

Die Chance für hyperaktive Kinder

Ritalin sorgt immer wieder für Schlagzeilen bei der Behandlung von ADHS-Kindern. Eine neue Therapie macht Hoffnung.



Viel Bewegung

Je mehr ADHS-Kinder körperlich aktiv sein können, desto besser ist ihre Konzentration und Motorik.



Weltweit sind rund fünf Prozent der Kinder vom Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, kurz ADHS, betroffen. Es ist die häufigste neurobiologische Störung, die im Kindesalter oder bei Jugendlichen auftritt. Fachärzte wissen, dass von hundert erwachsenen Personen fünf darunter leiden und ihr Potenzial nicht ausschöpfen können.

Den Betroffenen fällt es schwer, sich zu konzentrieren. Sie handeln oft extrem impulsiv, da sie sich emotional, gedanklich und motorisch nicht ausreichend steuern können. Von einer Hyperaktivität spricht man, wenn übermässiger Bewegungsdrang und motorische Unruhe hinzukommen. Das klassische Zappelphilipp-Phänomen betrifft häufiger Buben als Mädchen und wird in der Gesellschaft auch eher registriert als die Hypoaktivität, also verträumtes, stilles Verhalten. Bei beiden Varianten werden in der medikamentösen Behandlung Ritalin, Concerta oder Medikinet eingesetzt – Stimulanzen, die die Konzentrationsfähigkeit verbessern und das Selbststeuerungsvermögen anregen. Diese Therapieform gerät immer wieder ins Kreuzfeuer der Gegner.

Auf die Alp statt Ritalin. Regeln, Bewegung, Zeit und Zuneigung statt Medikamente. Ein Experiment, das der deutsche Hirnforscher und Ritalinkritiker Gerhard Hüther diesen Sommer während acht Wochen durchführte. Es gab keinen Zucker, kein Fernsehen, keine Computerspiele. Für die elf von ADHS betroffenen Jungen war die Auszeit ein Erfolg. Wie sie auf Dauer ohne den geschützten Rahmen auf 2400 Meter Höhe

in Schule und Gesellschaft bestehen, ist noch offen.

An der ersten gemeinsamen Tagung der Schweizerischen Fachgesellschaft für ADHS und der Elternorganisation Elpos Schweiz haben kürzlich über 500 Fachleute und Betroffene teilgenommen. Aus den Referaten und Workshops geht ein klarer Trend hervor: die multimodale Therapieform. Nach einer fun-

dierten und sorgfältigen Diagnose durch den Facharzt wird eine ganzheitliche und individuelle Behandlung angestrebt. «Nur so erachte ich eine medikamentöse Behandlung bei ADHS als zulässig. Medikamente sollen unterstützend und ergänzend zu anderen Behandlungsmassnahmen eingesetzt werden. Das sind einerseits Strategien zur Verbesserung der Konzentration und der Arbeitstechnik, der sozialen Kompetenz und allenfalls auch eine Psychotherapie», erklärt Silvano Vella, Facharzt FMH Kinderneurologie. Nebst einem Elterntraining bewirkt auch eine Verhaltenstherapie sehr viel. Die Zuger Psychotherapeutin Helena Brem: «80 Prozent erreicht man über die Beziehungsebene. Deshalb sollten wir positive Eigenschaften beim Kind suchen.» Angesetzt wird bei den Stärken und Ressourcen der Betroffenen. Oft bleiben Kreativität, Humor, Hilfsbereitschaft, Sensitivität, Neugierde, Gerechtigkeitssinn und Einfühlungsvermögen unerkannt. Werden diese Fähigkeiten jedoch gestärkt, wird das lädierte Selbstbewusstsein aufgewertet. Corinne Huber, die Erwachsene und Kinder mit ADHS als Coach begleitet: «Viele Menschen mit ADHS tragen das Gefühl in sich herum «nicht recht» zu sein. Eine gute Beziehung, das Gefühl, geachtet und geliebt zu werden, wirkt sich motivierend auf Betroffene aus und ermöglicht ihnen, das oft abgewürgte Potenzial zu entfalten und über sich selbst hinauszuwachsen.»

Damit ein multimodales Therapiekonzept greift, braucht die betroffene Familie ein gut funktionierendes Netzwerk. Dieses wird mit Fachpersonen wie Kinder- und Jugendärzten, eventuell Kinder- und Jugendpsychiatern, Therapeuten und mit Lehrpersonen und der Schulleitung geknüpft. Zum Thema Schule ist unbedingt zu beachten: ADHS ist für alle Seiten schwierig. Deshalb: Gespräche führen, bevor es zur Eskalation kommt.

Wird eine ADHS-Symptomatik nicht rechtzeitig entdeckt oder behan-

delt, erhöht sich das Risiko einer Komorbidität. Es sind dies eine ganze Reihe anderer Leiden wie Tics, Angststörungen, Depressionen, Suizidgefährdung, Sucht-

krankheiten. Daniel Marti, leitender Arzt für Psychosomatik und Psychiatrie der Universitäts-Kinderkliniken Zürich, bestätigt: «Aufmerksamkeitsstörungen kommen häufig in Kombination mit anderen psychischen Störungen vor.»

ADHS ist nicht das Resultat einer falschen Erziehung, gewisse psychosoziale Umstände können die Symptome jedoch verstärken. ADHS ist eine neurobiologische Störung, die gemäss Studien meistens genetisch-familiär bedingt ist. Neueste Erkenntnisse führen sie auf einen Mangel des Neurotransmitters Dopamin zurück. Corinne Huber: «ADHS sieht man nicht, man spürt sie nur indirekt. Anderssein ist nicht einfach, aber auch normal!»

Sie brauchen Hilfe?

Hier gibt es sie!

Der Elternverein Elpos Schweiz informiert und unterstützt ganzheitlich und unabhängig.

Tel. 031 - 301 36 26,

www.elpos.ch, www.igads.ch

Schweizerische Fachgesellschaft ADHS (für Erwachsene mit ADHS) www.sfg-adhs.ch

TIPP

Essenzielle Omega-3-Fettsäuren verbessern nachweislich die Aufmerksamkeit und das Lernverhalten.



CHECK Das hilft ADHS-Kindern

GEFRAGT IST EIN GUTES UMFELD

Massnahmen, die ADHS-Kindern das Leben erleichtern:

- ▶ **Viel Spielraum** *In der Erziehung, in der Schule, auf dem Pausenplatz und in der Freizeit. Je mehr sich ein ADHS-Kind frei bewegen kann, desto besser kann es sich konzentrieren und seine Motorik schulen.*
- ▶ **Viel Struktur** *Klare Regeln und Tagesabläufe erleichtern dem Kind die Orientierung.*
- ▶ **Viel Omega-3-Fettsäuren** *Sie spielen für die Entwicklung und Funktion des Gehirns eine Schlüsselrolle.*
- ▶ **Wenig Softdrinks und Snacks** *Sie überladen den kindlichen Organismus mit Kalorien und führen zu Blutzuckerschwankungen, die aggressives Verhalten fördern.*
- ▶ **Wenig elektronische Reize** *Computerspiele, TV und Internet auf das Minimum beschränken.*

Mehr Infos: www.doktorstutz.ch