

"ADHS im Kindes- und Jugendalter"

Jahresveranstaltung des Steinfurter Bündnisses gegen Depression e.V.

Mittwoch, 30. September 2015, 18 Uhr,
in Stroetmanns Fabrik in Emsdetten

Fragen und Beantwortung durch die Gäste der Veranstaltung in Form eines World-Cafés:

1. Wie macht sich ADHS bemerkbar?
2. Wie kann man helfen?

1. Wie macht sich ADHS bemerkbar?

- Impulsiv
- Konzentrationsschwäche
- Unstrukturiert
- Chaotisch
- Handlungen nicht überschaubar
- Spontan
- Soziale Kompetenz gestört
- Nicht aufnahmefähig
- Traurigkeit
- Keine Freunde
- Einsamkeit
- Geschwister wollen ausziehen
- Jeden Tag Elterngespräch im Kindergarten
- Nur negatives Feedback
- Andere Eltern wollen nicht, dass mein Kind zum Spielen kommt
- Das Kind diskutiert alles
- Das Kind redet ständig
- Das Kind stellt eigene Bedürfnisse nicht zurück
- Das Kind hat kein Gefahrenbewusstsein
- Noch vor der Taufe eine Unfallversicherung?
- Unruhe
- Umfeld
- Handlungsdruck

2. Wie kann man helfen?

- Struktur
- Plan
- Wenig Konfrontation
- NFB
- Meditation
- Lethargie
- Unruhe
- Traurigkeit
- Planlos
- Innere Unruhe
- Unstrukturiert
- Nicht an Grenzen halten
- Richtige Diagnose
- Akzeptanz
- Kind nehmen wie es ist (soweit möglich)
- Anspruchsdenken reduzieren
- Gesellschaftlichen Druck senken
- Beschützte Tätigkeitsfelder erhalten
- Aufmerksamkeit
- Geduld
- Zeit
- Sensibilisierung
- Aufklärung
- Verständnis
- Individuelle Förderung
- Strukturierten Tagesablauf
- Regeln
- Hilfe für Angehörige

