

Erste Antworten auf wesentliche Fragen



ADHS

– was
nun?

Inhaltsverzeichnis

ADHS – was ist das? 3

Welche ADHS-Typen gibt es? 4

ADHS – welche Begleiterkrankungen gibt es? 5

ADHS – was hilft? 7

Wie beeinflusst ADHS die Familie? 10

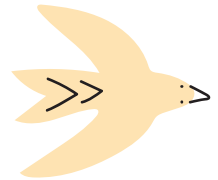
... und wo bleiben die Geschwister? 11

ADHS-Diagnose – Stärken erkennen und nutzen 12

ADHS – offene Fragen? 14



Wir unterstützen,
beraten,
vernetzen
und informieren.



Die ADHS-Diagnose wirft viele Fragen auf.
Wir helfen Ihnen, Antworten darauf zu
finden und unterstützen Sie auf Ihrem
persönlichen Weg.

ADHS – was ist das?

ADHS – diese vier Buchstaben stehen für Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung.

Das Gehirn verarbeitet Informationen anders als das von neurotypischen Menschen, wobei das Ungleichgewicht von verschiedenen Botenstoffen (insbesondere Dopamin und Noradrenalin) eine wesentliche Rolle spielt.

ADHS kann mit einer Entwicklungsverzögerung einhergehen, was den Alltag von Menschen mit ADHS und deren Umfeld beeinflussen kann.

Kernsymptome von ADHS

Unaufmerksamkeit

Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben oder Aktivitäten zu konzentrieren.

Hyperaktivität

Herumzappeln, Schwierigkeiten, lange sitzen zu bleiben und sich auf ruhige Aktivitäten einzulassen.

Impulsivität

Handeln, ohne über die Konsequenzen nachzudenken.



Welche ADHS-Typen gibt es?

Jeder Mensch mit ADHS hat unterschiedlich stark ausgeprägte Symptome. Mit dem Begriff «ADHS» sind alle Formen und Ausprägungen gemeint.

Man unterscheidet im Wesentlichen drei ADHS-Typen

Hyperaktiv-impulsiver Typ

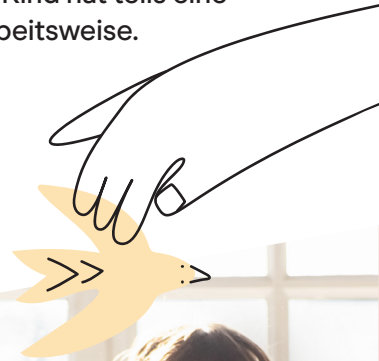
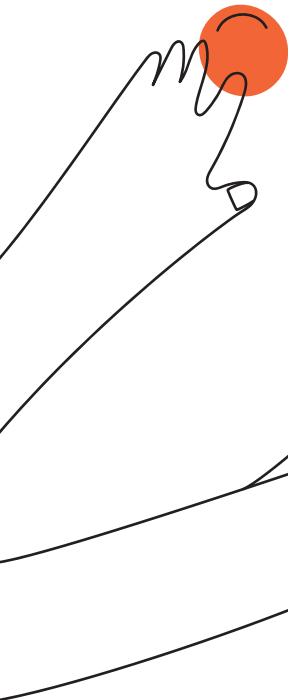
Das Kind kommt nicht zur Ruhe, zappelt herum, hat einen starken Bewegungsdrang und platzt mit Antworten heraus.

Unaufmerksamer Typ

Das Kind verspürt eine innere Unruhe und wirkt gegen aussen verträumt. Das Kind hat teils eine langsamere Arbeitsweise.

Mischtyp

Beim gemischten ADHS-Typ treten die drei Kernsymptome – Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität – etwa gleich stark auf. Die Symptome können sich je nach Person, Alter und sozialem Umfeld anders zeigen.



ADHS – welche Begleiterkrankungen gibt es?

Begleiterkrankungen, welche bei ADHS auftreten können, nennt man komorbide Störungen. Dies können Ängste und Depressionen, Tic-Störungen und Störungen des Sozialverhaltens sein. In einer ungeeigneten Umgebung können Menschen mit ADHS ihr Potenzial oft nicht zeigen und deshalb unter sozialer Ausgrenzung oder mangelndem Selbstwertgefühl leiden.

Im Bildungskontext können des Weiteren eine Lese- und Schreibschwäche (LRS) und allgemeine Lernschwierigkeiten auftreten.

Die Ausprägung dieser Begleitsymptome ist auch hier bei jeder Person anders oder allenfalls gar nicht vorhanden.

