Nebenwirkungen“? Jede Art von Intervention erzeugt Veränderung! Und nicht jede Art der Veränderung ist gewünscht. Diese Veränderungen sind aber klar zu unterscheiden, von den Nebenwirkungen, die bei der Einnahme von Medikamenten entstehen können. Betonen möchten wir auch, dass die Wirkung dieser Interventionen in Studien belegt wurde und diese durchaus eine vergleichbare Wirkung zu dem Einsatz von Medikamenten erzielen können.



a) Gesprächstherapie:
hier geht es darum, zusammen mit Ihrem Kind Konzentration und Aufmerksamkeit gezielt zu trainieren. Dysfunktionale Verhaltensmuster, wie Streit oder Aggression durch funktionalere zu ersetzten. Dies ist ein wichtiges Element, um den oft vorhandenen Teufelskreis zu durchbrechen und dabei zugleich Kompetenzen aufzubauen, wie man mit Situationen dieser Art umgehen kann - und zwar für alle Beteiligten.

b) Technisch gestützte Therapie:
Hier gibt es derzeit zwei validierte Verfahren:

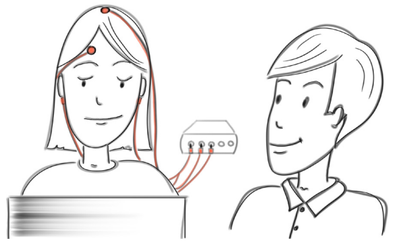
„White Noise“:
Beim Einsatz von sogenannten „White Noise“ wird Ihr Kind durch Rauschen sozusagen gezielt abgelenkt. Das aus dem Kopfhörer kommende Rauschen führt zu einem ausreichenden Maß an Reizen und Ihr Kind vermag konzentrierter zu lernen.

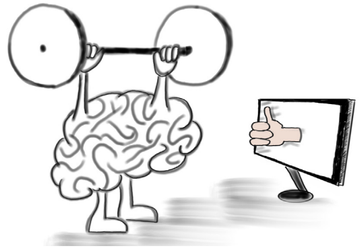
Neurofeedback:
Hierbei werden Elektroden zur Messung der Hirnaktivität am Kopf Ihres Kindes angebracht. Dies ist absolut ungefährlich, weil diese Elektroden lediglich messen. Die Messung zeigt, wann der oben genannte Botenstoffhaushalt in den relevanten Bereichen des Gehirns sich mehr im Gleichgewicht befindet. Ihr Kind lernt so durch Training dies direkt zu beeinflussen. Neurofeedbacktraining kann bei ADHS die Medikamente teilweise oder ganz ersetzen.

Mehr dazu unter: neurofeedback-liezen.at

Als letztes Mittel der Wahl, auf der dritten Ebene, sind die Medikamente aufgeführt. In enger Zusammenarbeit mit dem behandelnden Arzt wird die Dosierung für Ihr Kind so gewählt, dass so viel wie nötig, aber so wenig wie möglich eingesetzt werden muss. Und ja, es gibt durchaus Fälle, wo bspw. Neurofeedbacktraining den Einsatz von Medikamenten vollkommen überflüssig macht.

Die Klammer über all diese Aktivitäten bildet das sogenannte Case Management. Damit ist gemeint, dass die notwendige Vernetzung zwischen bspw. Schule, Sportverein, Familie und dem behandelnden Arzt sichergestellt sein muss. Wenn Sie es wünschen, dann helfen wir Ihnen auch dabei.





## ADHS – was wir Ihnen bieten

Jedes Kind mit ADHS und jede betroffene Familie steht an einem anderen Punkt, hat eigene Bedürfnisse und Rahmenbedingungen, befindet sich in einem spezifischen Umfeld (Schule, Familiensituation) und braucht deswegen einen individuellen Ansatz, wie es zu einer Besserung kommen kann. Unser Anspruch ist, Sie da abzuholen, wo Sie gerade stehen. Wir nehmen uns Zeit, damit wir gemeinsam in Ruhe die aktuelle Situation ganzheitlich verstehen und einordnen können.

In unserem Team vereint sich fundiertes therapeutisches und pädagogisches Wissen und jahrelange Erfahrung in Beratung und Unterricht. Eine vorliegende ADHS-Diagnose ist keine Voraussetzung für die Begleitung durch uns. Auch bei anderen belastenden Situationen aus dem Spannungsfeld Familie-Schule-Umfeld helfen wir Ihnen mit unseren Therapie- und Coaching-Methoden oder in Form eines Case Managements gerne weiter.

