

# Aufmerksamkeitsdefizit (Hyperaktivitäts) - Störung AD(H)S



Ein Flyer für Eltern

## **Die wichtigsten Merkmale von AD(H)S können sein:**

- Verminderte Ausdauer bezüglich Aufmerksamkeit und Konzentration.
- Ständiger Bewegungsdrang, ziellose Überaktivität (Hyperaktivität), Unruhe sowie mangelnde Fähigkeit, stillzusitzen.
- Verminderte Kontrolle von Gefühlen, Neigung zu impulsivem Verhalten, Gefühlsausbrüchen und Stimmungsschwankungen.
- Geringe Frustrationstoleranz.
- Schwierigkeiten, beim Spielen abzuwarten, bis sie an der Reihe sind
- