



**Informieren Sie sich:
Wissenswertes über ADHS
für Eltern und Angehörige**



Ein Wort vorweg:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung geschlechtsspezifischer Sprachformen verzichtet. Die Angaben beziehen sich grundsätzlich auf Angehörige aller Geschlechter, sofern nicht ausdrücklich auf ein Geschlecht Bezug genommen wird.

Liebe Eltern,

der Alltag mit einem ADHS-Kind stellt für Familien oft eine große Belastung dar. Besonders Sie als Eltern müssen Ihre eigenen Bedürfnisse häufig hinten anstellen: Egal ob im Streit mit Geschwistern, bei Problemen in der Schule oder in anderen Bereichen – immer sind es die Eltern, die versuchen müssen, Lösungen zu finden.

Wenn bei einem Ihrer Kinder eine ADHS (Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung) diagnostiziert wurde, haben Sie sicher auch mit einigen Schwierigkeiten zu kämpfen und es tauchen bestimmt immer wieder Fragen auf.

In dieser Broschüre möchten wir Ihnen Ideen zur besseren Bewältigung des Alltagslebens liefern und über ADHS und Schule informieren. Außerdem haben wir einige Tipps für die Freizeitgestaltung mit Ihrem Kind zusammengestellt. Wenn Sie weitere Informationen zum Thema ADHS suchen oder sich speziell für Kinder geschriebene Materialien wünschen, sehen Sie sich doch unsere gesamte Broschürenreihe an. Es lohnt sich. Mehr Informationen erhalten Sie im Internet unter www.takeda-adhs.de.



Inhaltsverzeichnis

Definition ADHS	4
Über ADHS reden	6
Alltag mit ADHS	8
Schulalltag	14
Sport und Freizeit	28
Auf sich selbst achten	34



DEFINITION ADHS

Die Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der häufigsten psychischen Erkrankungen. Rund 5% aller Kinder haben ADHS. Bei bis zu zwei Dritteln der als Kinder bzw. Jugendlichen betroffenen Patienten (49% bis 66%) bleibt die Erkrankung im Erwachsenenalter weiter bestehen.



Symptome einer ADHS

Man verbindet drei Haupt- oder Kernsymptome mit ADHS:

Unaufmerksamkeit

Betroffene Kinder und Jugendliche

- machen oft Flüchtigkeitsfehler oder übersehen Details,
- wirken oft abwesend und können die Aufmerksamkeit nicht halten,
- hören auch bei direkter Ansprache anscheinend nicht zu und/oder
- sind sehr vergesslich und damit oft unfähig, sich selbst zu organisieren.

Hyperaktivität

Hyperaktive Kinder

- zappeln oft und winden sich, während sie stehen oder sitzen,
- unterbrechen sitzende Tätigkeiten, indem sie aufspringen oder herumlaufen, rennen oder herumklettern, egal wo sie sich befinden.

Impulsivität

Betroffene Kinder und Jugendliche reagieren impulsiv, indem sie

- mit Antworten herausplatzen, bevor die Frage zu Ende gestellt worden ist,
- nicht warten können, bis sie an der Reihe sind,
- anderen ins Wort fallen oder gleichzeitig sprechen.

Weiterführende Informationen rund um ADHS, ihre Diagnose und Behandlung bietet die Website www.takeda-adhs.de.

Über ADHS reden



Mit dem Kind reden

Die meisten Kinder wollen gerne „normal“ sein, so wie alle anderen Kinder. ADHS-Betroffene spüren oft schon vor einer Diagnose, dass sie etwas von anderen Kindern unterscheidet, ohne dass sie es in Worte fassen können.

Die Diagnose: Erleichterung oder Abwehr

Wenn das Gefühl „anders zu sein“ durch eine medizinische Diagnose bestätigt wird, kann das eine Erleichterung für Eltern und Kind sein: Die Diagnose bietet endlich eine Erklärung für bestimmte Gefühle und Verhaltensweisen und die auftretenden Probleme. Manchmal ist die Gewissheit aber auch, besonders für ältere Kinder oder Jugendliche, schwierig: Die Diagnose wird als Feststellung für das „Anderssein“ gesehen oder sogar dafür, dass man „krank“ ist.

Der Experte erklärt

Wenn Ihr Arzt damit einverstanden ist, verläuft die Aufklärung über ADHS unter Umständen besser, wenn dem Kind die Diagnose durch ihn – einen neutralen Dritten und Experten – mitgeteilt und ausführlich erklärt wird.

Eltern als wichtiger Ansprechpartner

Trotzdem wird Ihr Kind weiteren Gesprächsbedarf haben und mit Ihnen über die Erkrankung reden wollen. Solche Gespräche müssen behutsam geführt werden. Folgende Rahmenbedingungen sind dabei wichtig:

- Wählen Sie Ort und Zeitpunkt so, dass Sie ungestört und ohne Zeitdruck reden können.
- Wählen Sie eine unbelastete Situation: Ein vorhergehender Streit oder ein besonders stressiger Schultag bieten keine gute Voraussetzung für ein solches Gespräch.