Deine Therapie

www.deine-therapie.at

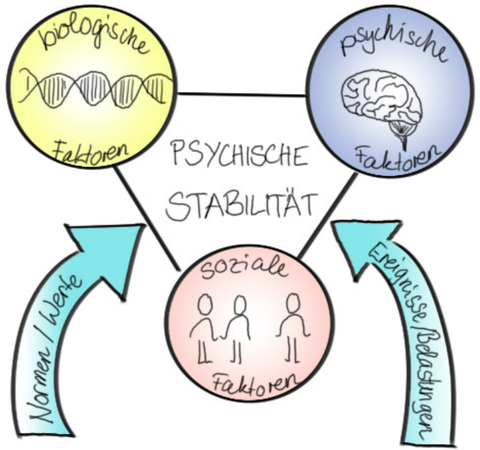
Diese und weiterführende Informationen finden Sie auch online unter:
www.deine-therapie.at/adhs

Wenn Sie mehr darüber wissen möchten, kontaktieren Sie uns unter:

info@deine-therapie.at
+43690 1002 3613

Unser Standort in Ihrer Nähe:

# ADHS



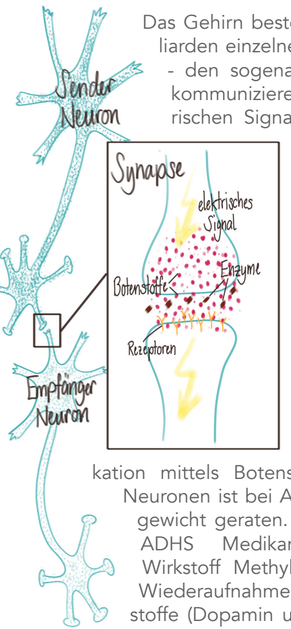

Was ist das?

Wie entsteht das?

Was kann ich tun?

## ADHS – wie entsteht das eigentlich?

Das Gehirn ist ein unglaublich komplexes Organ und deswegen sind einfache Erklärungen nur sehr bedingt möglich und haben Lücken. Lücken auch deshalb, weil die Wissenschaft noch weit davon entfernt ist, die Vorgänge in diesem komplexen Netzwerk umfassend zu verstehen.




Das Gehirn besteht aus etwa 100 Milliarden einzelner kleiner Schaltstellen - den sogenannten Neuronen. Sie kommunizieren mithilfe von elektrischen Signalen und Botenstoffen miteinander. Aus dieser Kommunikation entsteht unser Denken und letztendlich auch unser Bewusstsein. Es gibt unterschiedliche Botenstoffe und unterschiedliche Bereiche im Gehirn, die bestimmte Funktionen übernehmen.

Diese Kommunikation mittels Botenstoffen zwischen den Neuronen ist bei ADHS aus dem Gleichgewicht geraten. Der in den gängigen ADHS Medikamenten vorhandene Wirkstoff Methylphenidat hemmt die Wiederaufnahme bestimmter Botenstoffe (Dopamin und Noradrenalin) und hilft so, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Dies ist aber nicht die einzige Methode, wie das gelingen kann. Wir sind der Auffassung, dass der Einsatz dieser Medikamente durchaus geboten sein kann, aber zugleich immer das letzte und eben nicht das erste Mittel der Wahl sein sollte.

Sie können sich das vereinfacht so vorstellen, dass das Gehirn Ihres Kindes sich nicht genügend ausgelastet fühlt, wenn sich das Kind bspw. auf eine Schulaufgabe konzentrieren muss. Das Ungleichgewicht der Botenstoffe führt dazu, dass sich Ihr Kind neue Reize sucht, sich selber ablenkt, damit die Auslastung stimmt. Diesen Mechanismus machen sich auch die Medikamente zu nutze. Denn die von außen beobachtbare beruhigende Wirkung erfolgt durch Stimulation. Methylphenidat ist eine Art Aufputschmittel und sorgt durch seine stimulierende Wirkung für ausreichend Reize für das Gehirn Ihres Kindes, so dass Fokus und Konzentration möglich werden. Diese künstliche Erzeugung des notwendigen Maßes an Ablenkung kann aber auch auf anderem Wege gelingen, wie wir später ausführen werden.

## ADHS – welche Formen gibt es?

ADHS hat eine stark genetische Komponente, d.h. es konnten eine Reihe von Genen identifiziert werden, die zusammen eine wichtige Rolle für das Auftreten der Krankheit spielen. Aber auch das Umfeld ist hier relevant: Der sozioökonomische Status der Eltern, ihre Erziehungsarbeit, die Schule und auch andere psychosoziale Belastungen scheinen Auswirkungen auf das Ausbrechen und die Schwere der Krankheit zu haben.

**Zudem gibt es drei Ausprägungen/Typen von ADHS:**

1) vorwiegend unaufmerksamer Typ

2) vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typ

3) Mischtyp aller Symptome

Die Definition des Subtypus ist für eine passende Behandlung Ihres Kindes relevant, denn anhand des Typs können ungefähre Prognosen abgegeben werden, welche Art von Therapie eher wirkt und welche nicht.