ADS vs. ADHS: Menschen mit ADHS können auch ohne sichtbare Hyperaktivität betroffen sein. Sie wirken oft verträumt, verspüren eine innere Unruhe und lassen sich leicht ablenken (Hypoaktivität). Früher wurde dieser Zustand als ADS bezeichnet. Heute spricht man einheitlich von ADHS, da die Schwierigkeiten mit Aufmerksamkeit und Selbstregulation für alle ähnlich sind.

AD
HS

A close-up photograph of a child's foot resting on a purple, dome-shaped object covered in small, rounded spikes. The object is placed on a light-colored wooden floor. In the background, a child's leg and another similar purple object are visible but out of focus. A blue text box is overlaid on the right side of the image.

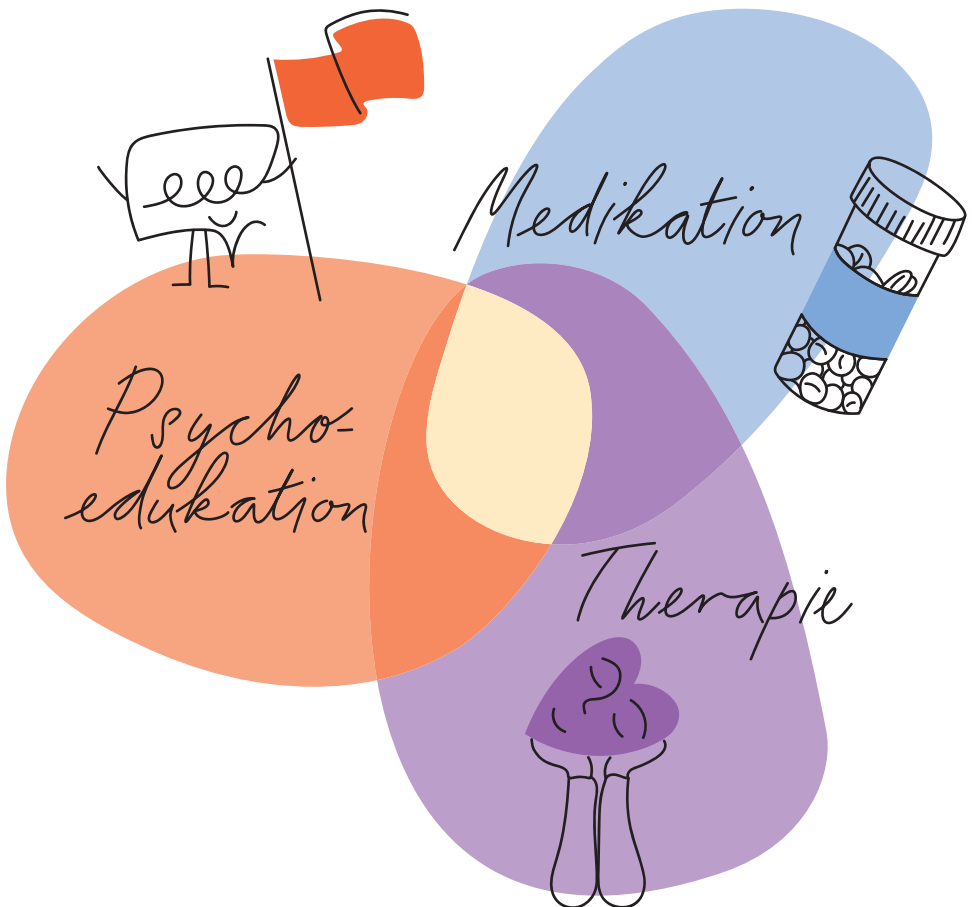
Ist Stillsitzen schwierig?

Bodenkontakt vermittelt körperliche Stabilität, der Körper fühlt sich geerdet und die Konzentration kann sich verbessern. Schon kleine Hilfen können einen grossen Unterschied machen. Z.B. ein Gummiband zwischen Stuhl- oder Tischbeinen spannen, um die hibbeligen Füße beschäftigt und in Kontakt zu halten. Alternative Varianten: (Noppen-)Ball oder einen kleinen Hocker.

ADHS – was hilft?

Die Arbeit der ADHS-Organisation elpos Schweiz fusst auf dem multimodalen Therapie-Konzept. Bei diesem wird nach individuellem Bedarf unterstützt. Der Fokus liegt also da, wo es zu dem Zeitpunkt für die betroffene Person am nützlichsten ist oder der grösste Leidensdruck herrscht.

