dtv

Johannes Wilkes

Der kleine AD(H)S Therapeut

Inhalt

Vorwort 9

Theoretischer Teil 11
Von der Filterfunktion unseres Gehirns oder Warum Ihr Mann nicht zum Abendessen erscheint 13
In welchem Alter kann man die Diagnose AD(H)S stellen? 16
Ist AD(H)S tatsächlich eine Krankheit? 19
»Warum habe ich die blöde AD(H)S?« 21

Praktischer Teil 23
Chaos am Morgen 25
Erste Hilfe bei Wutanfällen 27
Ärger auf dem Spielplatz 30
Schädliche Süßigkeiten 32
Wer räumt das Kinderzimmer auf? 34
Keine Panik vor dem Kindergeburtstag 36
Welcher Sport ist der richtige? 38
Beim Einkauf oder Einstürzende Cornflakespyramiden 40
Pestalozzi kann nicht still sitzen 42
Tim will ein Fahrrad 44
Wie viel Fernsehen ist gesund? 45
Wohin in den Urlaub? 47
Tischsitten 50
Ach, du Schrecken, lauter blaue Flecken! 53
Wenn Sie telefonieren wollen 54

Hilfen zum Entspannen 57
Wie finde ich den richtigen Kindergarten? 60
Auf der Suche nach der passenden Schule 62
Was muss ich dem Lehrer sagen? 65
Immer Ärger mit den Hausaufgaben 68
Gestern gelernt, heute bereits wieder vergessen 72
Tricks gegen die Vergesslicheit 74
Herumlaufen beim Lernen? 76
Wenn wieder ein Schulheft verschwunden ist 77
Der Sechser im Diktat 79
Letzter Ausweg Nachhilfe 81
Das erste Schulzeugnis 83
Angeln? 85
Kann mein Kind nicht oder will es nicht? 87
Hört mein Kind schlecht? 89
»Ihr habt mich ja gar nicht lieb!« 90
Die Mama-Siesta 92
Wenn Papa seine Ruhe will 93
Auf dem Baugerüst 96
Das Zu-Bett-Geh-Durcheinander 98
Belohnerprogramme 100
Tantenbesuch 102
Mama ist der Chef 104
Rückfall? Keine Panik! 106
Der Hund von Konrad Lorenz oder
Wenn Trauer wütend macht 108
Stille Nacht, heilige Nacht?
Tipps für das Weihnachtsfest 110

Professionelle Hilfen 113
Elterntraining 115
Was ist Verhaltenstherapie? 117
Neurofeedback oder
Wie steuere ich die Maus mit meinem Gehirn? 119
Eltern-Kind-Kur 121
Reif für die Supernanny 123
Braucht unser Kind ein Medikament? 125
Von Risiken und Nebenwirkungen 129
Fischölkapseln und andere
Behandlungsalternativen 133
Habe ich selbst eine AD(H)S? 136
Wächst sich eine AD(H)S aus? 139

Anhang 141
Zugelassene Medikamente 142
Internetseiten 144

Von der Filterfunktion unseres Gehirns oder Warum Ihr Mann nicht zum Abendessen erscheint

Jetzt werden Sie langsam sauer. Drei Mal haben Sie schon zum Essen gerufen, haben den Abendbrottisch besonders schön gedeckt, aber niemand kommt. Klar, bei Ihrem Sohn sind Sie das gewöhnt, aber dass Ihr Mann nicht reagiert, macht Sie ärgerlich. Wo steckt er denn? Sitzt im Wohnzimmer und liest Zeitung. Als Sie neben ihn treten und sich beschweren, springt er erschrocken auf und entschuldigt sich. Er habe nichts gehört, beteuert er. Dabei haben Sie doch laut und deutlich in seine Richtung gerufen. Wie ist das möglich?