Mit den Geschwistern reden

„Wie Katz' und Hund“

Es ist ganz normal, dass sich Geschwister ab und zu streiten. Bei Familien, in denen ADHS-Betroffene leben, nimmt das jedoch manchmal beunruhigende Ausmaße an. Die Rivalität zwischen Geschwistern kann eine zusätzliche Belastung für die Familie werden.

Geschwisterkonflikte

Für die Geschwister von Kindern mit ADHS entsteht leicht der Eindruck, dass sich das Familienleben nur noch um das betroffene Kind dreht: Tagesablauf, Gespräche, Regeln – alles richtet sich nach ihm oder ihr. Auf der anderen Seite ist auch für das Kind mit ADHS die Beziehung zum Bruder oder zur Schwester häufig schwierig: Das Geschwisterkind wird als das Musterbeispiel wahrgenommen und bekommt – in den Augen des betroffenen Kindes – viel weniger Ärger.

Offen über ADHS reden

Um das Konfliktpotenzial zwischen den Geschwistern so klein wie möglich zu halten, ist es wichtig, dass Sie auch die Geschwister über ADHS aufklären.

- Die Kinder lernen, was ADHS ist, um die Krankheit akzeptieren zu können und das Verhalten des Geschwisterkindes vor diesem Hintergrund zu sehen.
- Sie sind ein Vorbild für Ihre Kinder: Wenn Sie die Krankheit anerkennen und akzeptieren, wird es auch Ihren Kindern leichter fallen.

Ältere Kinder, besonders Teenager in der Pubertät, wollen über bestimmte Themen nicht mehr mit ihren Eltern reden. Erzwungene Gespräche führen dann oft nicht zum gewollten Ergebnis. Wichtig ist hier, dass Ihr Kind einen anderen Gesprächspartner findet. Vielleicht gibt es einen Verwandten oder Bekannten, dem Sie und Ihr Kind vertrauen.

A woman with blonde hair is smiling and styling a young child's hair. The child is wearing a light blue dress with small dark spots. In the foreground, another young child with blonde hair is eating a lollipop. The background features a white wall with a hexagonal pattern. The text 'ALLTAG MIT ADHS' is overlaid in white on the top left.

ALLTAG MIT ADHS

Den Tag fest im Griff

Kinder mit ADHS brauchen häufig sehr feste Regeln und Strukturen, um ihren Tag zu organisieren – und dies auch, wenn sie schon älter sind. Der immer gleiche Ablauf und sich wiederholende Rituale geben ihnen Sicherheit und machen den Tag besser planbar.

- Erstellen Sie einen Tagesplan mit einem festen Ablauf. Je nach Alter des Kindes kann dieser schriftlich oder mit Bildern festgehalten werden.
- Eventuell fehlendes Zeitgefühl kann mit einem Wecker ausgeglichen werden. Dieser klingelt, wenn eine Phase des Tages abgeschlossen ist, z. B. nach 30 Minuten Hausaufgaben.



Die Morgenroutine

Für viele Kinder mit ADHS ist das morgendliche Aufstehen eine besonders schwierige Phase. Sie besteht aus vielen Aufgaben, die in kurzer Zeit erledigt werden müssen und ist geprägt von Übergängen.

Ein Ablaufplan strukturiert den Morgen

Um mehr Struktur in den Morgen zu bringen, kann auch ein Ablaufplan hilfreich sein. Überlegen Sie:

- Was muss erledigt werden?
- Wie viel Zeit braucht Ihr Kind für die einzelnen Schritte?
- Wie viel Zeit ist insgesamt nötig?

Darauf aufbauend kann nun ein Morgenplan erstellt werden, auf dem steht, wann aufgestanden wird und welche Tätigkeit wann zu erledigen ist. Gut sichtbar aufgehängt, kann das Kind hier dran immer wieder kontrollieren, ob es noch „in der Zeit liegt“.

Jeder Morgen ist gleich

Die festen Strukturen helfen allerdings nur, wenn sie auch eingehalten werden. Läuft jeder Morgen gleich ab, tritt im besten Fall eine Art Gewöhnung ein. Es wird nicht einfach sein, die festgelegten Zeiten einzuhalten. Deshalb gilt: Stellen Sie klar formulierte Anforderungen und Konsequenzen bei Nichtbeachtung auf.



Die Abendroutine

Die meisten Kinder wollen lieber noch mit den Erwachsenen aufbleiben, anstatt abends ins Bett zu gehen. Bei ADHS-Kindern kann diese „normale“ Abneigung zu einem großen Problempunkt werden. Viele Kinder haben Schwierigkeiten, die nötige Ruhe zum Einschlafen zu finden.

Anreize geben

Vielleicht hilft es Ihrem Kind, wenn Sie auch einen positiven Aspekt mit dem „blöden Zubettgehen“ verbinden. Führen Sie ein Abendritual ein, das Ihrem Kind gefällt, z.B. eine Gute-Nacht-Geschichte, eine Kuschelzeit oder Ähnliches.

