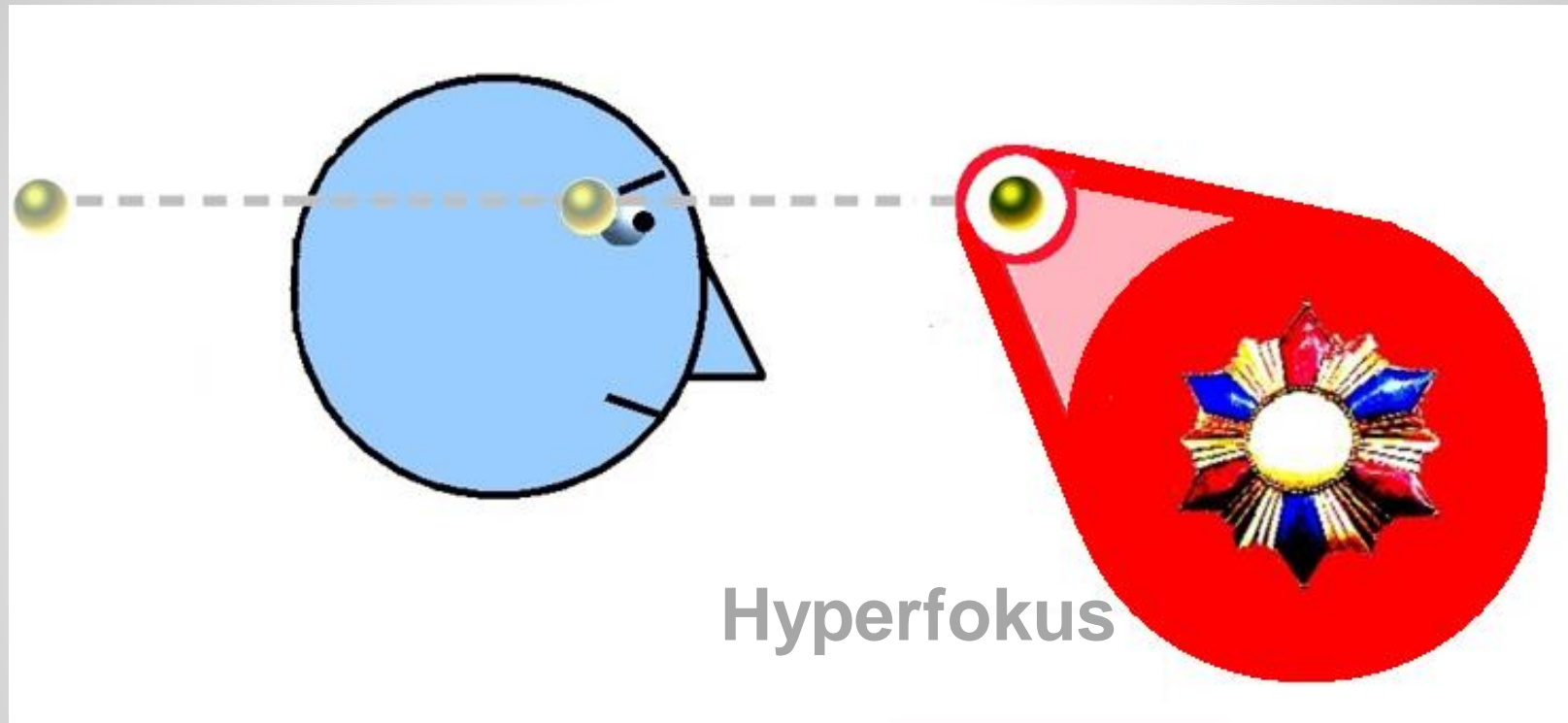
Der Fokus ist „entschwebt“, diese Person ist momentan in Gedanken versunken bzw. am Träumen, das Bild ist unscharf geworden, Worte kommen wie aus weiter Ferne, die Person befindet sich im **Hypofokus** und dem eigentlichen Thema, z.B. dem Unterricht, kann nicht gefolgt werden. Es folgt ein konkretes Beispiel auf der nächsten Folie....

Defiziente Aufmerksamkeitslenkung: Hypofokus



Cartoon „Calvin und Hobbes“ von Bill Watterson

Defiziente Aufmerksamkeitslenkung: Hyperfokus



Im **Hyperfokus** ist man wie gebannt bzw. wie „eingesaugt“. Andere Außenreize werden nicht mehr wahrgenommen. Ein Hyperfokus entsteht, wenn eine Situation dramatisch ist oder auch, wenn das Interesse an einer Sache sehr ausgeprägt ist. Siehe nächste Folie...

Defiziente Aufmerksamkeitslenkung: Hyperfokus



Im Hyperfokus hört und sieht man nichts und niemanden außerhalb des fokussierten Geschehens. Klassiker: Teenager beim Gaming an PC / Konsole.

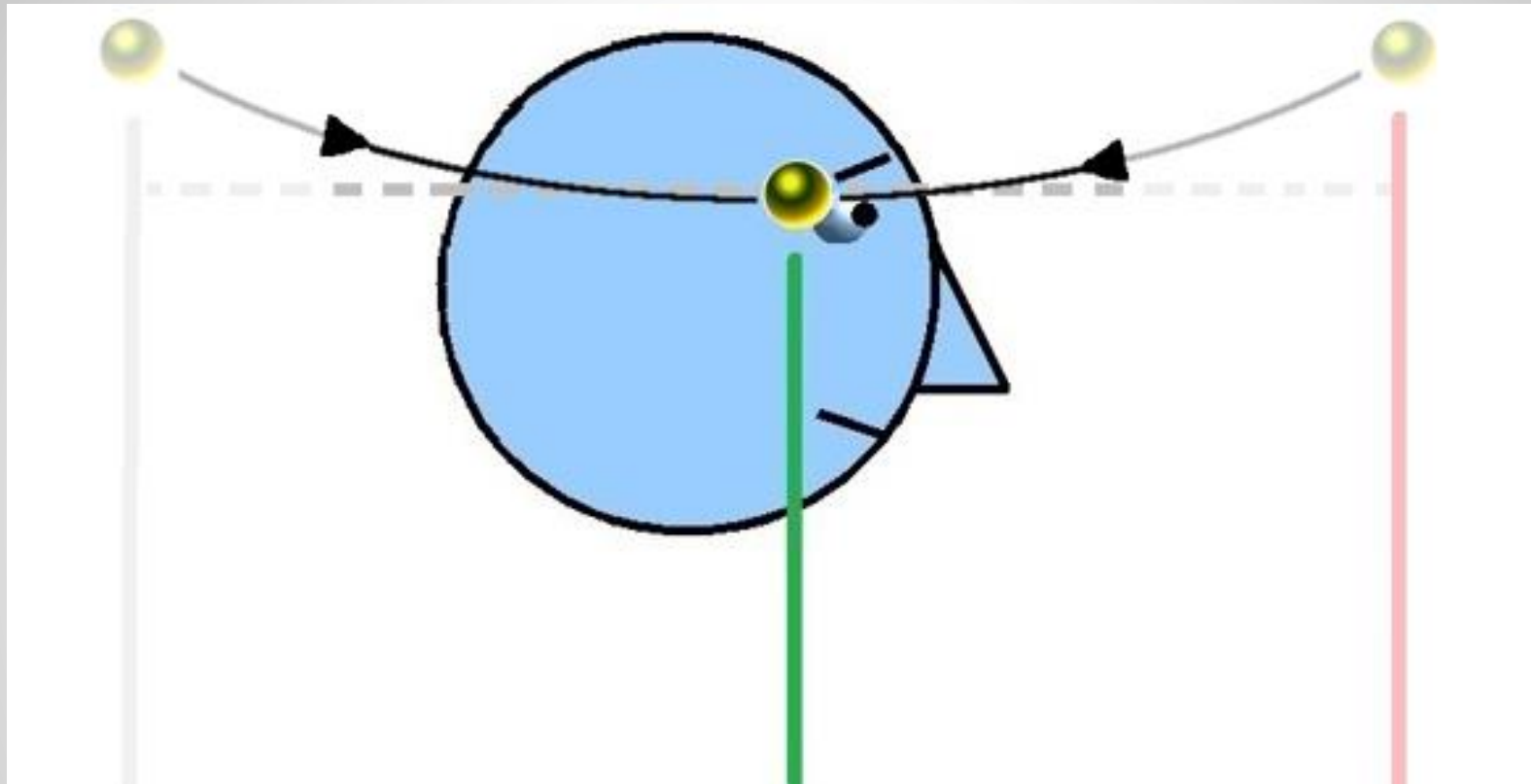
Aber auch ältere Menschen können in den Hyperfokus geraten, siehe nächste Folie...

Defiziente Aufmerksamkeitslenkung: Hyperfokus



Man kann von z.B. von einem Krimi „gefesselt“ sein...