<ul style="list-style-type: none"> • Impulsivität • Chaotisch • Wenig Vertrauen • Anstrengend fürs Umfeld • Konzentration • Unruhe • Alles muss sofort erledigt werden • Unruhe • Kein soziales Umfeld • Ablenken lassen • Keine Ausbildung zu Ende gemacht • Selbständig • Als Erwachsene: Mehrgenerationenhaus • Ohne Medikamente Chaos • Als Erwachsenen erst diagnostiziert • Viele Schulwechsel: Abschluss schwierig • Depression entwickelt • Konzentrationsstörungen • Nicht mit anderen Kindern spielen • Auch als Erwachsener Auswirkungen • Lebensmüdigkeit • Unkonzentriertheit • Soziale Inkompetenz • Impulsivität • Hyperaktivität • Unkonzentriertheit • Unruhe • Wenig soziale Kontakte • Ganze Familie belastet • Schwierigkeiten in der Schule • Reifungsvermögen • Kinderärzte nicht hilfreich • Schlaf gestört • Soziale Kontakte gestört • Wahrnehmungsstörung holt sich Reize • Kaspern • Jedes 2. Kind? • Depression oder ADHS? • Angst • Impulsivität • Handlungsplanung • Zusammenarbeit fällt sehr schwer • Probleme mit steifen Regeln • Keine Freunde • "ungezogen" • Unruhiges Kind • Vergleich 3. Geschwisterkind • Witzig • Immer gut gelaunt 	<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptanz • Fische • Angeln • Wasser • Wald • Tiere • Kinder • Reize von Außen minimieren • Erziehungsberatung • Starke Nerven • Ruhepol sein • Ruhe • Eigenen Weg finden • Diagnosestellung • Äußere Reize minimieren um die Konzentrationsfähigkeit zu erhöhen • Wo nötig das soziale Umfeld einbeziehen • Diagnosestellung ist wichtig für Betroffene und Angehörige • Integrationsklasse? • Stigmatisierung? • Feste Ansprechperson • Freizeit gestalten wie Kinder das wollen • Therapie: z. B. Frühförderung Ergotherapie • Viele Ruhepausen nach der Schule bzw. Arbeit. • Ferien wichtig • Eigene Interessen verfolgen • Angeln, Tiere, Wasser • Medikamente • Weniger Hoch/Tiefs • Später einschulen (mit 7) • Aufklärung • Vertrauen zur Lehrerin • Vertrauen zum Arzt • Gute Struktur im Alltag • In der Partnerschaft viel reden • Gesprächsgruppen/Selbsthilfegruppen • Sich selbst schützen • Nicht: was mache ich falsch • Ergotherapie • Medikation • Struktur • Akzeptanz • Integrationshelfer in Schulen • Verhaltenstherapie (in Gruppen) • Mehr Selbsthilfegruppen im Raum ST für Angehörige • Mehr Strukturen • Viel Lob • Viel Liebe • Grenzen • Struktur
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Kann alles auf einmal spielen • Tolle Kinder • Hyperaktiv • Sensibel • Verträumt • Impulsivität • Hibbelig • Abwesend • Motorische Unruhe • Hohe Kraftdosierung • Unkonzentriertheit • Wechselhaftes Handeln • Sensibler • Ohne Handlungsplanung • Verhalten in der Gruppe • Kontaktproblem • Abgrenzung • Ab wann spricht man von ADHS? • Sind die Auffälligkeiten in gewissem Maße nicht für viele Kinder typisch? • Konzentrationsschwäche • Unaufmerksamkeit • ADHS-Kinder sind sensibler • Ohne Medikamente nicht schlafen • Sozial • Verhaltensauffälligkeiten schon in den ersten Lebensjahren • Innere und äußere Unruhe • Soziale Probleme • Schlafprobleme • Aggressivität • Träumen • Stimmungsschwankungen • Zurückhaltend • Gerechtigkeitssinn • In sich gekehrt, grübelnd • Reizoffenheit • Feinfühlig • Stereotypische Verhaltensweisen • Impulsverlust • Kontrollverlust • Konzentrationsschwäche • Bewegungsdrang • Hoch sensibel • Unruhe • Unkonzentriert • Unstrukturiert • Leicht reizbar • Hektisch • Überempfindlich • Aggressiv • Schwer zu motivieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Unterstützung im Unterricht • Wie kann man helfen • Wertschätzung • Kleinere Schulklassen • Mehr Aufklärung/Verständnis • Mehr Geduld • Strukturen schaffen • Schulungen für Lehrer und Erzieher • Hilfe statt Ärger • Mehr Studien, die nicht von Pharmafirmen gesponsert werden • Schulpsychologen sollten die Lehrer unterstützen • Mehr Lob • Mit positiven Verstärkern arbeiten • Körperkontakt • Individuelle Dosierung der Maßnahmen • Motivation fördern • Interesse wecken • Ruhe Geduld • Struktur • Zuwendung • Liebe • Aufklärung • Positive Seiten stärken • Entspannung, akustisch, taktisch • Normen nicht zu starr • Angehörige unterstützen • Regeln • Eindeutige Grenzen • Reizarme Umgebung • Klare Strukturen • Bindung • Wiederholung • Psychologische Institutionen • Neurofeedback • Struktur schaffen • Medikamente nach Bedarf • Sportliche Aktivitäten als Ausgleich • Selbsthilfegruppe • Tabletten • Ergotherapie • Verständnis • Spieltherapie • Verhaltenstherapie • Yoga • Schnitzen • Angeln • Im Grünen sein • Psychotherapie • Omega 3 Öl • Freundschaften • Bindungen
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Vergesslich • Gerech • Zeitmanagement • Grenzüberschätzung • Keine Geduld • Gezielte Freundschaften • Stigmatisierung • ADS auch oft ohne "H" • Träumerei • Unaufmerksamkeit • Unkonzentriertheit • Impulsivität • Kreativität • Hyperaktivität • Vergesslichkeit • Planungsschwäche • Ideen und Pläne nicht zu Ende bringen • Schnelles Aufgeben • Bei Misserfolg traurig • Können sich vertiefen in Interessantes • Stören oft • Laut mitteil • Die Wichtigkeit einer Aufgabe wird nicht gesehen • Manchmal begleitet durch Aggressivität • Probleme Aufmerksamkeit und Konzentration • Sprunghaftigkeit • Verträumt • In sich gekehrt • Innere Unruhe • Fehlende Organisationsfähigkeit • Motorische Unruhe • Innere Unruhe • Bewegungsdrang • Großer Leidensdruck für die Familie • Ratlosigkeit • Ansprechpartner? • Überforderung der Lehrer • Keine Grenzen erkennen • Motorische Unruhe • Eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit • Impulsivität • Grenzüberschreitung • Leichte Ablenkung • Verhaltensstörung • Kreativ, besondere Begabung • Sensibel 	<ul style="list-style-type: none"> • Konzentration • Training • 5 Sprachen der Liebe, Gary Chapman CD • Visualtraining • Entspannungs-AG • Abspannen • Mototherapie • Zuhören • Verständnis haben • Struktur • Hilfe/Unterstützung • Medikamente • Multiprofessioneller Ansatz und Kompetenz • Natürliche Lebensverhältnisse schaffen • Aufklärung • Ängste abbauen • Beratung • Hilfestellung für Eltern, praktische Hilfen • Geduld • Ruhe • Zeit • Basisarbeit • Struktur schaffen • Natur • Sport • Erfolgserlebnisse schaffen • Geborgenheit • Ruhe bewahren • Verhalten spiegeln • Ergotherapie • Elterncoaching • Stopp-Karte • Familienrat • Pläne • Medikation • Lehrerschulung • Konsequenz • Austausch zwischen Betroffenen • Selbsthilfegruppen • Öffentlichkeitsarbeit • Planspezifische Hilfe • Biofeedback • Konzentrationstraining • Medikation kombiniert mit z. B. Konzentrationstraining • Spielerisch Strukturen finden • Schulungen und Fortbildungen für Lehrer u. Erzieher • Unterstützung und Elterntraining (Finanzierung über Krankenkassen/Jugendamt) • Frühförderung und Elternberatung • Aufklärung
---	---