Zu laut oder zu leise

Manche Kinder hören abends „die Flöhe husten“, andere können wiederum die absolute Ruhe – auch was die anderen Sinne betrifft – kaum aushalten. Dementsprechend sollte man die Umgebung gestalten: Bei reizempfindlichen Kindern sollte der Raum

dunkel und ruhig sein. Bei Kindern, denen die Reizarmut schwerfällt, kann z. B. eine Projektionslampe, die bewegliche Schatten oder Bilder an die Decke wirft, weiterhelfen.

Ein Ablaufplan für den Abend

Auch am Abend kann es hilfreich sein, den Ablauf gut zu planen und immer gleich zu gestalten. Überlegen Sie sich dafür folgende Punkte:

- Wann sollte Ihr Kind eingeschlafen sein?
- Welche Pflichten müssen vorher erledigt werden und wie lange dauern diese?
- Wie lange soll der „Belohnungspart“ dauern?



Tipp

Rechnen Sie von der Schlafenszeit die benötigte Zeit zurück. So beginnen Sie mit ausreichender Zeit die Vorbereitung für das Schlafengehen. Jugendliche werden gerade für die Abendstunden mehr Eigenverantwortung fordern. Dieser Übergang zu mehr Freiheit sollte jedoch graduell, in zuvor jeweils abgesprochenen Einzelschritten, erlernt werden. Dabei ist es wichtig, weiterhin feste Grundregeln als Gerüst zu behalten.



Krisenzeiten

Viele Eltern von Kindern mit ADHS kennen das Problem, dass ihre Kinder ganz plötzlich und mit ungeahnter Intensität einen Wutausbruch haben. Einmal in Rage lassen sich diese Kinder manchmal nur schwer oder gar nicht mehr stoppen. Auch der eigentliche Grund für die Wut ist nicht mehr wichtig: Es geht nicht mehr um das verlorene Heft oder den gemeinen Bruder.

Sachlich argumentieren

Logischen Begründungen oder Beschwichtigungen ist das Kind in diesem Stadium nicht mehr zugänglich. Deshalb sollten Sie nicht versuchen, mit dem Kind zu diskutieren oder es mit logischen Argumenten zu beruhigen. Besprechen Sie die Situation lieber mit genügend Abstand, z. B. am nächsten Tag.

Abstand gewinnen

Bei einigen Eltern hat sich das Prinzip der Auszeit als hilfreich erwiesen. Das Kind wird ganz zu Beginn des Tobsuchtsanfalls ruhig, eindeutig und bestimmt an einen vorher abgemachten Ort geschickt. Diese „Auszeit“ ist keine Bestrafung, sondern dazu da, die Gemüter abzukühlen und Abstand zu gewinnen. Der Ort sollte weder Ablenkungen bieten noch dem Kind Angst machen. Geeignet ist z. B. das elterliche Schlafzimmer. Sollte das Kind dem nicht folgen, können Sie auch den Raum verlassen.

Der Alltag mit einem ADHS-Kind ist geprägt von Aufforderungen, Wiederholungen und Mahnungen – daraus kann leicht ein Negativbild entstehen. Eltern sehen das Kind nur noch als „Nervensäge“, Kinder die Eltern nur als „Motzer“ oder „Aufseher“.



Die positiven Seiten sehen

Es ist wichtig – für Sie und das Kind – sich von Zeit zu Zeit die positiven Seiten des anderen vor Augen zu führen, auch wenn das schwierig erscheint.

- Erstellen Sie eine Positivliste, was Ihr Kind gut kann und was Sie an ihm mögen.
- Versuchen Sie, Fortschritte festzuhalten. Achten Sie auch auf Kleinigkeiten, die besser laufen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wenn es etwas gut macht, und belohnen Sie es dafür.
- Manche Eltern finden eine „Spiel- und Spaßzeit“ hilfreich, in der Aufgaben und Forderungen einmal im Hintergrund stehen. In dieser Zeit ist das oberste Ziel, gemeinsam Spaß zu haben, z. B. zusammen zu spielen.
- Manchmal hilft es, das Kind beim Schlafen zu betrachten. In dieser Zeit ist es entspannt und friedlich, und man kann sich leichter daran erinnern, was man besonders an dem Kind schätzt.

Tipps für den Umgang mit Wutanfällen

- Die oberste Priorität ist: Sie müssen ruhig bleiben. Wenn Sie auch aufbrausen, wird die Situation eher eskalieren.
- Versuchen Sie, bei Wutanfällen früh zu reagieren, nicht erst, wenn das Kind schon in Rage ist.
- Loben Sie das Kind, wenn es sich wieder beruhigt hat.
- Die Wutausbrüche dürfen sich nicht lohnen: Das Kind darf im Anschluss daran nicht seinen Willen durchgesetzt bekommen oder die Aufgaben umgehen können, die zum Ausbruch geführt haben.
- Loben Sie das Kind, wenn es in einer typischen Situation nicht in einen Wutanfall verfällt.