Automatische Aufmerksamkeitslenkung: ideal

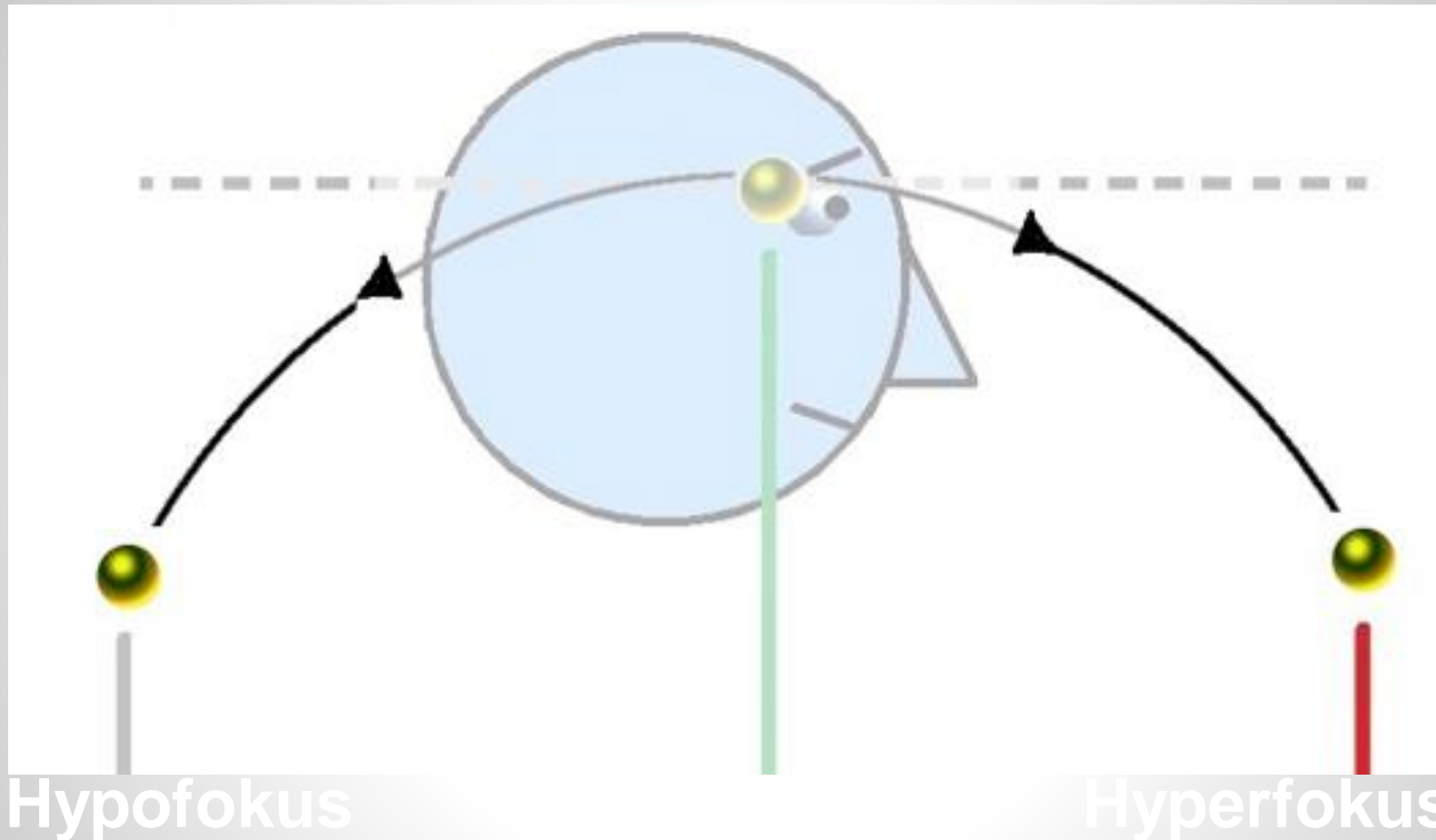


Hypofokus

Hyperfokus

Auch „StiNos“ sind mal verträumt und mal von etwas gebannt,
„Stinos“ sind jedoch tendenziell bzw. meistens im Bereich gut
fokussierter Aufmerksamkeit

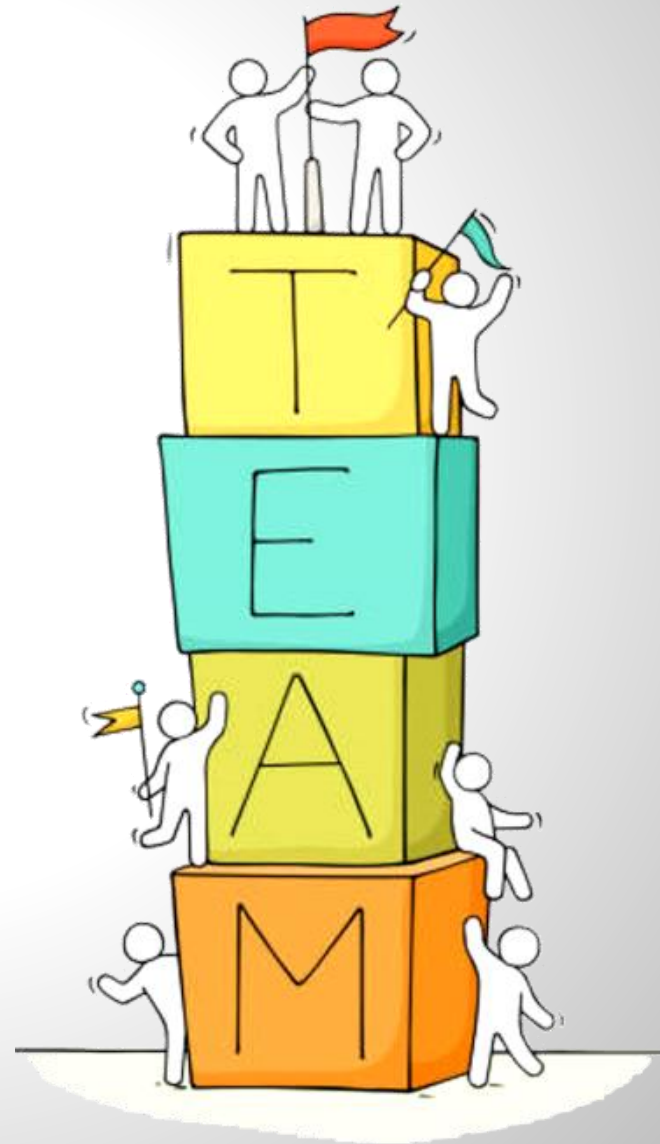
Automatische Aufmerksamkeitslenkung: defizient



AD(H)S-Menschen sind nur vorübergehend im Bereich gut fokussierter Aufmerksamkeit, sie neigen eher zu den Extremzuständen: Entweder geistesabwesend oder – bei Interesse an einer Sache - wie gebannt.

Strukturelle Anforderungen in den Bildungs- und Berufsinstitutionen

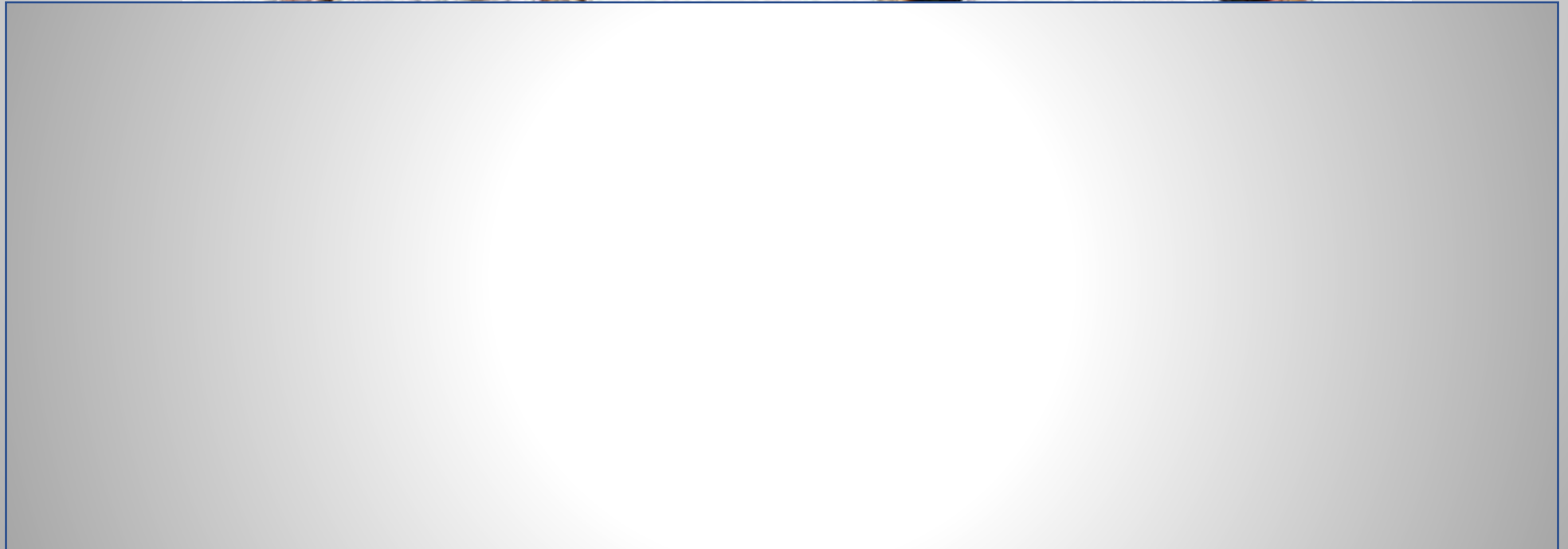
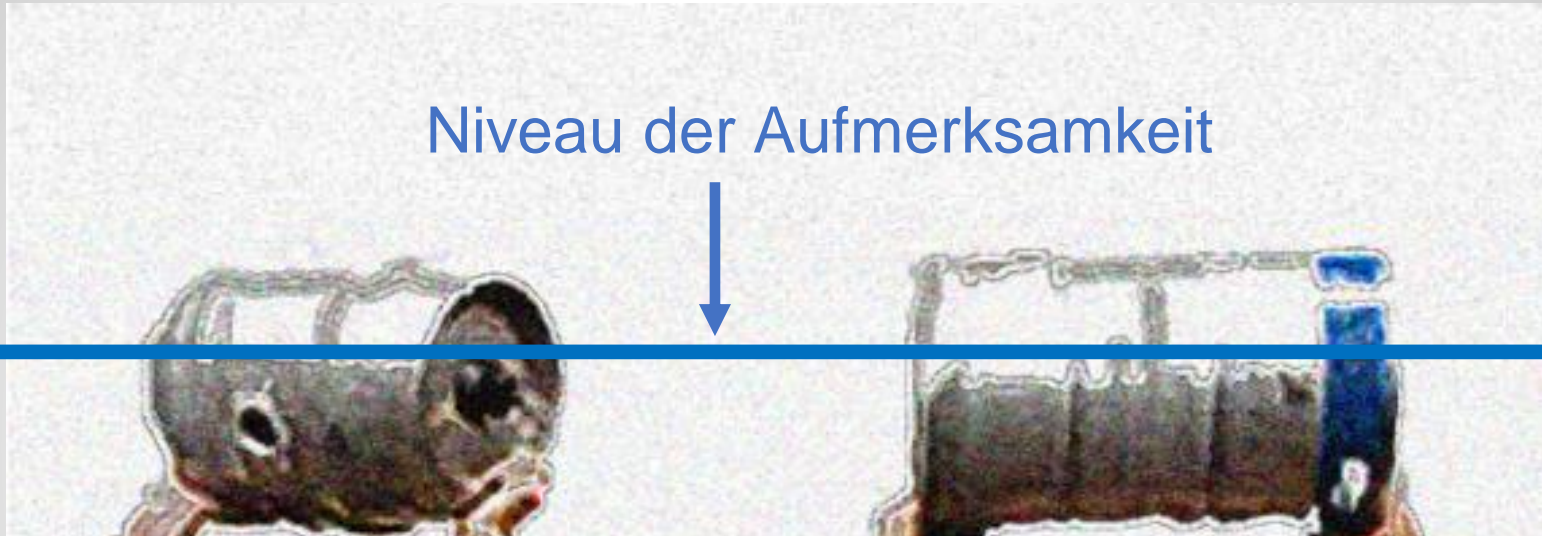
- Fremdbestimmte Inhalte
- Gruppensettings
- Fremdbestimmte Zeitraster
- Vorgegebene Fristen
- Hohe Anforderungen an die Eigenorganisation