Die Fenster zur Welt sind unsere Sinne. Ständig melden sie uns, was um uns herum passiert. Das ist gut und wichtig, sonst könnten wir auf veränderte Situationen nicht reagieren. Ebenso wichtig aber ist es, bestimmte Sinnesreize unterdrücken zu können. Ein Beispiel: Sie haben sich einen neuen Drucker gekauft. Um ihn richtig anzuschließen, studieren Sie die Gebrauchsanweisung. Gebrauchsanweisungen sind maximale Herausforderungen an unser Konzentrationsvermögen, die keinerlei Störung vertragen. Während Sie lesen, sind Ihre Sinne jedoch keineswegs ausgeschaltet. Fährt draußen ein Laster vorbei oder tönt aus der Nachbarwohnung Musik, so werden die Schallwellen über Ihr Trommelfell an die Ohrschnecke weitergeleitet, dort in Nervenimpulse übersetzt und über den Hörnerv an das Gehirn weitergeleitet. Genauso wie immer. Einen Unterschied aber gibt es. Indem Sie beschlossen haben, sich mit der Gebrauchsanweisung zu beschäftigen, haben Sie

einen Filter im Gehirn aktiviert. Dieser Filter unterdrückt die Wahrnehmung aller im Moment störenden Informationen. Das ist eine aktive Leistung Ihres Gehirns.

Bei Menschen, bei denen dieser Filter nicht funktioniert, dringen alle Sinnesreize mit unverminderter Intensität in die Großhirnrinde ein – so, als würde man Ihnen beim Studium der tückischen Gebrauchsanweisung Beethovens Neunte in Konzertlautstärke um die Ohren blasen. Wie lange, glauben Sie, würden Sie unter solchen Bedingungen für das Anschließen des Druckers brauchen?

Gefiltert werden aber nicht nur die von außen auf uns eindringenden Reize. Auch Gedanken und Gefühlsregungen, Reize, die aus unserem Inneren kommen, stören und müssen unterdrückt werden. So gelingt es Ihnen beim Studieren der Druckeranleitung erfolgreich, die Bilder des letzten ›Tatort‹ zu verdrängen und den bevorstehenden Besuch der Großtante. Menschen mit AD(H)S tun sich damit unendlich schwer. Die Filterfunktion ihres Gehirns ist unreif und unzuverlässig. Sie stehen unter einem permanenten Ansturm innerer und äußerer Reize. So kommt es, dass sie sich leicht ablenken lassen, sprunghaft reagieren, zu konzentriertem Handeln nicht in der Lage sind.

Die Wissenschaft versucht seit längerer Zeit herauszufinden, wie dieser Wahrnehmungsfilter funktioniert und was im Gehirn von Menschen, die sich nicht konzentrieren können, anders läuft. Noch gibt es hierzu kein gesichertes Wissen, doch behelfsmäßig hat die Wissenschaft Erklärungsmodelle für AD(H)S entwickelt. Die gängigste Erklärung ist die, dass bei AD(H)S die Kommunikation zwischen den Nervenzellen in bestimmten Hirnarealen nicht richtig funktioniert. Unsere Nervenzellen stehen miteinander in enger Verbindung. Wenn

eine Nervenzelle der benachbarten eine Information weitergeben will, dann stößt sie zu diesem Zweck einen Botenstoff aus. Diese Botenstoffe werden auch als Neurotransmitter bezeichnet. Adrenalin ist einer dieser Neurotransmitter, ein anderer das Dopamin. Man vermutet, dass bei Menschen mit AD(H)S bestimmte Nervenzellgruppen, die für unsere Konzentrationsfähigkeit verantwortlich sind, zu wenig Dopamin produzieren.

Wenn es also wieder einmal vorkommen sollte, dass Ihr Mann beim Zeitunglesen Ihre Rufe, zu Tisch zu kommen, ignoriert, dann wissen Sie, das ist kein böser Wille, sondern lediglich Ausdruck einer guten Filterfunktion aufgrund eines gesunden Dopaminspiegels.