SCHULALLTAG



Schulische Herausforderungen

Durch die Symptomatik von ADHS sind Schwierigkeiten im Schulalltag häufig vorprogrammiert. Die geringe Aufmerksamkeitsspanne, das Sprunghafte, die körperliche Unruhe oder die Verträumtheit – diese für ADHS typischen Eigenschaften passen nicht gut zu den Anforderungen des Schulunterrichts.



Vorbereitung auf die Schule

Um den Schwierigkeiten in der Schule entgegenzuwirken, ist es für Kinder mit ADHS sehr wichtig, schon zu Hause den Schultag vorzubereiten. Folgende Tipps können dabei helfen:

- Schulranzen zu einem festen Termin im Tagesablauf am Tag zuvor packen. Dazu gehört auch die Vorbereitung des Arbeitsmaterials, z. B. das Spitzen von Stiften. In der Schule sollte alles sofort „startklar“ sein.
- Hefte für jedes Fach mit verschiedenen Umschlagfarben „markieren“.
- Zusammengehörige Hefte und Bücher „bündeln“, z. B. durch eine Mappe oder einzelne Abteilungen im Ranzen.
- Hausaufgabenheft führen, eventuell vorschreiben, sodass nur noch die wichtigsten Infos eingetragen werden müssen.
- Spielsachen, Andenken oder sonstige Dinge, die nichts mit dem Unterricht zu tun haben, sollten nicht zusätzlich den Ranzen füllen.



Hausaufgaben

Die Hausaufgabenzeit ist für viele Kinder mit ADHS die schlimmste Zeit des Tages. Sie scheint voll mit endlosen Zahlenreihen in Mathe, langsam ineinander übergehenden Worten in Deutsch und völlig unwichtig erscheinenden Jahreszahlen in Geschichte.

Ein Teufelskreis entsteht

Wenn die Hausaufgaben als ständiger Misserfolg empfunden werden, werden sie deshalb nicht gemacht. Der Lernstoff wird verpasst und die Hausaufgaben werden noch mehr zu einem „unbezwingbaren Grauen“.

Das Nervenkostüm leidet

Auch für die Eltern wird die Hausaufgabenzeit so zur Geduldprobe: Ständiges Ermahnen, Aufpassen und Überwachen sind nötig. Selbst das gewünschte Erfolgserlebnis, z. B. eine gute Note in der nächsten Klassenarbeit, bleibt häufig aus. Nicht selten führt das gemeinsame „Hausaufgabenmachen“ zu einem handfesten Streit oder den gefürchteten Wutausbrüchen.



Tipps

- Seien Sie dabei oder zumindest in der Nähe, wenn Ihr Kind Hausaufgaben macht.
- Erstellen Sie ein Hausaufgabenheft, am besten in Zusammenarbeit mit dem Lehrer. Das erleichtert Ihrem Kind und Ihnen die Übersicht.
- Das Kind sollte immer am gleichen Arbeitsplatz, idealerweise an einem Schreibtisch, sitzen. Der Platz sollte schon vorher, z. B. am Abend davor, aufgeräumt und möglichst leer sein.
- Eine regelmäßige Hausaufgabenzeit, z. B. nach dem Essen, hilft, sie als festen Tagespunkt zur Routine werden zu lassen. Abends lässt die Konzentration nach, deshalb den Zeitrahmen nicht zu spät legen.
- Vermeiden Sie Ablenkung – ob für die Augen (z. B. Fernsehen) oder für die Ohren (z. B. laute Musik).
- Klare Regeln festlegen: kein Spielen, Essen, Telefonieren oder andere „Ablenkungen“ während der Hausaufgaben.
- Machen Sie feste Minipausen ab, z. B. jede halbe Stunde fünf Minuten Pause. Dauern die Hausaufgaben länger als eine Stunde, sollte eine große Pause von 15 Minuten eingeplant werden.
- Sprechen Sie individuelle Hilfsmöglichkeiten, soweit möglich, mit dem Lehrer ab.
- Unterstützen Sie Ihr Kind beim Hausaufgabenmachen, wiederholen Sie den Stoff aus der Schule und seien Sie so gut wie möglich sein Partner.
- Loben Sie Bemühungen und Anstrengungen des Kindes, auch wenn die Ergebnisse vielleicht noch verbesserungswürdig sind.



Hilfen in der Schule

Auch im Schulalltag gibt es Hilfen, die es dem Kind erleichtern können, erfolgreich am Unterricht teilzunehmen. Diese Tipps sollten Sie mit dem Lehrer und dem Kind durchsprechen.