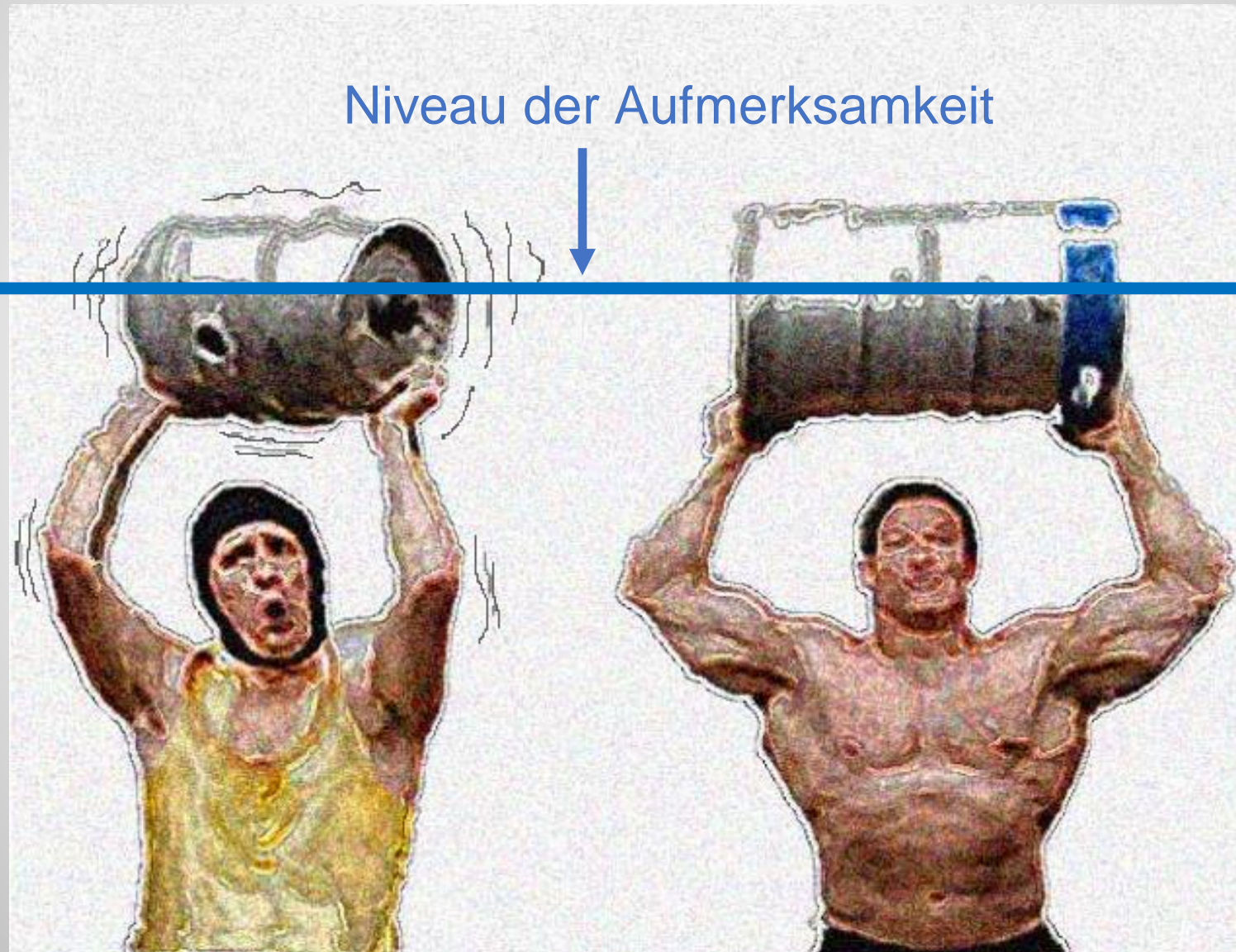
Auswirkungen einer Aufmerksamkeits**lenkungs**störung in der Schule



Beispiel: Anforderung an die Aufmerksamkeit im Unterricht *übertragen* auf die Leistung *Tonne stemmen mittels Körperkraft* (statt Aufmerksamkeit)

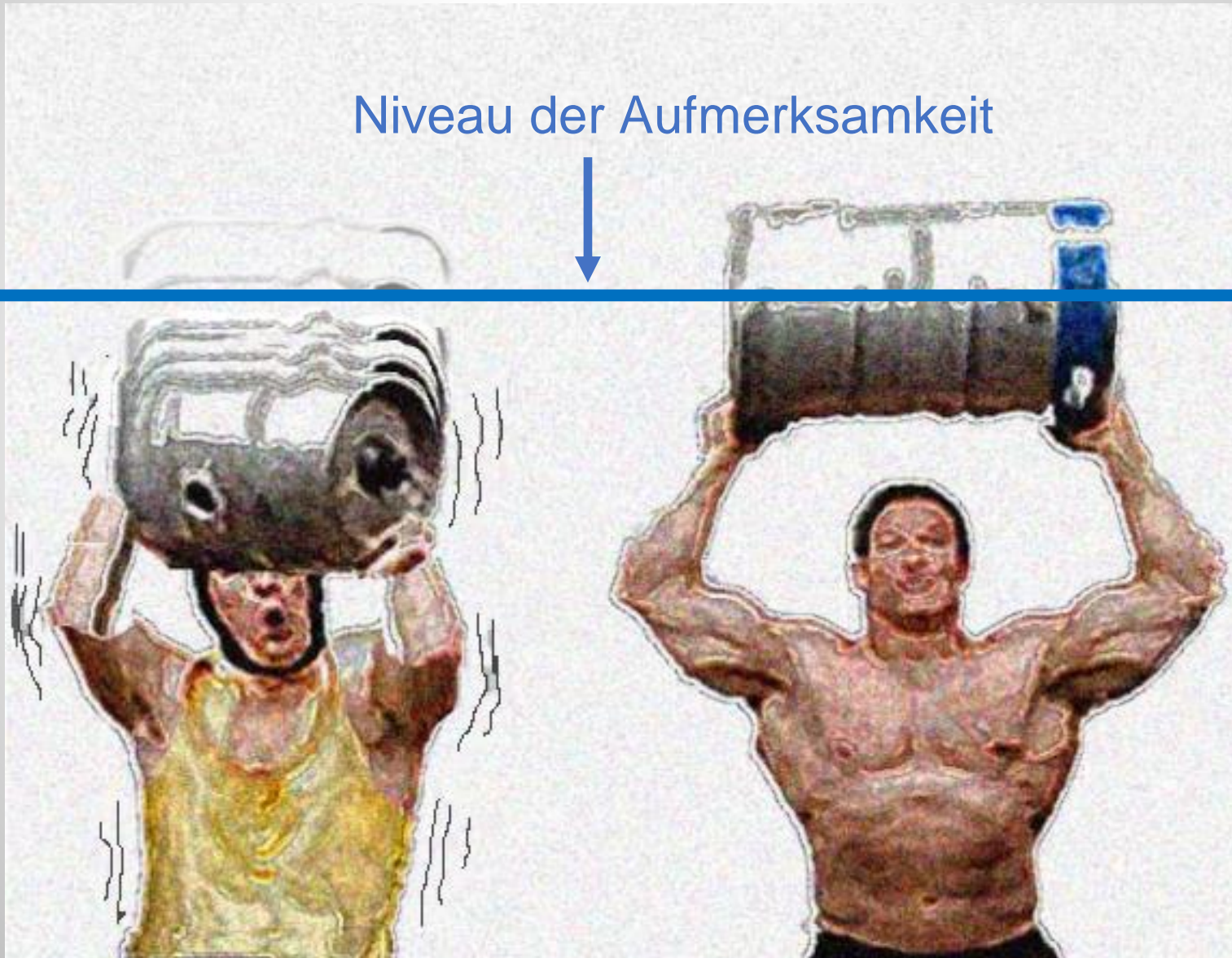


Wäre die Aufmerksamkeitslenkung eine „Körperkraft“-Leistung, sähe man von außen, dass die Voraussetzung für die Aufrechterhaltung des Fokus´ verschieden verteilt ist:

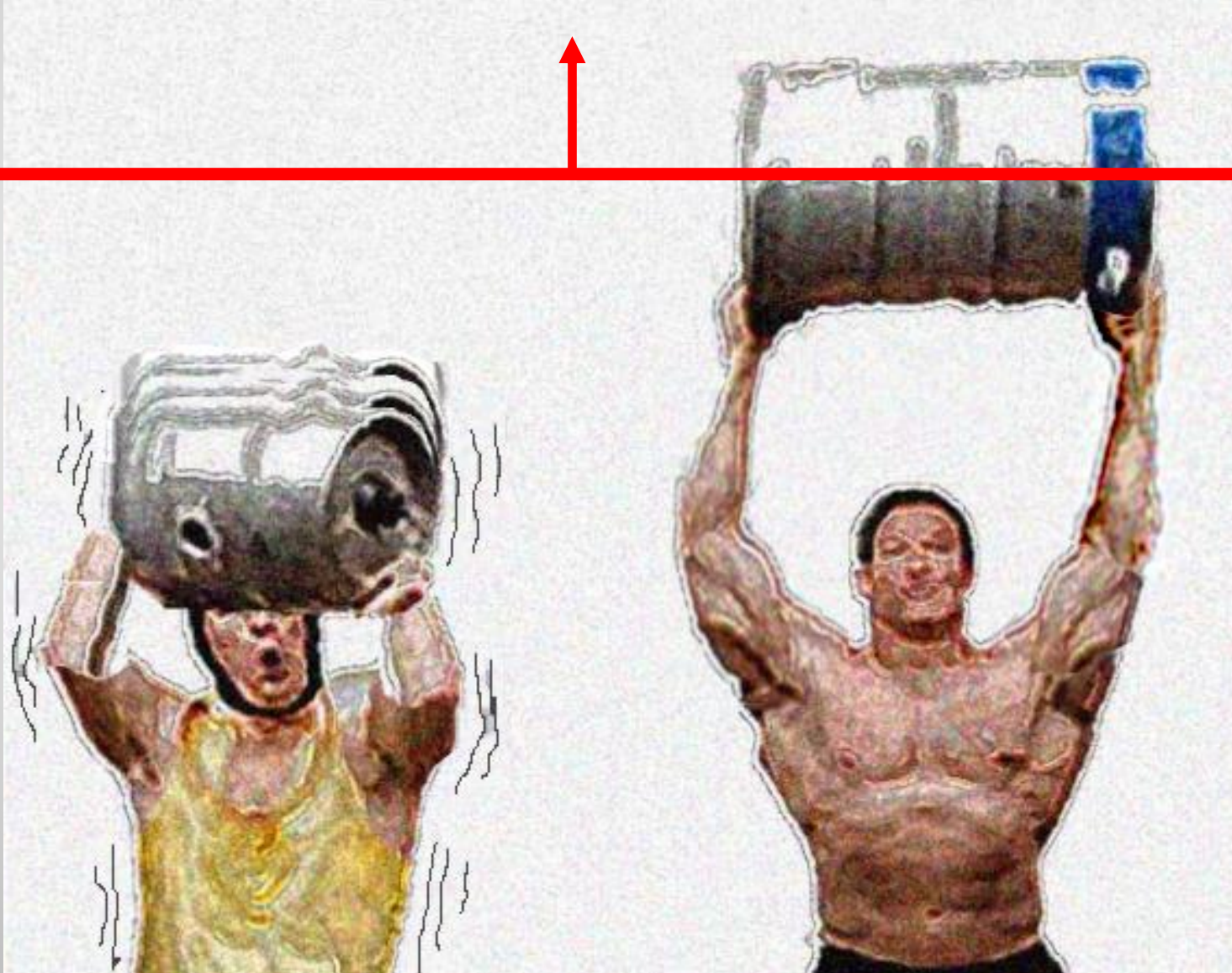


Im Verlauf des Unterrichtstags verlässt den Schwächeren die Kraft :

Niveau der Aufmerksamkeit



Am Ende wird die Anforderung noch einmal hochgesetzt. Wer über gute Kraft und Ausdauer verfügt, kann die Anweisung befolgen:

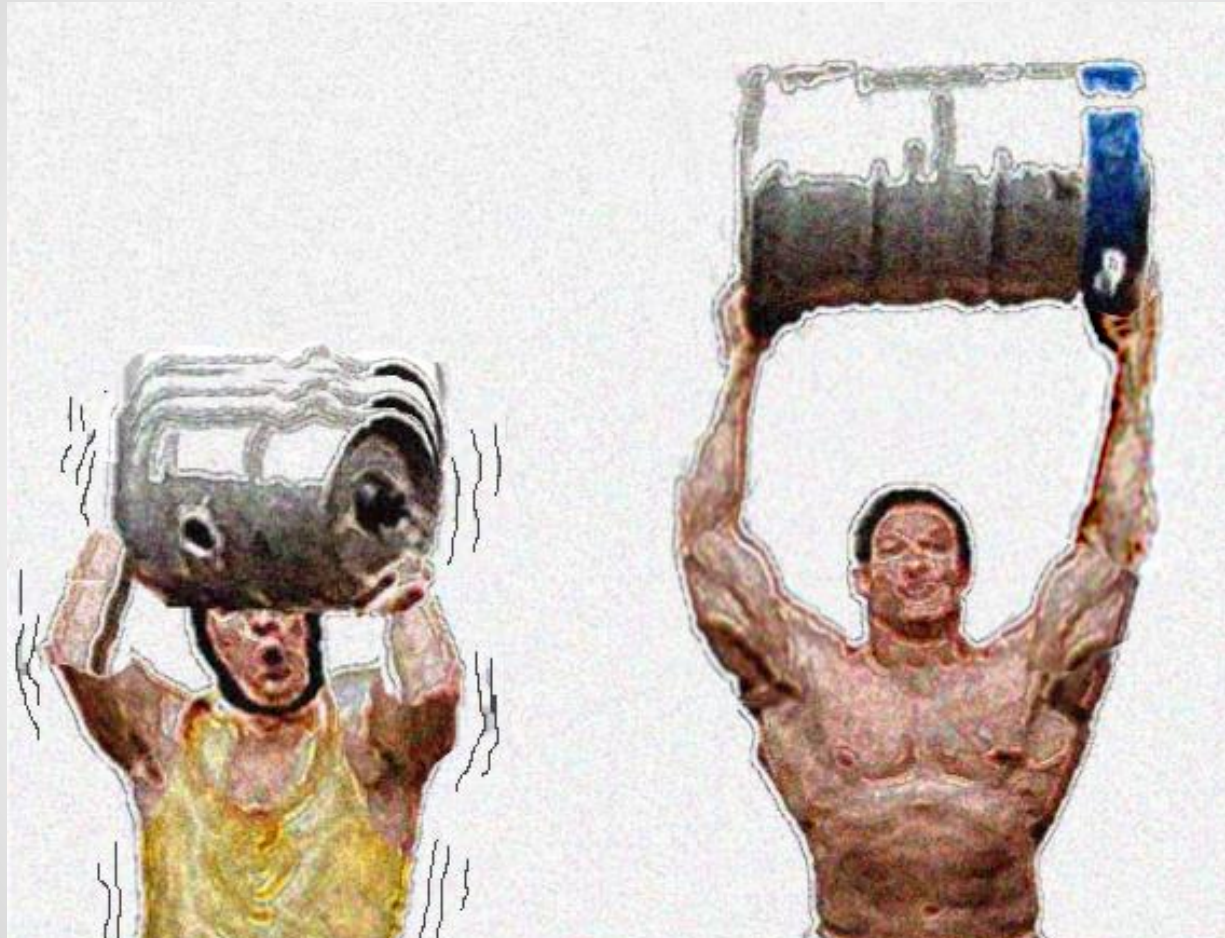


Wer nach einer solchen Anweisung zu mehr Aufmerksamkeit *nicht* aufpasst, gilt als unkooperativ und wird oft unwirsch zurecht gewiesen:



„Wieso passt Du schon wieder nicht auf ???!!!“

Das ist ungefähr so sinnvoll wie einen unmusikalischen Menschen zum korrekten Singen aufzufordern, oder eine blinde Person zum Abschreiben von der Tafel....



Für (hirn)organisch basierte Funktionen ist es absurd zu meinen, alle Menschen könnten ein und dieselbe Anforderungen gleich gut erfüllen !

In einer Gruppe mit einer blinden Person käme niemand auf die Idee, dass diese Person die Anweisung, den Blick auf etwas zu richten, befolgen kann. Es gibt ein äußerlich erkennbares Anzeichen für die Einschränkung.



Da es bei AD(H)S keine äußerlich erkennbaren Anzeichen für die Einschränkung gibt, erleiden AD(H)S-Menschen schon ab der Kindheit ein Trommelfeuer von unangebrachten Zurechtweisungen und Demütigungen.



„**Schimpfen**“ ist übrigens keine Erziehungsmaßnahme sondern eine **Aggressionshandlung**, eine Entgleisung seitens einer Person, die sich nicht anders zu helfen weiß und die Kontrolle verliert. Sofern Alpha mit Gamma schimpft, verletzt er seine Alpha-immanente Rollenfunktion.

Im sog. **Kreis der Sicherheit**, ein Alpha-Gamma-Setting mit einer Person, die bestimmt, ist Aggressionsverhalten ein Irrläufer, fehl am Platz und kontraproduktiv.

Aggressionsverhalten ist ein wichtiges Element der Evolution!
Aggression war und ist das Rüstzeug zur Überlebenssicherung in Konflikten zwischen Gleichrangigen um Ressourcen (z.B. Futter), Territorium und Fortpflanzungsvorteile... (siehe nächste Folien)...

...aber im Erziehungskontext bzw. im Kreis der Sicherheit hat sie nichts zu suchen!

Aggressionsverhalten hilft...



... beim Kampf um Futter



... im Kampf um die Vormacht

Zwischen adulten und Jungtieren gibt es einen Schutzmechanismus:
Der Stärkere Erwachsene („Alpha“) ist gegenüber den Jungtieren
(„Gamma“) zuverlässig **rücksichtsvoll und freundlich**, denn...

...Jungtiere sind schwach und verletzlich und müssen deshalb vor Aggressionsverhalten der Adulten zuverlässig geschützt sein.

Deswegen wird im sog. **Kreis der Sicherheit** aggressives Verhalten biologisch unterdrückt.

Nur ein guter Alpha genießt Respekt

Respekt fußt nicht auf Angst sondern auf **Vertrauen**



Kreis der Sicherheit

Bei Menschen ist der Alpha längst nicht immer physisch größer und stärker. Autorität beruht auf Kompetenz und **Respekt** seitens der Betas. Respekt beruht *nicht* auf Angst sondern auf **Anerkennung der Führungsrolle** und **Vertrauen in die Zuverlässigkeit und Fairness**.