<ul style="list-style-type: none"> • Traurig • Frustriert • Fühlen sich früh als Außenseiter • Reizbar – reizoffen • Wahrnehmungsstörung • Intensive Reize brauchen und selbst suchen • Versagensgefühle • Bin nicht in Ordnung wie ich bin • Viele Missverständnisse zwischen Umwelt und Familie • Unfälle • Laut • Sensibel • Aggressivität • Unkonzentriert • Planlos • Vergesslich • Empathie • Risikobereit • Schlechtes Schriftbild • Nervensägen • Unbeliebt • Extrovertiert • Unruhe • Stress • Ständiger Druck • Angst • Gerechtigkeitssinn • Kommen mit dem klassischen Schulsystem nicht klar • Extremsportarten • Liebenswert • Mangelnde Körperwahrnehmung • Kommen mit Klassenschulsystem nicht klar • Aggressivität • Konzentrationsstörungen • Extrovertiert • Klassenclown • Unbeliebtheit • Stress • Vergesslichkeit • Liebenswert • Ausgesprägter Gerechtigkeitssinn • Neugierig • Kreativ • Zappelphilipp • Impulsivität • Planlosigkeit • Schriftbild • Extrovertiertheit • Angst 	<ul style="list-style-type: none"> • Vernetzung der verschiedenen Träger • Selbsthilfe stärken • Hilfe suchen • Hilfe annehmen • Akzeptanz fördern • Medikamente wenn nötig • Wenn keine Medikamente, dann hohe Belastung von Elternhaus und Schule/Disziplin/Grenzen setzen • Anregung, Hilfe anzunehmen • Akzeptanz fördern • Offen mit dem Thema umgehen als Betroffener • Angehörigenarbeit in den Schulen/Kiga • Netzwerke schaffen • Positive Gespräche • Ausschlussdiagnostik • Ergotherapie 1 zu 1 Therapie • Chance zum Lernen • Eigenes Hobby, nicht in der Gruppe • Positive Verstärkung • Struktur • Sicherheit • Gesprächstherapie • Token-System • Positive Feedbacks • Konzentrationstraining • Klare Strukturen • Spezielle Interessen fördern • Schulung für Lehrer • Gedanken ernst nehmen • SPZ/Uniklinik Diagnostik • Aufklärungsgespräch • Tagesklinik • Zuhören • Selbstbewusstsein fördern • Verhaltenstherapie • Klare Regeln und Grenzen • Sicherheit • Kur – Fachrichtung ADHS • Abstand vom Alltag • Familie stärken • Augenmark nicht nur auf ADHS-Kind, auch Geschwister und Eltern • Ernährung – weniger Zucker • Medikation • Ergotherapie • Gesellschaftsbild • Kinder- und Jugendpsychotherapeut • Schulpsychologen einschalten • Offene Gespräche mit Lehrern • Schule: Reizabschirmung, Bewegungsraum, vorne sitzen, Sitzplatzwahl, Spezialaufgaben
---	--