Das multimodale Therapie-Konzept ist ein ganzheitlicher Ansatz und besteht aus drei Bereichen:



Das multimodale Therapie-Konzept

Psychoedukation



Mit der Psychoedukation wird ein umfassendes Bild von ADHS vermittelt. Grundsätzlich geht es um erste Massnahmen und Verständnis. Man geht davon aus, dass je besser das Umfeld ADHS versteht, desto besser können alle mit dem ADHS umgehen. Bei Kindern wird deshalb oft das schulische Umfeld mit einbezogen, ebenso die Eltern, beispielsweise mit einem Elterncoaching. Auch werden praktische Massnahmen für den Alltag mitgegeben, wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen oder Tipps für eine klare Familien-Struktur. Psychoedukation bedeutet auch, ein geeignetes Umfeld zu schaffen. Dies kann heissen, dass Menschen mit ADHS beispielsweise mehr Ruhe zum Lernen oder Arbeiten ermöglicht wird.



Therapie

Welche Therapie ist die richtige? Als Entscheidungsgrundlage dient die Frage nach dem Leidensdruck. Wo sind momentan die grössten Herausforderungen und «Energiefresser» im Familiensystem auszumachen? Je nach Thema kann eine Verhaltenstherapie hilfreich sein. Dabei lernen Menschen mit ADHS das Denken, Fühlen und Handeln zu lenken. Eine tiergestützte Therapie, Ergotherapie, eine Lerntherapie, ein Sozialtraining oder ein Coaching für das Kind oder die ganze Familie können alternative Optionen sein. Es ist wichtig, dass die therapeutische Intervention zu dem Kind und der Familie passt.

Medikation



Medikamente können zur Therapie gehören. Diese werden ausschliesslich durch entsprechend ausgebildete Fachleute verschrieben und nach ausführlicher Rücksprache und Einwilligung durch Eltern und Kind eingesetzt. Wichtig ist auch, dass das Medikament richtig eingestellt ist, weshalb die Einnahme immer von medizinischen Fachpersonen begleitet werden muss. Medikamente verändern nicht die Persönlichkeit eines Kindes, sondern unterstützen es dabei, die Aufmerksamkeit zu verbessern. Für einige Menschen kann diese Form der Therapie die Lebensqualität erheblich erhöhen.

Das multimodale Therapie-Konzept kombiniert verschiedene Therapieformen, um die bestmögliche Unterstützung zu gewährleisten. Es berücksichtigt individuelle Bedürfnisse und hat zum Ziel, die Stärken Ihres Kindes zu fördern.

Wie beeinflusst ADHS die Familie?

Das Kind mit ADHS benötigt viel Struktur und teils enge Begleitung. Dies hat einen Einfluss auf die ganze Familie. Wichtig ist, dass Sie als Eltern auch Ihre eigenen Ressourcen im Auge behalten:

Positiv denken

Lassen Sie Ihre Kinder erzählen, was an diesem Tag besonders schön war und schreiben sie diese positiven Ereignisse auf.

Sich selbst Gutes tun

Schaffen Sie Ruheinseln indem Sie herausfinden, was Ihnen persönlich und Ihrer Familie guttut.

Ruhe bewahren

Lassen Sie sich Zeit für die nächsten Schritte. Es muss nicht alles auf einmal erledigt sein – wer ist schon perfekt?

Strukturen schaffen

Klare Regeln aufstellen, diese eindeutig benennen und konsequent durchsetzen. Unmittelbar Rückmeldung geben. Zeit einteilen in Essenszeit, Hausaufgabenzeit, Freizeit usw. .

Hilfe annehmen

Suchen Sie sich Menschen, die Sie verstehen und geben Sie wo möglich Verantwortung ab. Hütedienst organisieren, Austausch in Selbsthilfegruppen, Vorträge und Kurse besuchen, Coaching-Angebote nutzen.

Sich bewegen



Verbringen Sie viel Zeit in der Natur, für sich alleine oder als Familie. Üben Sie Entspannung durch Bewegung, um abzuschalten und überschüssige Energie abzubauen.

... und wo bleiben die Geschwister?

Das Kind mit ADHS hat Angst, dass die Eltern es weniger mögen als die anderen Geschwister. Die Geschwister hingegen fühlen sich oft benachteiligt. Mit einfachen, organisatorischen Massnahmen können Sie zur Entspannung innerhalb der Familie beitragen.

Regeln festlegen

Welche Spielsachen gehören allen, welche werden nicht geteilt?

Räumliche Abgrenzung ermöglichen

Wenn eigene Zimmer vorhanden sind, ist das Betreten nur mit Zustimmung erlaubt. Diese Genehmigung muss jedes Mal wieder neu eingeholt werden. Bei geteilten Zimmern gibt es eine persönliche Ecke. Diese können durch verschiedenfarbige Teppiche, Regale o.ä. gekennzeichnet werden.

Planen Sie Privatzeit...