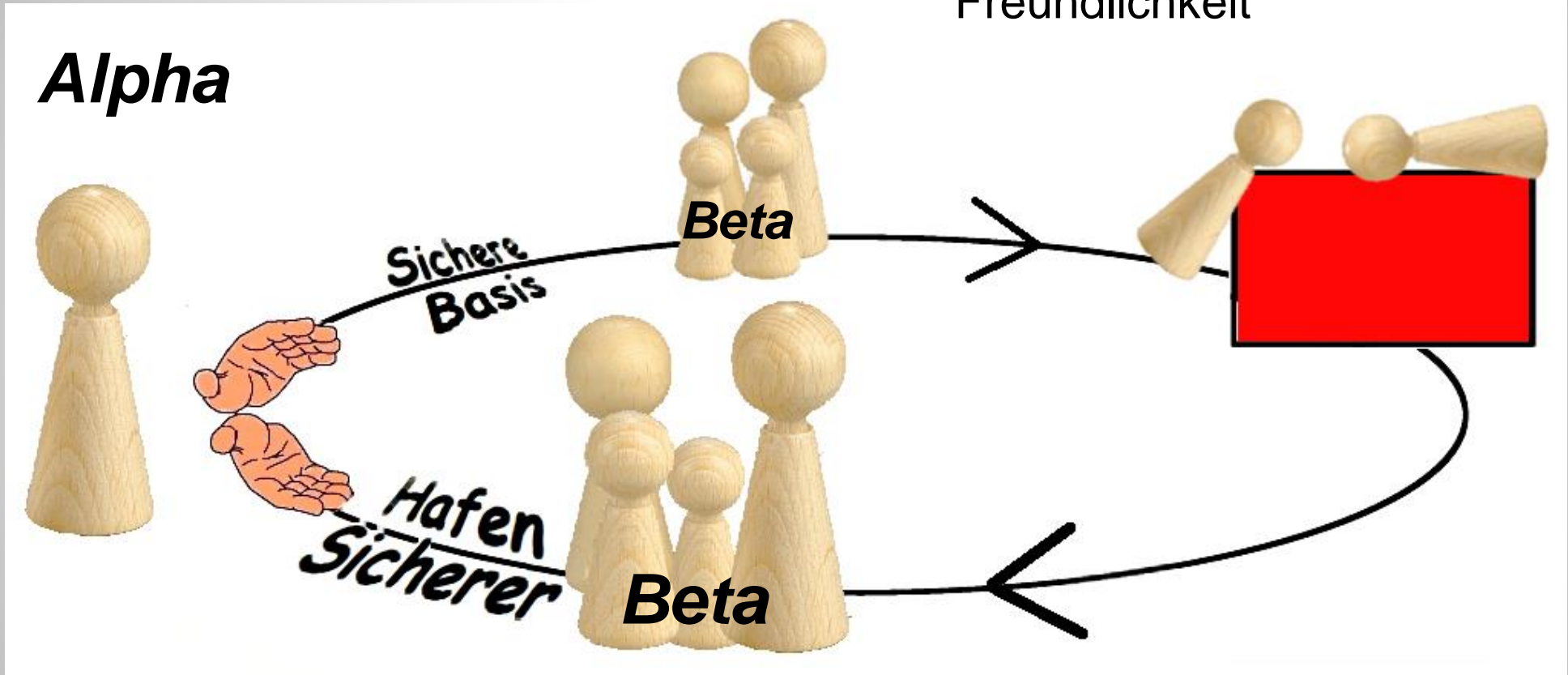
Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Gliederung

- Symptome und Diagnostik
- Ursachen
- Auswirkungen auf den Alltag
- **Unterstützung**
- Therapien
- Perspektiven

Kreis der Sicherheit

Alpha-Aufgaben: Anleitung,
Ausbildung, Ermutigung
Zuversicht, Berechenbarkeit,
Freundlichkeit



Alpha-Aufgaben: Beistand,
Unterstützung,
Verständnisbereitschaft,
Freundlichkeit

Kreis der Sicherheit



Ein guter Alpha genießt
Respekt

Respekt beruht *nicht* auf Angst
sondern auf Vertrauen und
Anerkennung

Wer ist Alphas? In welchen Kontexten muss der Kreis der Sicherheit installiert sein ?

Alpha



*„bigger, stronger,
wiser and kind“*

Ausbildende,

- Elternteil
- Erzieher*in
- Lehrer*in
- Ausbildungsleiter*in
- Direktor*in
- Gruppenleiter*in
- Chorleiter*in
- Dirigent*in
- Chef*in

Der Outcome eines Menschen ist abhängig von vielen Faktoren, z.B.:



ASR-Profil bzw. AD(H)S-Profil in der Persönlichkeit einer Person

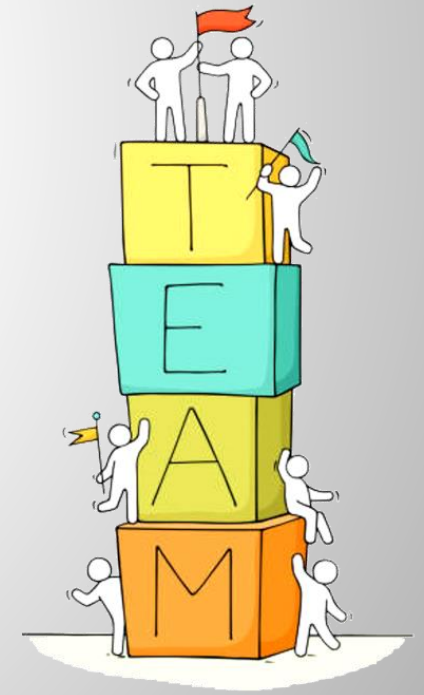
IQ, Teilleistungsstärken und -schwächen

Häufigkeit und Dauer von Stresstraumata in den ersten 3 Lebensjahren

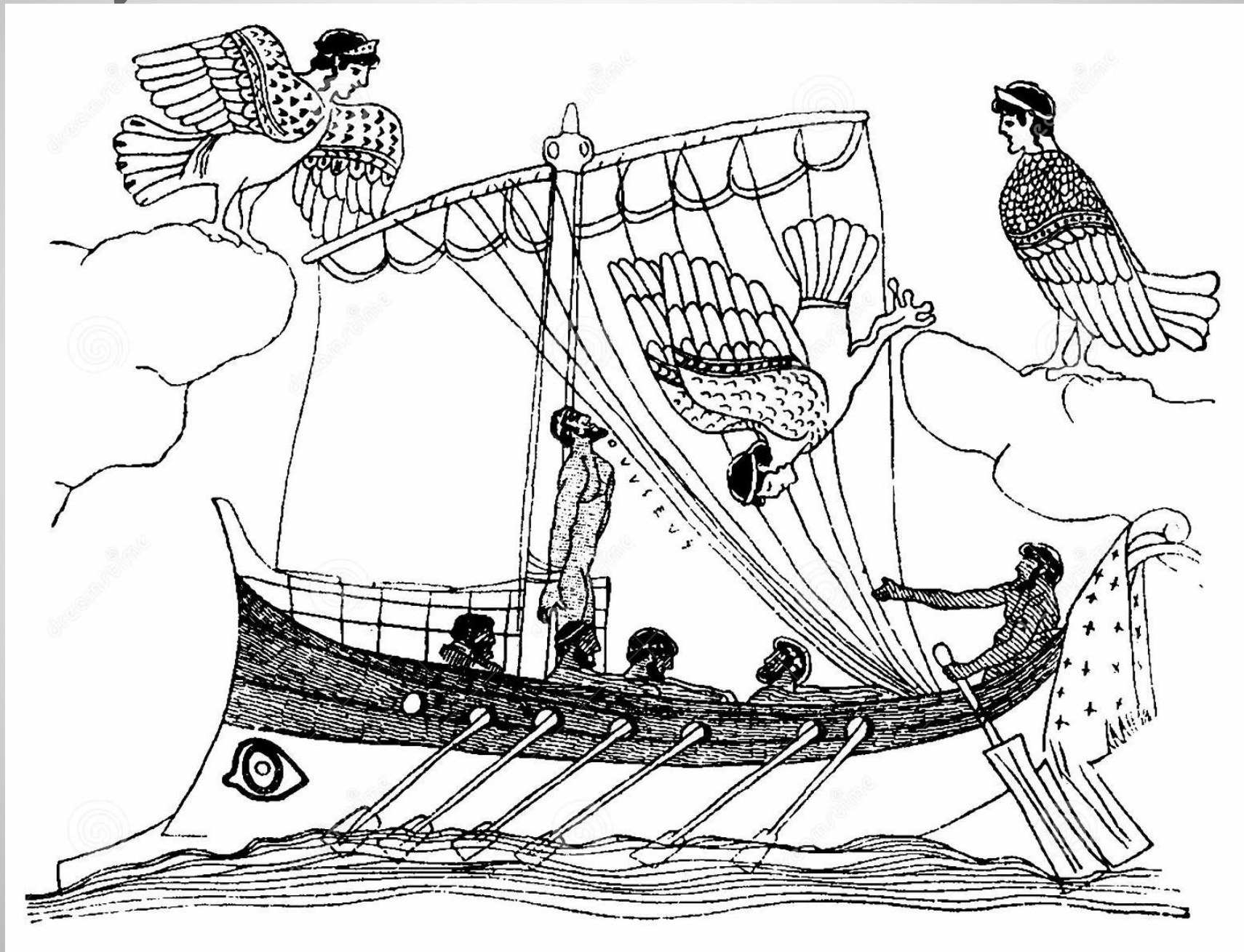
Reaktion der erziehenden Umgebung auf das Verhalten einer Person

Viele unserer Bildungs- und Berufsinstitutionen gehen mit Anforderungen einher, die Menschen mit AD(H)S-Persönlichkeitsprofil belasten, überfordern und benachteiligen !

- Gruppensettings: zu groß mit zuviel Potential für Ablenkungen
- Vorgegebene Inhalte: ungünstig, für alle, die erhöht abhängig von Motivation sind
- Zeitraster: zu eng
- Fristen: zu weit mit zu wenigen Zwischenkontrollen
- Zu hohe Anforderungen an die Selbstorganisation



Odysseus und die Insel der Sirenen



Sphäre	Sagen v. Homer: Ilias (Odysseus)
Plan	Sirenen hören, keiner stirbt
Zeit	1 Stunde
Gefahr	Sirenengesang unwiderstehlich
Vorbereitung	Fesselung (Odysseus) Wachs (Matrosen)
Analyse	Überleben? Gesang gehört: ja. Lohnend?
Resümee	Plan hat funktioniert
Modifikationen	Keine erforderlich

Sphäre	Terminarbeit
Thema	Referat erstellen
Zeitkontingent	1, (2, 3) Woche(n)
Gefahren	Trödeln, Ablenkung, Aufschieben
Vorbereitung	Teamwork, externe Ankündigung, fixierter Zeitplan (täglich)
Analyse	Immer wieder: Im Zeitplan? Arbeitstempo anpassen...?
Resümee	Plan hat (teilweise) funktioniert? Was war gut, was schlecht?
(Modifikationen)	...? ...?

