

## **„Zappelphilipp“ oder „Träumesuse“ – ADHS, wie erkenne ich es?**

„Maximilian kann nicht stillsitzen, redet immer dazwischen und scheint nur selten wirklich zuzuhören. Bei der Hausübung braucht er sehr lange, steht oft auf um sich etwas zu holen, erzählt Erlebnisse aus der Schule, wirkt zappelig und unaufmerksam.“

Hier sprechen wir von ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-, Hyperaktivitätsstörung), das in aller Munde ist.

Wesentlich für die Diagnose sind dabei die folgenden drei Hauptsymptome:

### **Aufmerksamkeitsstörungen**

Kinder mit ADHS fallen oft dadurch auf, dass sie sich leicht ablenken lassen und sich nur schwer länger auf eine Aufgabe oder ein Spiel konzentrieren können. Sie können Aktivitäten oder vorgegebene Aufgaben wie die Schularbeiten nur schlecht organisieren und bringen sie auch nicht zu Ende. Außerdem machen sie dabei häufig Flüchtigkeitsfehler und sind nachlässig, vor allem bei Details. Stifte oder Sportsachen gehen häufig verloren. Sie können sich aber auf Aufgaben, die sie besonders interessieren, sehr gut und lange konzentrieren.

### **Impulsivität und unüberlegtes Handeln**

Die betroffenen Kinder handeln oft ohne nachzudenken. Sie platzen mit einer Antwort heraus, bevor die Frage überhaupt zu Ende gestellt wurde, reden unüberlegt und wechseln die Themen. Beim Spielen oder im Unterricht fällt es ihnen schwer, zu warten, bis sie an der Reihe sind.

### **Hyperaktivität**

Haben die Kinder einen sehr ausgeprägten Bewegungsdrang und sind motorisch unruhig, spricht man von Hyperaktivität. Die Kinder sind praktisch permanent in Aktion - auch in unpassenden Situationen wie dem Unterricht. Sie fuchteln mit den Händen herum, rutschen auf dem Stuhl hin und her oder stehen einfach auf und gehen los.

## **„Zappelphilipp“ oder „Träumesuse“ – ADHS, was kann ich tun?**

Wie kann ich den Alltag mit einem hyperaktiven Kind leichter bewältigen?

Sie finden hier einige hilfreiche Erziehungsratschläge:

### **Seien Sie konsequent!**

Kindern helfen klare Regeln und eindeutige Signale. In ähnlichen Situationen einmal nachzugeben und ein anderes Mal hart durchzugreifen, geht bei hyperaktiven Kindern meistens schief.

### **Loben und belohnen Sie Ihr Kind!**

Loben Sie Ihr Kind auch bei kleinsten Anlässen und überlegen Sie sich gemeinsam mit ihm eine Belohnung, wenn es definierte Aufgaben erledigt hat. Für jüngere Kindern empfiehlt es sich, als Belohnung zum Beispiel eine Geschichte vorzulesen oder gemeinsam zu spielen.

### **Beachten sie die Stärken!**

Hyperaktive Kinder sind oft sehr sozial veranlagt, haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und eine unwahrscheinliche Kreativität.

### **Handeln statt reden!**

Anstatt Ihr Kind mehrmals zu ermahnen, gehen Sie nach einer Wiederholung der Aufforderung sofort zu ihm hin und sorgen dafür, dass Ihr Kind der Anweisung nachkommt. Führen Sie Ihrem Kind beispielsweise die Hand, wenn es „nicht weiß“, wie es seine Schuhe oder die Bilderbücher einräumen soll.

Um Kinder mit Problemen in der Aufmerksamkeit und Hyperaktivität optimal helfen zu können, ist eine psychologische Diagnostik meist der erste Schritt in Richtung Besserung. Die Psychologin macht sich mithilfe psychologischer Tests, welche die Konzentrationsfähigkeit, Intelligenz und schulische Fähigkeiten überprüfen, ein umfassendes Bild vom Kind. Somit kann eine genau auf das Kind zugeschnittene Behandlungsempfehlung gegeben werden, die das Kind optimal fördert und unterstützt.

Oftmals ist es auch wichtig Gespräche mit der Schule zu führen, damit das Kind verstanden wird und Hilfe bekommt. Die psychologische Diagnostik wird von den Krankenkassen zu einem Großteil unterstützt.

### **„Zappelphilipp“ oder „Träumesuse“ – ADHS, welche Probleme können noch auftreten?**

Häufig sind Aufmerksamkeitsprobleme auch mit weiteren Beeinträchtigungen, wie **Schwierigkeiten in der Schule, Lernschwierigkeiten** oder **Prüfungsängsten** verbunden.

Kinder mit **Legasthenie** haben Probleme im Lesen und Rechtschreiben. Sie lesen langsam, fehlerhaft oder verstehen nicht was sie lesen. Beim Schreiben machen sie, trotz mehrmaligen Übens viele Fehler, verwechseln ähnlich klingende Buchstaben (b-p, d-t, g-k), lassen Buchstaben aus oder verwechseln die Reihenfolge der Buchstaben.

**Rechenprobleme** zeigen sich durch viele Rechenfehler, rechnen mit den Fingern, verwechseln der Rechenzeichen +/-, sehr langer Arbeitsdauer oder fehlendem Verständnis.

Die zahlreichen Misserfolge und negativen Rückmeldungen führen meist zu einem **geringen Selbstwertgefühl**.

Sehr häufig treten in Kombination auch **soziale Probleme** mit Gleichaltrigen, **Ängste** oder **Einschlafstörungen** auf.

Es gibt zahlreiche Kinder die **ausschließlich in der Aufmerksamkeit** Probleme haben, also verträumt sind, aus dem Fenster schauen, in Gedanken abwesend und nicht bei der Sache sind. Diese Kinder zeigen große Schwankungen in den Leistungen, beispielsweise können sie die gleichen Rechenaufgaben mal gut, mal gar nicht lösen. Da hierbei keine störende Hyperaktivität auftritt wird dieses Störungsbild leicht übersehen.

Diese Probleme zu identifizieren, um sie dann gegebenenfalls gesondert zu behandeln, gehört ebenfalls zur Diagnostik des ADHS. In vielen Fällen treten die geschilderten Probleme auch ohne ADHS auf und können durch gezielte Unterstützung gut gefördert werden.

**Mag. Daniela Gehringer-Braun**

Klinische- und Gesundheitspsychologin

(Kinder- Jugend- und Familienpsychologie)

Neurofeedbacktherapeutin

Energy Diagnostik & treatment Methods (EDxTM) Certified Practitioner (Gallo)

**Wahlpsychologin für Diagnostik (alle Kassen)**

Elternberatung vor einvernehmlicher Scheidung nach §95 Abs.1a Außerstreitgesetz

Kinderpsychologische Praxis im Ärztehaus Loosdorf

+43 676 6319113

[www.kinderpsychologie-melk.at](http://www.kinderpsychologie-melk.at)