- Ein Sitzplatz allein und möglichst nah beim Lehrer kann dem Kind helfen, da es weniger abgelenkt wird und der Lehrer schneller helfen oder eingreifen kann.
- Feste Klassenregeln unterstützen das Kind bei der Orientierung. Am besten werden sie als Erinnerung sichtbar im Klassenzimmer aufgehängt.
- Genau wie zu Hause sollten auf dem Arbeitstisch des Kindes in der Schule nur die gerade benötigten Arbeitsmaterialien liegen und er sollte aufgeräumt sein.
- Das Kind sollte nicht vorgeführt oder bloßgestellt werden.
- Um die Aufmerksamkeit des Kindes zu sichern, ohne dabei den Unterricht zu unterbrechen, können Blickkontakt oder die Abmachung „geheimer“ Zeichen mit dem Lehrer (z. B. für „Pass auf!“) helfen.
- Dem Bewegungsdrang des Kindes kann mithilfe kleinerer Aufgaben entgegengekommen werden, z. B. wenn das Kind der „Tafelwart“ ist und aufstehen darf, um die vollgeschriebene Tafel zu wischen. Am wichtigsten wird jedoch von den meisten Kindern die Beziehung zum Lehrer empfunden.
- Auch die Stärken des Kindes sollten wahrgenommen und gelobt werden.
- Der Lehrer sollte das Kind vor Diskriminierung schützen. Deshalb ist es wichtig, das Gespräch mit dem Lehrer zu suchen. Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Abschnitt dieser Broschüre.



Mit dem Lehrer reden

Damit sich durch die ADHS für Ihr Kind möglichst keine Probleme im Schulalltag ergeben, sind Gespräche mit dem Lehrer unerlässlich. Bitten Sie den Lehrer um einen Termin, an dem Sie beide Ruhe und Zeit haben. Gespräche zwischen „Tür und Angel“ sind zu hektisch und zu kurz für dieses Thema.



Probleme erkennen und angehen

Im Gespräch sollten die Probleme möglichst genau festgestellt werden, um sie dann gemeinsam angehen zu können. Je eher Probleme erkannt werden, desto besser können sie gegensteuern, bevor die Situation eskaliert. Folgende Punkte können zur Klärung der Situation beitragen:

- Wie verhält sich das Kind in der Schule?
- Hat es Freunde? Wie ist die Beziehung zu den Klassenkameraden?
- Gibt es Leistungsprobleme? Wenn ja, wo genau liegen diese?
- Welche Stärken und Schwächen sieht der Lehrer bei dem Kind?
- Wie und in welcher Situation reagiert das Kind auf den Lehrer?
- Welche Strategien helfen zu Hause?
- Welche Strategien findet der Lehrer hilfreich?



Beziehungspflege

Leider ist das Verhältnis zwischen Lehrern und Eltern nicht immer harmonisch und kooperativ. Es kann auch von gegenseitigen Schuldzuweisungen und Unverständnis geprägt sein. Wichtig ist es, sich auch in die Rolle des anderen zu versetzen. Bedenken Sie beim Gespräch mit dem Lehrer:

- Eventuell hat sich der Lehrer noch nicht so intensiv wie Sie mit dem Thema ADHS beschäftigt. Besteht vielleicht vor dem Gespräch Interesse an Informationsmaterial?

- Als Eltern möchte man sein Kind schützen, besonders vor scharfer Kritik. Betrachten Sie negative Berichte nicht grundsätzlich als Angriff, sondern als Hilfestellung, die Probleme sichtbar machen.
- Versuchen Sie, gemeinsam Lösungsansätze zu erarbeiten, oder schlagen Sie direkt welche vor.
- Machen Sie sich immer wieder klar: Von einer Verbesserung der Situation profitieren beide Parteien.
- Vielleicht haben am Anfang nicht alle Lehrer ein offenes Ohr für das Thema. Wenn aber ein Lehrer neuen Regeln und Methoden gegenüber offen ist, werden diese sich bei Erfolg auch bei den anderen Lehrern durchsetzen.

Eventuell verhält sich Ihr Kind in der Schule ganz anders als zu Hause, deshalb kann es sein, dass die vom Lehrer geschilderten Probleme und Sichtweisen für Sie neu sind.



Wenn nichts mehr geht

Sollten Sie feststellen, dass die Zusammenarbeit mit dem Lehrer auch unter großen Bemühungen nicht möglich ist, können Sie sich z. B. an den Vertrauenslehrer, den Direktor der Schule oder den Schulpsychologen wenden. Als höhere Instanz kann das Schulamt oder die Schulaufsicht eingeschaltet werden. Dabei sollten Sie jedoch bedenken, dass eine konfliktreiche Beziehung zum Lehrer

oder zur Schule sich nicht positiv auf die gesamte Atmosphäre auswirkt. Sollte sich die Situation auch durch die Vermittlung Dritter nicht klären lassen, kann ein Schulwechsel sinnvoll werden. Eine ungenügende Förderung des Kindes sollten Sie auf keinen Fall in Kauf nehmen: Hieraus können Defizite entstehen, die sich später nur schwer wieder rückgängig machen lassen.