AD(H)S – Lern- u. Arbeitsbedingungen

Pflichten und Rechte der AD(H)S-Menschen in Lern-, Ausbildungs- und Berufskontexten:

- Individuelle Vorstellungen zurückstellen
- Eigene Stärken- und Schwächen anerkennen
- Akzeptanz der Kontrollen seitens Alpha
- Akzeptanz der vorgegebenen Strukturen
- Positives Feedback, konstruktive Kritik zulassen
- Hilfestellungen in Anspruch nehmen

AD(H)S – Lern- u. Arbeitsbedingungen

Pflichten und Rechte der Alphas in Lern-, Ausbildungs- und Berufskontexten:

- Bedingungen und Strukturen transparent machen
- Kenntnis der hirnorganischen Basierung von AD(H)S
- Angemessene Kontrollmechanismen
- Häufiges Positivfeedback
- Wirksame Anreize schaffen
- Kritik fair und konstruktiv
- Unterstützung anbieten

AD(H)S-Menschen brauchen sehr gute Bedingungen, und wenn sehr gute Bedingungen geschaffen werden, dann entwickeln sich viele AD(H)Sler sogar besser als StiNos.

Outcome

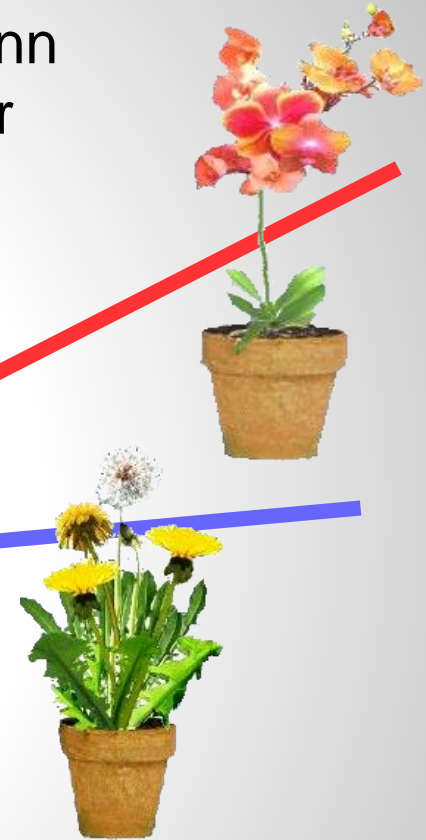
StiNo

AD(H)S

schlecht

← **Bedingungen** →

optimal



AD(H)S – Lern- u. Arbeitsbedingungen

- 1) Äußere Bedingungen
- 2) Soziales Klima
- 3) Lerninhalte
- 4) Materialien
- 5) Erweiterte Unterstützung

1) Äußere Bedingungen

- Arbeitsruhe
- Ergonomisch basierte Möbel
- Beleuchtung mit Tageslichtspektrum
- Dekorationen sparsam einsetzen

2) Soziales Klima

- Pflege der Gruppen-Identität
- Kreis der Sicherheit
- Fehler Einzelner sind Lernchancen für alle
- **Konsequentes Vorgehen gegen Mobbing**

3) Lerninhalte

- Klare einfache Sprache
- Wichtige Inhalte wiederholen (Redundanz)
- Fragen willkommen
- Praxisnahe Beispiele und Anwendungen
- Vermittlungserfolg positiv prüfen

4) Materialien

- Einfach, klar und robust
- Heftführung obligat → Häufige Kontrollen mit Positivfeedback
- Nötigenfalls Doppelausstattung ermöglichen

5) Erweiterte Unterstützung

- Patensysteme etablieren
- Gegenseitigkeit fördern
- Tipps und Tricks prompten
- Team-Aktionen organisieren (z.B. Suche, Aufräumen)
- Schulkinder → Eltern einbeziehen (aber Achtung: Die Eltern von AD(H)S-Kindern sind nicht selten ebenfalls betroffen!)

Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Gliederung

- Symptome und Diagnostik
- Ursachen
- Auswirkungen auf den Alltag
- Unterstützung
- **Therapien**
- Perspektiven

Weil längst nicht alle Alphas des Kreis der Sicherheit einhalten, weil längst nicht alle Alphas über AD(H)S Bescheid wissen, und weil oft nicht genügend Geld investiert wird, um gute Umgebungsbedingungen zu schaffen, besteht für viele AD(H)Sler die Notwendigkeit, ihre Neurobiologie auf der Ebene der Hirntransmitter (hauptsächlich Dopamin) zeitweise zu verbessern.

Dazu helfen die Stimulanzien, Amphetamine und (teilweise) einige andere Substanzen (Atomoxetin, Guanfacin).

Der Gedanke an eine regelmäßige Alltagsmedikation behagt vielen Menschen nicht. Aber:

Die Medikation ist die **mit Abstand wirksamste** Einzelmaßnahme, *ob es uns passt oder nicht !*



Medikation sollte keine Reflexmaßnahme sein, wohl aber sollte nicht zu spät erwogen werden, dass auf dieser Ebene geholfen werden kann.

Die Frage vor einer Therapiemaßnahme sollte nicht sein:

“Medikation – Ja oder Nein?”

sondern

“Ist das Leben in Ordnung – Ja oder Nein?”

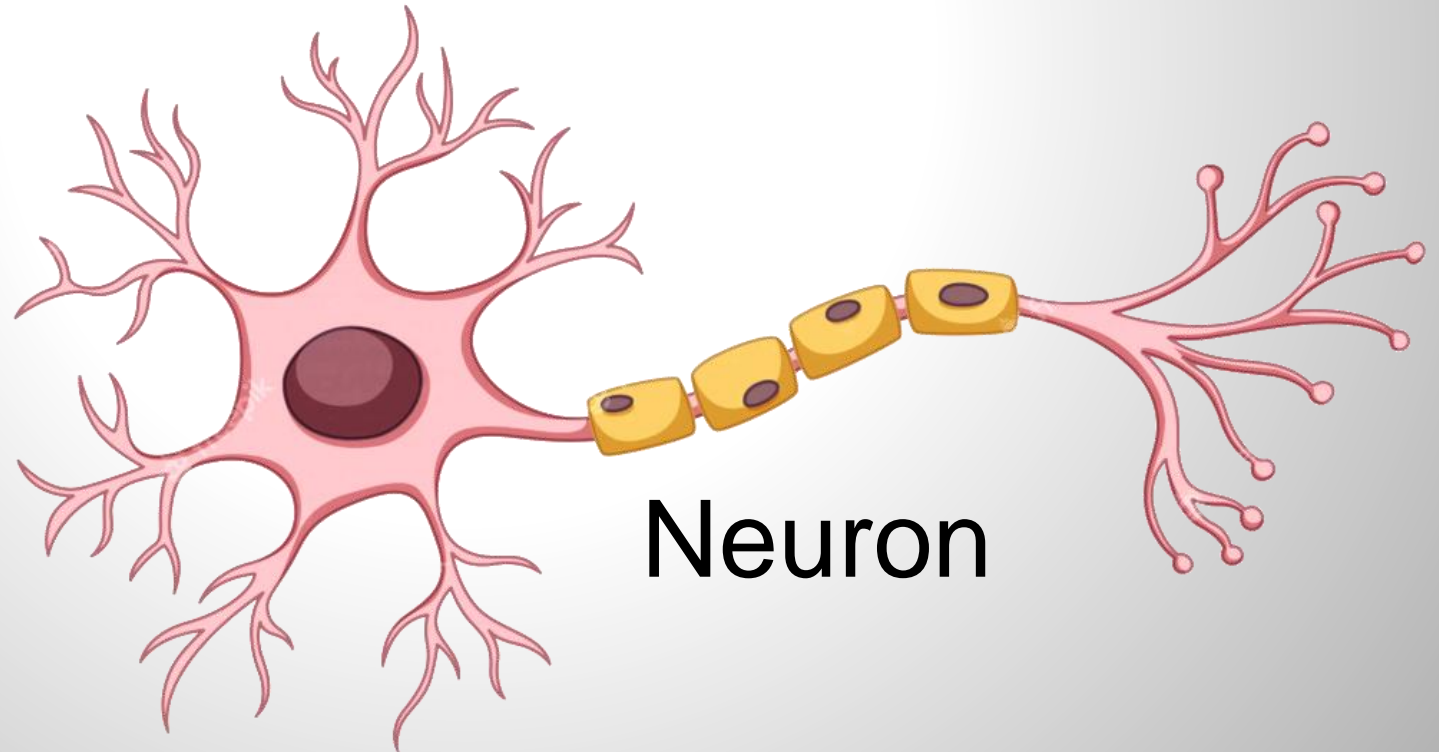
Therapiert wird nicht nach “Schema F” sondern mit individuell an einer Person angepassten Maßnahmen

Warum ist die Medikation die wirksamste Einzelmaßnahme? Siehe nächste Folien.

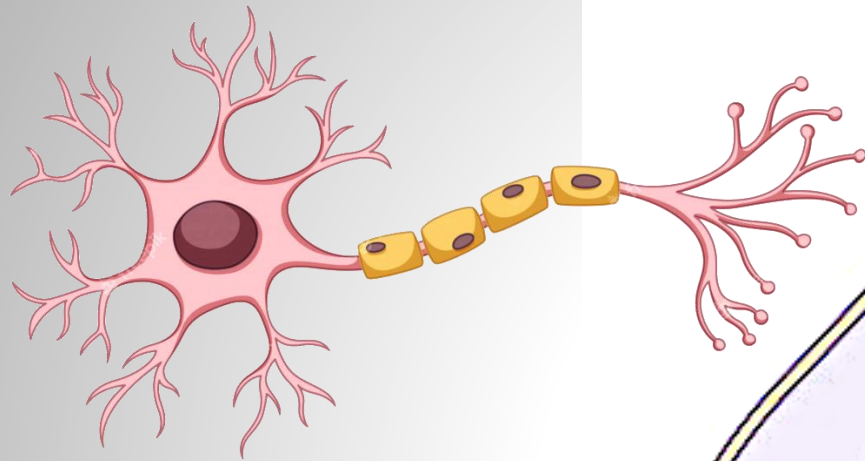




Präfrontaler Cortex (PFC)