Legen Sie für jedes Kind Privatzeit fest. Das muss nicht lange sein, es braucht auch keine spezielle Aktivität. Wichtig ist, dass Sie in dieser Zeit ganz beim Kind sind.

... auch für sich als Eltern

ADHS kann genetisch veranlagt sein. Es ist durchaus möglich, dass Sie einige Muster auch bei sich selbst erkennen. Achten Sie also auch immer gut auf ihre eigenen Bedürfnisse und planen Sie Me-Time ein.



ADHS-Diagnose – Stärken erkennen und nutzen

Die Diagnose schafft Klarheit und daraus ergeben sich für Ihr Kind und die Familie neue Chancen und Möglichkeiten.

Menschen mit ADHS profitieren von besonderen Ressourcen und es lohnt sich, diese Fähigkeiten weiter auszubauen. So kann sich Impulsivität auch als offen gegenüber Neuem, Spontaneität und Flexibilität zeigen. Ausserdem sind Menschen mit ADHS oft sehr lösungsorientiert und kreativ.

Entlastung durch Wissen

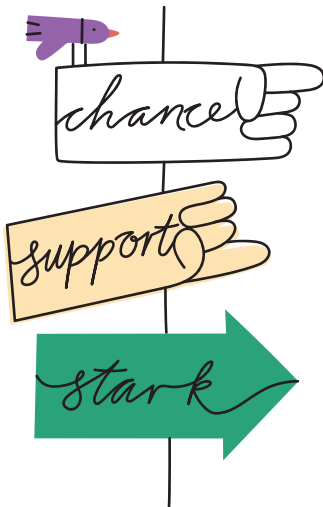
ADHS ist erklärbar und niemand ist «schuld». Mit Verständnis für die Vorgänge in einem Gehirn können Sie Ihr Kind lösungsorientiert begleiten.

Unterstützung

ADHS ist gut erforscht und damit hat sich mittlerweile eine grosse Bandbreite möglicher Unterstützung (z.B. in der Schule) entwickelt.

Wenn die Diagnose vor dem neunten Lebensjahr gestellt wurde und erste anerkannte Massnahmen erfolgt sind, kann eine Anmeldung bei der Invalidenversicherung (IV) geprüft werden.

Wir – die ADHS-Organisation elpos Schweiz – unterstützen Sie dabei, passende Wege für die nächsten Schritte zu finden.





«...die kreativen Denkleistungen ADHS-Betroffener ist im Durchschnitt höher als die von Nicht-ADHS-Personen.» Auch wird in der Praxis eine erhöhte Ausprägung divergenter Denkstrukturen beobachtet. Im Gegensatz zum konvergenten Denken, das streng rational-logisch ist, zeichnet sich divergentes Denken durch Offenheit, Flexibilität und das Streben nach neuen Perspektiven aus.

Quelle: Uninhibited imaginations: Creativity in adults with Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder, Holly A. White and Priti Shah, 2006

ADHS – offene Fragen?

Wir sind für Sie da. Wir bieten nützliche Informationen und Strategien für einen leichteren Alltag. Für Menschen mit ADHS, die Familie, Partnerschaft, Schule und Beruf.



Unsere Angebote für Sie

- Telefonische Beratung zu allen Fragen rund um ADHS
- Webinare, Gesprächsgruppen und Coachings
- Fachliche Weiterbildungen für Berufsbildung und Schulen
- Speziell begleitete Camps und Wochenenden für Kinder
- Vernetzung von Fachstellen, Fachpersonen, Institutionen etc.



Begleitung in jeder Lebensphase

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz begleitet vorurteilsfrei und persönlich bei allen Fragen rund um ADHS. Wir helfen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS sowie auch deren Bezugspersonen mit fundierten Informationen, kompetenter Beratung und themenspezifischen Veranstaltungen. Mit unserem Gesprächsgruppen-Angebot vernetzen wir Menschen mit ADHS und deren Umfeld.



Werden Sie Mitglied und profitieren Sie von einem vielfältigen Angebot an Veranstaltungen, wertvollen Informationen und einer starken Community!



Impressum

Ausgabe

April 2025

Auflage: 5 000

Herausgeberin

ADHS-Organisation elpos Schweiz

Zwinglistrasse 16

3007 Bern | info@elpos.ch

www.elpos.ch

Druck

Ast & Fischer AG,

3084 Wabern | www.ast-fischer.ch

Bildquellen

adobe stock, shutterstock

ADHS-Organisation elpos Schweiz
3007 Bern

info@elpos.ch
www.elpos.ch



Helfen Sie uns, für Menschen mit ADHS da zu sein, wenn sie es am dringendsten brauchen. Jede Spende zählt und schon mit einem kleinen Betrag erzielen Sie eine grosse Wirkung.