Rechte und Pflichten

Was muss ich dem Lehrer sagen? Eltern sind gesetzlich nicht verpflichtet, den Lehrer über die Erkrankung zu informieren. Man sollte jedoch bedenken, dass der Lehrer nur angemessen auf das Kind und seine Probleme eingehen kann, wenn er auch um seine Besonderheit weiß. Hinzu kommt, dass sich ein Verschweigen der Probleme im weiteren Verlauf negativ auf das Verhältnis zwischen Schüler und Lehrer sowie auf die Benotung auswirken kann.

Schweigepflicht

Teilt man dem Lehrer in seiner Funktion die Diagnose mit, ist er zur Verschwiegenheit verpflichtet: Weder den anderen Schülern noch anderen Lehrern darf die Information ohne Erlaubnis der Eltern weitergegeben werden.

Hilfe bei der Diagnose

Lehrer sind nicht dazu verpflichtet, Fragebögen zum Verhalten ihres Schülers auszufüllen, auch wenn dies für die ärztliche Diagnose erbeten wird. Sie können es aber natürlich auf freiwilliger Basis tun.

Wenn Sie dem Lehrer erklären, wie wichtig dies für Sie bzw. Ihr Kind ist und welchen Nutzen auch der Lehrer von einer korrekten Diagnose hat, fällt dem Lehrer die Unterstützung möglicherweise leichter.



Medikamente

Ob es notwendig ist, dass ein Kind Medikamente einnimmt oder nicht, ist eine medizinische Entscheidung, die nur von einem Experten, also einem Arzt, getroffen werden kann. Lehrer oder Schulleiter dürfen die Einnahme von ärztlich verschriebenen Medikamenten in ihrem Klassenverbund oder an „ihrer Schule“ nicht grundsätzlich verbieten.

Medikamentengabe

Wenn ein Kind an ADHS erkrankt ist, kann es sein, dass die Einnahme von Medikamenten während der Schulzeit oder möglicherweise auf einer Klassenfahrt erfolgen muss. Viele Eltern haben dabei Sorgen, dem Kind ein Medikament in die Hände zu geben und würden gerne auf die Hilfe des Lehrers zurückgreifen.

Lehrer sind hier allerdings häufig selbst verunsichert, wie die rechtliche Lage aussieht. Durch die Regelung auf Länderebene ist eine allgemeingültige Antwort auf diese Frage nicht möglich. Generell steht hier die Erfüllung der Schulpflicht der Tatsache gegenüber, dass Lehrer kein medizinisch ausgebildetes Personal sind und grundsätzlich keine Medikamente geben dürfen. Im Einzelfall sollten Sie sich deshalb bei Ihrem Kultusministerium nach der aktuellen Gesetzeslage erkundigen. Sie können auch den Lehrer darum bitten, das Kind an die Einnahme zu erinnern oder Alarmfunktionen bei Armbanduhren oder spezielle Tablettendosen mit Erinnerungsfunktion zu erlauben.



Schulwahl

Aufgrund der vorhersehbaren Schwierigkeiten ist die Einschulung oder der Schulwechsel auf eine weiterführende Schule ein einschneidender, zum Teil auch schwieriger Punkt im Leben eines Kindes mit ADHS. Viele Eltern überlegen deshalb intensiv, wann ihr Kind eingeschult werden soll und welche Schulform am besten geeignet ist.



Einschulung

Ist die Problematik schon vor der Einschulung bekannt, kommt vielleicht auch bei einer ansonsten normalen Entwicklung die Frage auf, ob das Kind zunächst noch ein Jahr zurückgestellt werden soll. Positiv wäre daran, dass das Kind mehr Zeit für seine individuelle Entwicklung hat. Auf der anderen Seite bleibt eventuell weniger Spielraum für die Wiederholung einer Klasse während der Grundschule, da das Kind dann sehr viel älter als seine Klassenkameraden wäre. Eine Übergangslösung können Schulkindergärten sein, die speziell die Defizite der Kinder fordern und sie langsam an die Schule heranzuführen.



Schulform

Jede Schule ist anders

Vor der Einschulung stellt sich die Frage, welche Schule das Kind besuchen soll. Auch Schulen der gleichen „Form“ unterscheiden sich zum Teil sehr stark voneinander. Deshalb ist ein persönliches Gespräch mit einem Lehrer oder dem Direktor oft der beste Weg, um die spezifischen Informationen zu erfragen.

Alternative Schulformen

Viele Eltern überlegen, ob alternative Schulformen wie Montessori- oder Waldorfschulen für ihre Kinder mit ADHS besser geeignet sind. Folgende Überlegungen sollten dabei berücksichtigt werden:

Positive Merkmale, die häufig bei alternativen Schulformen auftreten:

- Geringerer Leistungs- und Notendruck
- Ggf. stärkere Berücksichtigung der Individualität des Kindes
- Stärkere Förderung der Sozialkompetenz

Kritische Punkte, die auf alternative Schulformen zutreffen können:

- Häufig wird eher Eigeninitiative und selbstständiges Lernen gefördert und es werden wenig Strukturen und Regeln geboten.
- Je nach Schulform gibt es größere Klassenverbände.
- Leistungsschwächen in der Schule könnten durch die fehlende Notengebung übersehen werden.