- Planlos
- Vergesslich
- Risikobereit
- Nervensäge
- Unkonzentriertheit
- Keine Zielorientierung
- Unzufrieden
- Hat gemerkt, dass er irgendwie anders ist
- "Mama, bei mir im Kopf ist so viel los".
- Schlechte Esser
- Extremer Gerechtigkeitsinn
- Abläufe müssen gleich sein, sonst Stress
- Feinmotorik nicht sehr ausgeprägt, Dinge fallen lassen
- Schlechtes Schriftbild
- Mit sich selbst unzufrieden
- Gefühl, anders zu sein, unglücklich
- Nicht zielorientiert
- Unruhig
- Wenn die Kinder etwas wollen, ist höchste Konzentration möglich
- Rechthaberisch
- Sehr sozial, aber keine Mitläufer, nicht so angespannt
- Oft in Konflikt verwickelt
- Suchen von Sachen
- Unordnung
- Auszeiten nehmen durch häufigen Gang zur Toilette
- Führungsbedarf
- Zappelig
- Symptomverstärkung unter Leistungsdruck
- Strukturierungsprobleme
- Viel Sinn für Gerechtigkeit
- Suchen oft eine Toilette auf
- Ablenkung
- Konzentration nur kurz aufrechterhalten
- Reden oft dazwischen
- Kann gut lesen, aber keine Silben erkennen
- Viel Aufmerksamkeit
- Teilleistungsstörungen

- Familientherapiepraxen Ki-Ju-TK
- Kinderarzt
- Beratungsstelle
- Systemische Therapie
- Schulpsychologen
- Begleitendes Konzentrationstraining
- Praxis Hagenhoff – Kinder- u. Jugendpsychologie
- Familientherapie – auch zu Hause
- Sozialarbeiter in der Schule
- Jugendhilfe
- Gesprächstherapie
- Jugendhilfeplan
- Kleine, übersichtliche Struktur vorgeben
- In ganz kleinen Schritten
- Geduld
- Leistungsdruck aus der Familie rausnehmen – ja oder nein?
- Mehr Zeit
- Struktur
- Stabiles Umfeld
- Medikamente
- Nachteilsausgleich
- Gute Beobachtung, wo läuft es gut - diese Situationen fördern
- Schöne Momente schaffen
- Weniger werten – verurteilen
- Leidensdruck minimieren
- Wie alt ist das Kind? Gut beachten
- Nicht stigmatisieren
- Medikamente regelmäßig geben bzw. mit Arzt besprechen
- Wenn es extrem Spaß macht, ist der Antrieb da
- Nicht als erzieherisches Problem der Eltern sehen
- Wissen schaffen für Eltern u. Pädagogen
- "Langer Atem" notwendig
- Individuelle Wege des Helfens
- Verbal lässt sich nicht bei allen Kindern helfen, auch körperliche Hilfe
- Bei Diagnose sehr genau hinsehen
- Erhöhte Sensibilität kann Ursache sein
- Mehr Zeit für Diagnose geben
- Unausgewogenes Hören
- Sprachverständnis – Konzentration – Aufmerksamkeit
- Eltern – schulen
- Erzieherförderung
- Lehrerförderung
- Weiterbildung zum Thema ADHS
- Mitschüler aufklären, für Verständnis sorgen
- Medikamente helfen, sind der VT langfristig

	<p>unterlegen</p> <ul style="list-style-type: none">• Diagnostik• Waldorfschule• Dr. Warda in Münster – Allge. Und Kinderarzt und Homöopath• Unkonventionell• Krankheitsverständnis schulen• Ursache/Äthiologie• Verhaltenstherapie• Homöopathische Therapie – individuelle Therapie z. B. Dr. Bongarzt, Karlsruhe• DZVKA: Infos• Wer heilt hat recht• Struktur geben• Grenzen setzen• Tagesklinisch (Therapie)• Eltern brauchen auch Unterstützung• Selbsthilfegruppen• Sozialpäd. Familienhilfe über das Jugendamt• Inklusion
--	---