



Mein Kind  
hat ADHS –  
und jetzt?

Informationsbroschüre  
für Eltern

UNRUHE IM GEIST  
UNENDLICHE MÖGLICHKEITEN

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)

ADHS-Gehirne  
funktionieren  
anders





## Definition

Was ist ADHS?

### NEUROBIOLOGIE

Das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ist per se keine Krankheit, sondern lediglich eine Abweichung von der Norm. In der Fachwelt wird es als neurologische Entwicklungsstörung betrachtet, die die Fähigkeit zur Impulskontrolle beeinträchtigt. Es geht dabei aber nicht um ein grundlegendes Defizit der Aufmerksamkeit, sondern vor allem um Probleme Motivation für bestimmte Aufgaben aufbringen und seine Aufmerksamkeit selbst gezielt lenken zu können.

Selbstregulationsdefizitsyndrom passt daher als Begriff besser, da er verdeutlicht, dass Betroffene grosse Schwierigkeiten haben, ihre Handlungen, Gedanken und Gefühle eigenständig zu regulieren.

Die Symptome können sich im Laufe verschiedener Lebensphasen unterschiedlich manifestieren und sind zudem situationsabhängig.

ADHS ist nicht einfach Faulheit oder mangelnde Willensstärke.



## Ursachen

Wie entsteht ADHS ?

### EINFLUSSFAKTOREN

ADHS wird auch als neurogenetische Störung betrachtet, weil spezifische Gene, die mit ADHS in Verbindung stehen, die Entwicklung bestimmter Regionen und Netzwerke im Gehirn beeinflussen können.

Forschungen haben gezeigt, dass zwischen 24 bis 44 Gene ein erhöhtes Risiko für ADHS aufweisen können. Daraus folgt, dass ADHS vererbbar ist und die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind ADHS hat, um das 6- bis 8-fache höher ist, wenn ein Elternteil betroffen ist.

60-70% der ADHS Fälle lassen sich auf genetische Ursachen zurückführen. Andere Risikofaktoren umfassen beispielsweise Rauchen oder Alkoholkonsum während der Schwangerschaft.

ADHS entsteht nicht durch exzessiven TV-, Handy- oder Computerkonsum.





## Diagnose

Was ist wichtig bei der Abklärung?

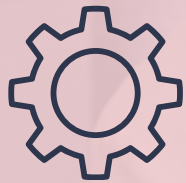
### DIAGNOSE UND THERAPIE

Nur spezialisierte Fachpersonen verfügen über die nötige Fachkompetenz und das Wissen in Bezug auf diese komplexe Störung. Therapieplätze sind deshalb knapp und Termine für Abklärungen oft mit längeren Wartezeiten verbunden.

Eine Verhaltenstherapie kann betroffenen Kindern und Jugendlichen dabei helfen, besser mit den auftretenden Symptomen umzugehen. Wenn eine Diagnose gestellt werden soll, ist es daher wichtig, sich frühzeitig bei einer Fachstelle zu melden.  
Siehe: [www.sfg-adhs.ch](http://www.sfg-adhs.ch)

Eine Diagnose bringt viele Vorteile mit sich. Vor allem da in der Oberstufe, in der Lehre und in weiterführenden Schulen ein Nachteilsausgleich erwirkt werden kann.

Aufgrund der Komplexität der ADHS-Diagnose ist eine fundierte Einschätzung nur durch speziell ausgebildete Fachleute möglich.



## Auswirkungen

Ist es schlimm, ADHS zu haben?

### ADHS - NA UND?

ADHS ist keine schwerwiegende Störung, aber birgt eine Reihe potenzieller Risiken, darunter ein erhöhtes Unfallrisiko und eine höhere Anfälligkeit zur Entwicklung von anderen psychischen Störungen und Suchtverhalten. Es ist wichtig, sich dieser Risiken bewusst zu sein, um rechtzeitig vorbeugende Massnahmen ergreifen zu können.

Lernende mit ADHS können im Verlauf ihrer schulischen Ausbildung häufiger auf Probleme stossen, die jedoch mit geeigneten Techniken und entsprechender Unterstützung bis zu einem gewissen Grad zu bewältigen sind.

Einfache Aufgaben zu erledigen, ist für Menschen mit ADHS wesentlich anstrengender, weil sie stets mehr Energie dafür aufwenden müssen als neurotypische Menschen.

ADHS wird oft erst dann erkannt, wenn die damit verbundenen Folgestörungen ins Blickfeld geraten.



# Hilfestellungen

Was brauchen Kinder mit ADHS?

## WAS HELFEN KANN

Herkömmliche Erziehungs- und Lernmethoden sind bei Kindern mit ADHS weniger wirksam. Eine klare Struktur, viel Geduld sowie unmittelbare Belohnungen können jedoch bei der Bewältigung des Alltag und des Lernstoffes helfen.

Für betroffene Kinder es ist wichtig zu lernen, wie sie Verantwortung für ihr eigenes Lernverhalten übernehmen, dieses überwachen, kontrollieren und schlussendlich regulieren können. Um dies zu erreichen, müssen sie ihr eigenes Lernverhalten bewusst reflektieren.

Die Erziehung eines Kindes mit ADHS wird vermutlich das Schwierigste und gleichzeitig das Spannendste sein, was Sie in Ihrem Leben jemals tun werden.

Kinder mit ADHS brauchen äussere Motivationsquellen, da die Fähigkeit zur Selbstmotivation beeinträchtigt sein kann.





## Angebote

Coaching und Begleitung

### COACHING FÜR LERNENDE

Persönliches, individuelles Coaching für Lernende zur Förderung des Sozialverhaltens, der passenden Lernstrategien und der Selbstregulation.

### BEGLEITUNG FÜR ELTERN

Begleitung bei ADHS-bedingten schulischen und familiären Herausforderungen, Unterstützung bei Elterngesprächen sowie kooperativer Austausch mit pädagogischen Fach- und Lehrkräften.

Finden Sie das passende Angebot unter

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)

## Gehirngerecht lernen mit ADHS



*different brain - different human*

[www.myadhs.ch](http://www.myadhs.ch)