Weiterführende Schulen

Nach der Grundschule stellt sich die Frage, in welcher Schulform das Kind am besten aufgehoben ist. Die Entscheidung über eine weiterführende Schule sollte gut überlegt und mit entsprechenden Vertrauenspersonen sollten die Vor- und Nachteile diskutiert werden.

Was kann das Kind leisten?

Bei der Wahl der Schulform sollte man vor allem berücksichtigen: Wählt man eine Schulform aus, die dem Leistungsmaximum des Kindes entspricht, erhält das Kind bei Gelingen den höchstmöglichen Abschluss. Auf der anderen Seite kann die andauernde maximale Anstrengung für unter Umständen nur minimale Erfolge die Frustration und Abneigung gegen Schule im Allgemeinen erhöhen.

Spätere Möglichkeiten stehen offen

Vielleicht sind Sie und Ihr Kind zufriedener und entspannter, wenn das Kind „nur“ einen mittleren Abschluss macht und danach eine Berufsausbildung anfängt. Später besteht ja noch die Möglichkeit, beispielsweise auf der Abendschule, einen höheren Abschluss nachzuholen.

Schulen speziell für ADHS

In den letzten Jahren sind einige spezielle Schulen oder Internate für Kinder mit ADHS eröffnet worden, die sich in ihrem Konzept ganz auf die typischen Verhaltensweisen dieser Kinder einstellen. Da diese Schulen häufig Privatschulen sind, entstehen zusätzliche Kosten. Der Besuch dieser speziellen Schulen/Internate kann vom Jugendamt bezuschusst werden. Zu Angeboten in Ihrer Nähe und der Beantragung von Geldern bei den Ämtern bekommen Sie häufig Informationen in regionalen Selbsthilfegruppen für ADHS-Betroffene und ihre Angehörigen. Weitere Informationen und Hilfen zum Thema ADHS und Schule bietet die Website www.takeda-adhs.de.

A photograph of children in a swimming pool. In the foreground, a young girl with a blue swim cap and pink goggles is smiling and looking to the right. Behind her, other children in blue swim caps are visible, some also smiling. The background is a blurred view of the pool and possibly other people.

SPORT UND FREIZEIT

Sport

Die Freizeitgestaltung jedes Kindes hängt natürlich von seinen individuellen Vorlieben und Interessen ab. Wenn es Freude an einer Aktivität hat, wird das Kind motiviert sein und sich eher an notwendige Regeln und Voraussetzungen halten. Allerdings gibt es auch hier Aktivitäten, die für Kinder mit ADHS besser geeignet sind als andere.



Einzel sportarten

Viele Kinder mit ADHS kommen besonders gut mit Sportarten zu recht, die strikte und klare Regelvorgaben haben wie beispielsweise Judo. Zeichnet sich das Kind durch eine große Tierliebe aus, was häufig bei ADHS vorkommt, sind besonders Sportarten geeignet, in denen es Kontakt zu Tieren hat. Manche Kinder bevorzugen auch Sportarten, die z.B. schnelles Denken und Reagieren erfordern und dadurch interessant bleiben. Wieder andere mögen eher sehr stark strukturierte, ruhige Beschäftigungen wie Angeln.

Bei der Suche nach der für Ihr Kind „richtigen“ Sportart werden Sie vielleicht ein bisschen ausprobieren müssen, welche Variante Ihrem Kind mehr liegt. Dafür eignen sich Schnupperkurse besonders gut, in denen man anfangs auch die benötigten Materialien ausleihen kann. Beispiele für Sportarten, die geeignet sein können:

- Judo
- Joggen/Leichtathletik
- Radfahren
- Schwimmen
- Klettern
- Trampolinspringen
- Reiten/Voltigieren
- Bogenschießen
- Segeln
- Angeln
- Fechten



Gruppen- aktivitäten

Kinder mit ADHS leiden häufig darunter, nicht richtig in eine Gruppe eingebunden zu sein. Die Mitarbeit in gemeinnützigen Einrichtungen oder Vereinen kommt häufig ihrem ausgeprägten Wunsch zu helfen entgegen. Das Angebot der einzelnen Anbieter unterscheidet sich regional. Am besten fragen Sie direkt bei der Gruppe nach, welche Angebote es in der Altersklasse Ihres Kindes gibt. Die meisten Einrichtungen führen eine Liste oder eine Suchfunktion auf ihrer Internetpräsenz, mit der die nächste regionale Anlaufstelle gefunden werden kann.



Spielwaren

Langwierige Spiele mit vielen Regeln sind für Kinder mit ADHS häufig schwierig, weil viele Vorgaben auf einmal eingehalten werden müssen. Das kann natürlich zum einen eine Übung für das Kind sein, zum anderen kann es aber auch überfordert werden. Entscheiden Sie deshalb abhängig von der Entwicklung Ihres Kindes, wie kompliziert und regellastig das Spiel sein darf.