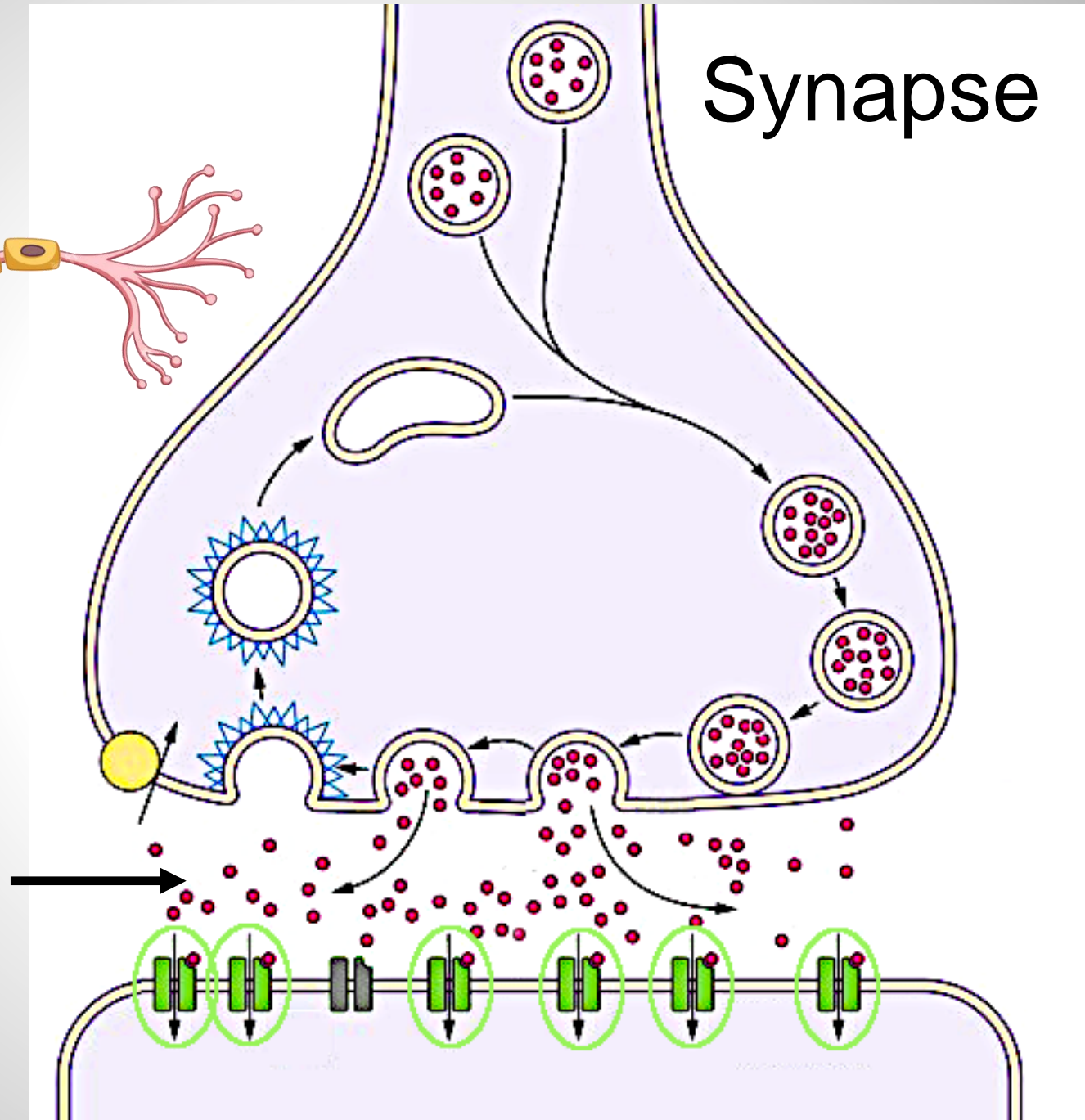


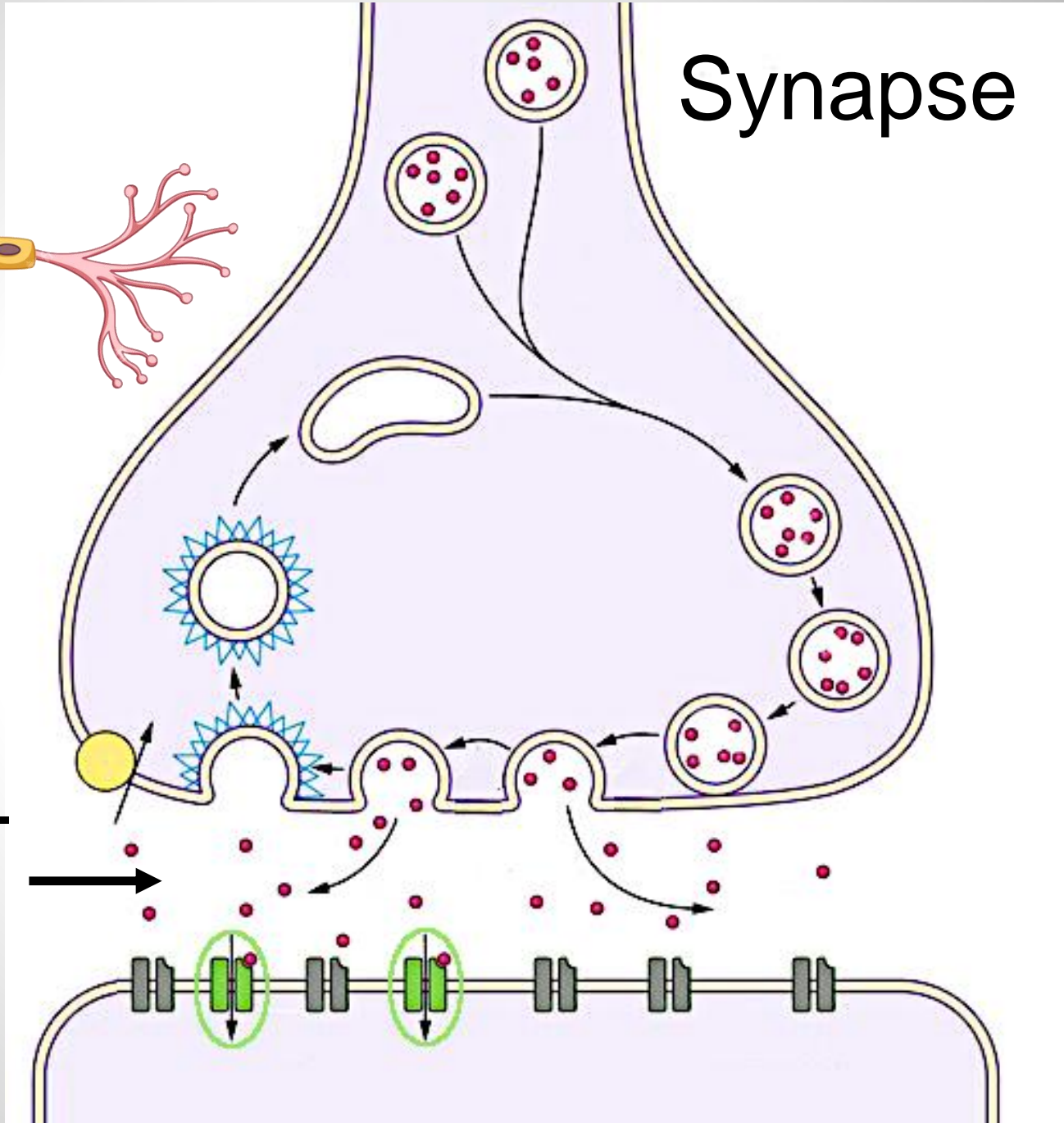
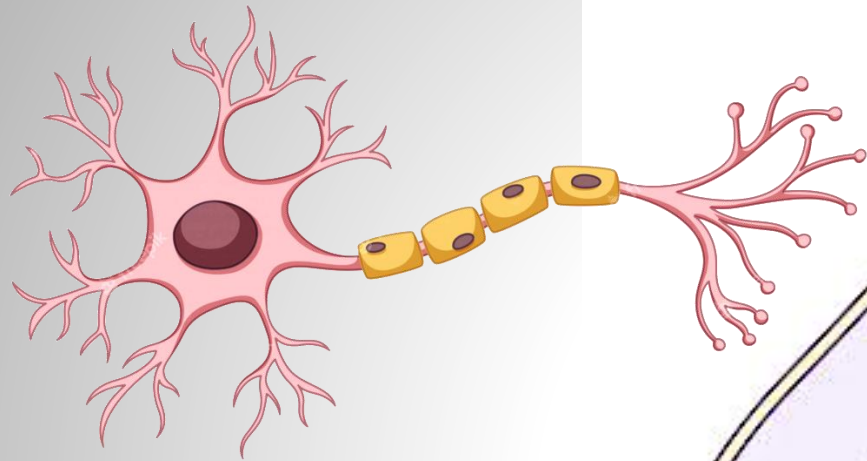
Neuron