In welchem Alter kann man die Diagnose AD(H)S stellen?

Wann zeigen sich die ersten Symptome einer AD(H)S? Manche Mütter berichten, ihr Kind habe sich schon während der Schwangerschaft so wild bewegt, als springe es auf der mütterlichen Bauchdecke Trampolin. Im Säuglingsalter dann fallen viele Kinder mit ADHS dadurch auf, dass sie schlecht schlafen, oft schreien und ständig Aufmerksamkeit fordern. Aber Vorsicht: Nicht jeder unruhige Säugling hat gleich eine AD(H)S. Umgekehrt gibt es auch äußerst pflegeleichte Säuglinge, die erst, wenn sie zu laufen beginnen, also mit gut einem Jahr, ihren enormen Bewegungsdrang zeigen. Für die ersten Lebensjahre kann man, von Extremfällen abgesehen, auf keine zuverlässige Untersuchungsmethode zurückgreifen, die mit Sicherheit voraussagen lässt, ob das Kind eine AD(H)S entwickelt.

Mit dem Kindergartenalter wird das anders. Durch die Gruppensituation werden hyperaktive Kinder meist schnell auffällig. Schwierig ist für sie bereits der morgendliche Sitzkreis, bei dem es darauf ankommt, ruhig auf dem Stuhl zu bleiben. Auch fällt es ihnen schwer abzuwarten, eine Fähigkeit, die in einer Gruppe oft verlangt wird. ADHS-Kinder neigen zu wilden Spielen, akzeptieren gesetzte Regeln nicht und sind deshalb häufiger in Konflikte verwickelt. Durch ihre Neigung zu plötzlichen Reaktionen wirken manche aggressiv und unberechenbar, sodass sich Freunde abwenden können. Auch lieben es ADHS-Kinder, im Mittelpunkt zu stehen.

Bei Kindern vom »Träumerle«-Typ, Kinder mit einer ADS, liegt die Sache anders. Hier kann man die Diagnose oft erst im

Schulalter stellen. Jedoch zeigen manche von ihnen auch im Kindergarten schon bestimmte Auffälligkeiten. Kennen Sie das Spiel »Feuer, Wasser, Sturm«? Ein Klassiker! Ruft man »Feuer«, müssen alle Kinder in eine bestimmte Ecke laufen. Ruft man »Wasser«, springen alle auf Bänke und Stühle, um nicht zu ertrinken. Ruft man »Sturm«, müssen sich die Kinder flach zu Boden werfen, damit sie nicht umgepustet werden. Wer aber lässt sich bei »Wasser« auf den Boden fallen? Wer springt bei »Feuer« auf den Stuhl? Wer scheidet meistens als Erster aus? Richtig, das Kind, das mit seinen Gedanken ständig woanders ist. ADS-Kinder wirken oft verlangsamt, sind oft die Letzten, die eine Sache beenden, müssen viele Dinge zwei Mal gesagt bekommen, verlieren ständig irgendetwas.

Warum ist die frühe Diagnosestellung einer ADHS manchmal schwierig? Das liegt an der Eigentümlichkeit des Menschen bezüglich seines Bewegungsdrangs. Als Faustregel gilt: Je jünger der Mensch ist, desto mehr bewegt er sich (von dem Jogger, der gegen seine Midlife-Crisis anläuft, mal abgesehen). Andersherum: Die Fähigkeit, stundenlang auf einem Fleck zu sitzen, nimmt mit dem Älterwerden kontinuierlich zu. Wenn man messen würde, wie viele Stunden der Mensch sitzend verbringt, so würde man einen eindeutigen Zusammenhang mit seinem Alter feststellen (bis hin zu dem Greis, der sich den ganzen Tag nicht mehr aus seinem Lehnstuhl bewegt). Junge Kinder sind Bewegungsweltmeister. Deshalb fällt ein unru-