Manche Kinder mit ADHS mögen Konstruktionsspiele wie Bauklötze. Ein Vorteil ist hierbei, dass das Spiel „natürlichen“ Regeln folgt: Ein zu unsanft gebauter Turm stürzt z.B. einfach ein. Auch Rollenspiele sind bei Kindern oft beliebt. Materialien, die das Rollenspiel unterstützen, können z.B. Puppen, Barbies oder Playmobil-Figuren sein.



Digitale Welt

Viele Kinder mit ADHS lieben Fernsehen oder Computerspiele. Der schnelle Wechsel von Eindrücken kommt ihrem Bedürfnis nach viel „Input“ und ihrer Impulsivität entgegen. Auf der anderen Seite können Fernseher und Computer auch eine Reizüberflutung für das Kind darstellen, es „aufstacheln“ und regelrechte „Zeitfresser“ werden. Der Medienkonsum wird in vielen Familien zum zusätzlichen Streitpunkt. Auf die Dosis kommt es an. Gibt es feste Regeln und begrenzte Zeiten für die Mediennutzung, kann das Interesse des Kindes in diesem Gebiet positiv genutzt werden. Zum einen kann über Programme mit „Zusatznutzen“ die Motivation des Kindes mit Lerneffekten verbunden werden. Zum anderen erwirbt das Kind so wichtige Fähigkeiten: Schließlich sind z.B. Computerkenntnisse heutzutage häufig im Schul- und Berufsleben gefordert.



Kreative Beschäftigungen

Kinder mit ADHS werden von ihren Eltern oft als außergewöhnlich, fantasievoll und kreativ beschrieben. Diese Stärke kann auch in der Freizeitgestaltung genutzt werden, z.B. durch Malunterricht oder den Besuch einer Kunstschule.

Durch den Unterricht wird das Interesse des Kindes gesichert und es erfährt Erfolgserlebnisse in diesem Bereich. Mögliche kreative Beschäftigungen sind:

- Musikschulen/Musikunterricht
- Bastelstunden
- Kunstschulen/Kunstkurse
- Chor/Gesangsunterricht



Ausflüge

Mit einem Kind mit ADHS einen Tagesausflug zu machen, erfordert eine sehr genaue Planung: Langweilt das Kind sich oder ist es im Gegenteil überfordert von zu vielen Einflüssen, kann ein netter Ausflug im großen Fiasko enden.

Überlegen Sie sich also vorher genau:

- Was ist geplant?
- Interessiert sich das Kind für alle Tagespunkte?
- Wie lange schafft es das Kind, „bei der Sache zu bleiben“?
- Was kann helfen, Wartezeiten zu überbrücken, z. B. ein Buch oder Reisespielzeug?
- Braucht das Kind Pausen, in denen keine neuen Reize einfließen? Wann sind diese nötig?
- Gibt es einen Alternativplan, wenn nicht alles so verläuft wie gewünscht? Vor Beginn des Ausflugs sollten Sie genaue Regeln und Konsequenzen für das Kind festlegen und sie auch mit ihm durchgehen. Auch die Auswahl der Aktivität ist von großer Bedeutung. Wählen Sie Ziele aus, die Ihr Kind begeistern, aber nicht überfordern.

Folgende Vorschläge können eine Anregung sein:

- Mitmachmuseen:
Eine Auflistung aller Kinder- und Jugendmuseen finden Sie beim Bundesverband für Kinder- und Jugendmuseen.
- Zoos
- Planetarien und Sternwarten
- Höhlen-/Bergwerkbesichtigungen

Auf sich selbst achten

Zeit für sich zu haben, sich etwas zu gönnen – das ist bei der Betreuung eines Kindes mit ADHS leichter gesagt als getan. Versuchen Sie trotzdem, sich ein paar Minuten „freizuschaukeln“. Schließlich müssen auch Ihre Energiereserven wieder aufgefüllt werden, damit Sie ruhig und kraftvoll den Alltag mit Ihrem Kind meistern können. Dabei müssen Sie nicht gleich ganze Tage freimachen: Häufig hilft auch schon eine halbe Stunde, um den Energietank wieder etwas aufzufüllen.

- Vielleicht können Sie die anstehenden Aufgaben priorisieren: Ist die Wäsche wirklich unbedingt heute Abend zu machen oder reicht es vielleicht doch morgen?
- Binden Sie Ihren Partner oder Freunde und Familie in die Kinderbetreuung mit ein, um feste Zeiten für sich selbst zu etablieren.
- Vielleicht gibt es auch in einer Selbsthilfegruppe jemanden, der daran interessiert ist, sich abwechselnd auszu helfen.



Unsere Informationsbroschüren zum Thema ADHS



Weitere Informationen finden Sie auf:

www.takeda-adhs.de



oder bei Facebook/Instagram unter

ADHS und Ich

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Jägerstraße 27
10117 Berlin
www.takeda.de