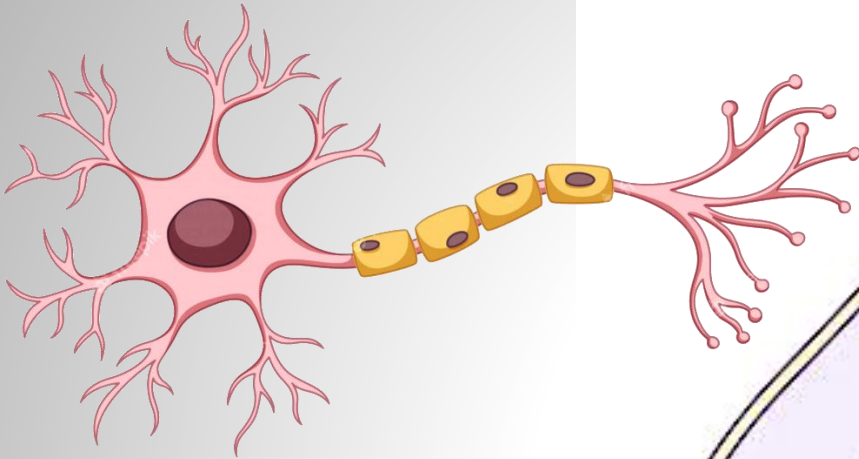
Synapse

Neuro-
Transmitter

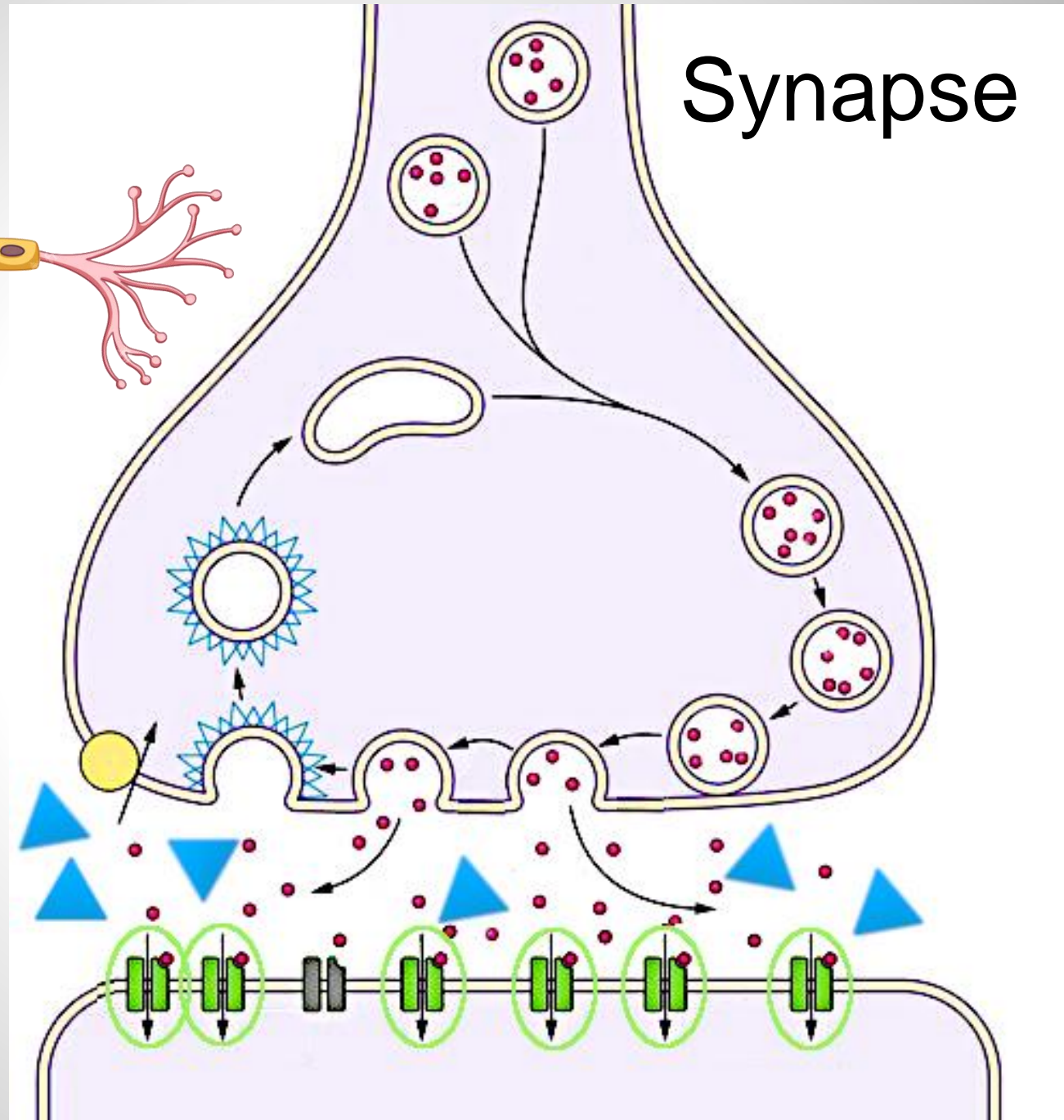




Wenig Neuro-
Transmitter



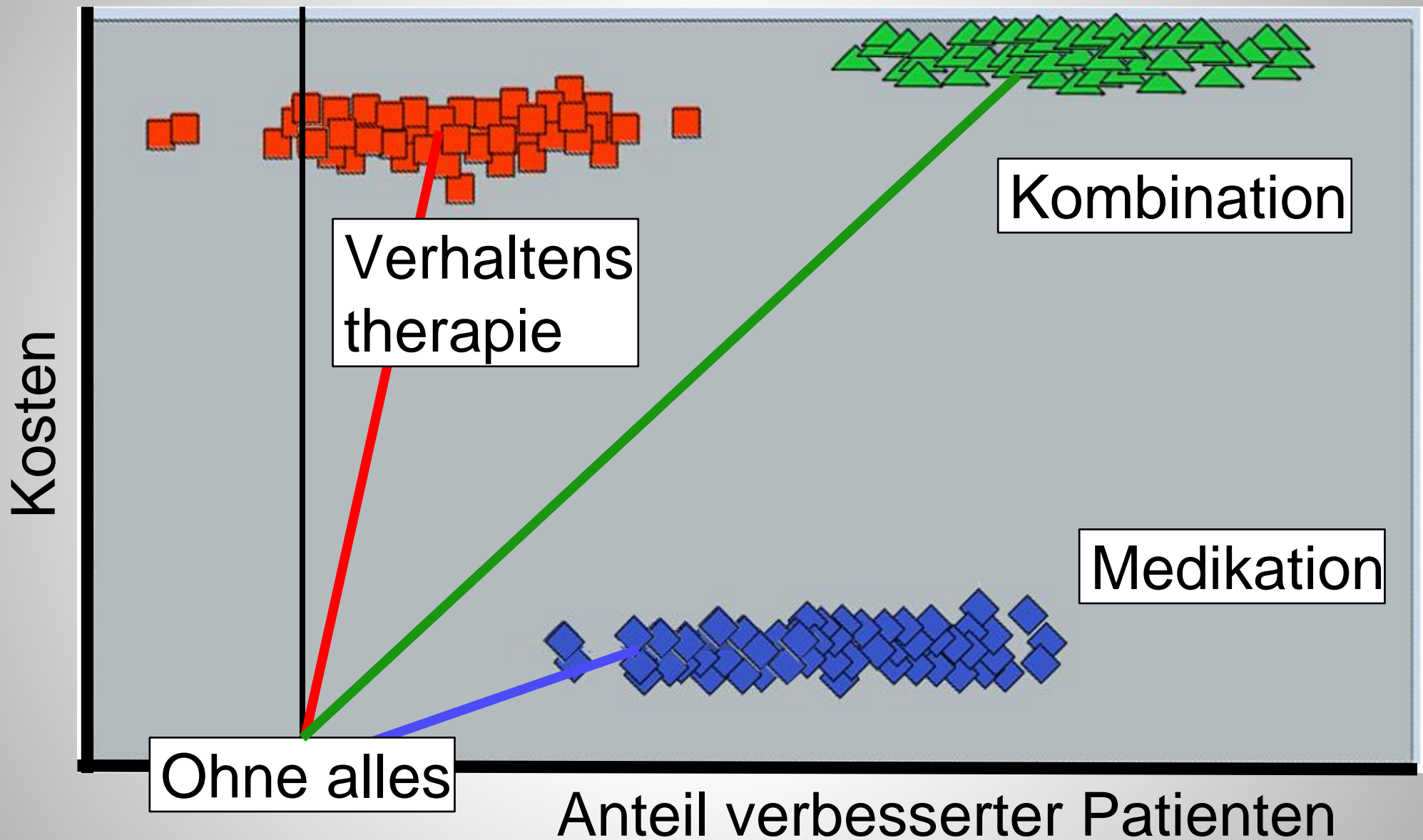
Synapse



Re-Uptake
Inhibitor



Multimodal treatment study of ADHD



A 14-month randomized clinical trial of treatment strategies for attention deficit/hyperactivity disorder. (1999), (MTA = Multimodal Treatment of ADHD)

Methylphenidat ist nur eine von vielen Substanzen, die auf die Psyche Einfluss nehmen. Etliche psychoaktiven Substanzen werden sogar ganz regelmäßig im Alltag eingesetzt.



Coffein



Nikotin



Zur Behandlung von AD(H)S zugelassen:

- **Methylphenidat** (z.B. Medikinet, Concerta, Ritalin, Equasym,...)
- **Atomoxetin** (Strattera)
- **Dexamphetamin** (Attentin)
- **Lisdexamfetamin** (Elvanse)
- **Guanfacin** (Intuniv)
- *Modafinil (off label)*

Lernen und Arbeiten mit AD(H)S

Gliederung

- Symptome und Diagnostik
- Ursachen
- Auswirkungen auf den Alltag
- Unterstützung
- Therapien
- **Perspektiven**

Bereiche Erziehung und Bildung

- Ansprüche an Kinderverhalten prüfen !
- Bildungssektor mit **Wahlfreiheit**
- Lob nicht für (Schul)Leistung sondern für **kooperatives Verhalten**
- Aktive Beziehungspflege
- **Kreis der Sicherheit** etablieren


Trost und Beistand



Bereiche Familien- und Gesundheitspolitik

- Gerechte finanzielle Gleichstellung für Kinderlose und Eltern → **Kindergrundeinkommen**
- Niederschwellige Beratungsangebote und Coachings
- Abkehr vom entgleisten Leistungsprinzip

Eltern brauchen Geld UND Zeit !



*Ich lasse meine Eltern
immer bei mir schlafen.
Dann sind sie
am ruhigsten!*

Buch-Empfehlungen

Für Eltern und Pädagogen:

Russel M. Barkley:

Das große ADHS Handbuch für Eltern.

Cordula Neuhaus:

Das hyperaktives Baby und Kleinkind;

Das hyperaktive Kind und seine Probleme;

Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme

Anna Maria Sanders:

„Ich dreh gleich durch!“
Tagebuch eines AD(H)S-Kindes

Für Betroffene:

Johanna Krause: ADHS im Erwachsenenalter

Edward M. Hallowell: Zwanghaft zerstreut. Die Unfähigkeit aufmerksam zu sein.

Sari Solden: Die Chaos-Prinzessin (deutsch leider z.Zt. nur antiquarisch u. superteuer)

Lynn Weiss: Eins nach dem anderen. Das ADD-Praxisbuch für Erwachsene.

Cordula Neuhaus: Lass mich, doch verlass mich nicht – ADHS und Partnerschaft

Heiner Lachenmeier: Mit ADHS erfolgreich im Beruf

Nicht nur StiNos - auch Neurodiverse verdienen gute Bedingungen, unter denen sie seelisch und körperlich gesund bleiben.

www.adhs-shg-bielefeld.de