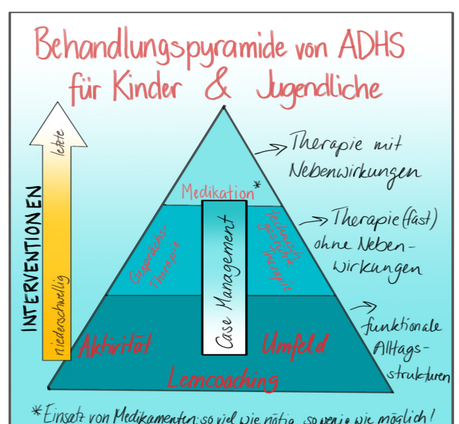
## ADHS – sind Medikamente die einzige Lösung?

Diese Debatte wird teilweise sehr emotional und leider oft auch nicht wissenschaftlich fundiert geführt. Deswegen möchten wir vorab zu einigen der kursierenden Gerüchte und Mythen klar Stellung beziehen:

ADHS ist eine reale und keine rein gesellschaftlich konstruierte Krankheit, um etwa Kinder an das System anzupassen. Medikamente helfen in der Tat schnell und in den meisten Fällen zuverlässig, die problematischen Symptome zu bekämpfen, auch wenn die Pharmaindustrie (wie an allen anderen Medikamenten) damit Geld verdient. Wahr ist aber auch, dass in bestimmten Regionen und Kontexten erheblich höhere Fallzahlen zu finden sind. Man kann also davon ausgehen, dass das Umfeld durchaus eine wesentliche unterstützende oder eben verschärfende Rolle zu spielen vermag. Richtig ist auch, dass die verabreichten Medikamente weder nebenwirkungsfrei sind, noch frei von langfristigen Auswirkungen bei sehr langer Anwendungsdauer. An Hand von Langzeitstudien lässt sich ableiten, dass die langfristige Einnahme dieser Medikamente negative Auswirkungen auf die Intelligenz eines Kindes haben könnte. Zudem ist die Wirkung dieser Medikamente nur sehr kurzfristig, d.h. sobald diese abgesetzt werden, kehrt das volle Krankheitsbild zurück. Hinzufügen muss man noch, dass mit dem Übergang in das Erwachsenenalter bei einigen die Symptome ganz oder teilweise verschwinden.

Es geht also darum, Medikamente mit Bedacht einzusetzen. Wenn alle nichtmedikamentösen Mittel ausgeschöpft sind, Sie sich zusammen mit Kind und Schule in einer Abwärtsspirale befinden, dann ist es absolut angezeigt und richtig, Medikamente zu verabreichen. Dies sollte aber immer das letzte und eben nicht das erste Mittel der Wahl sein. Zwar ist es der schnellere, bequemere und vermeintlich weniger schmerzhafte Prozess, direkt und schnell auf Ritalin© & Co zu setzen, aber es ist auf lange Sicht nicht immer der Beste. Optimal ist ein ganzheitlicher (in der Fachsprache „multimodal" genannter) Ansatz, der Art und Umfang des Einsatzes von Medikamenten nicht ausschließt, aber diesen zum letzten Mittel macht und eben nicht zum ersten.

## ADHS – ein ganzheitlicher Therapieansatz




Wir unterteilen unser Behandlungskonzept in drei Ebenen. Bei der ersten Ebene geht es um Ihre funktionalen Alltagsstrukturen, d.h. es geht um Schule, Kinderbetreuung, Sportvereine, Hobbys, etc. Wir verfolgen hier vor allem diese Behandlungsansätze:

**a) Lerncoaching:**
von akuter Nachhilfe, über die Behandlung allfälliger Lernstörungen (Legasthenie und Dyskalkulie), bis hin zur Vermittlung von passenden Lernstrategien für Kinder (und Eltern).

**b) Umfeld:**
Entschärfung von wiederkehrenden „Problemstellen" im Alltag (zuhause und in der Schule) durch strukturelle Anpassungen und ritualisierte Abläufe. Für Kinder, die unter ADHS leiden, können oft wechselnde Abläufe und Ungewissheit im Tagesablauf zusätzlich Druck aufbauen, welcher die Ablenkung oder Impulsivität nur noch verstärkt. Wo immer möglich, sollte dies daher vermieden werden. Wo es nicht anders geht, setzen wir Hilfsmittel ein, die dem Kind diesen Druck etwas nehmen sollen (z.B. Tagesplan, Timer, „Fluchtstrategien", etc.)

**c) Aktivität:**
Je nach Subtyp kann das Maß der körperlichen Auslastung eine Rolle spielen, wie stark sich bestimmte Symptome zeigen. Die Wahl einer geeigneten Sportart und die gezielte Einbindung des Sportvereins, bzw. der Übungsleiter in die Therapie ist dabei ein wesentlicher Faktor. Denn es gilt weitere Frustrationen und Niederlagen zu vermeiden.

In der zweiten Ebene geht es um therapeutische Interventionen, aber noch ohne den Einsatz von Medikamenten. Warum schreiben wir: „(fast) ohne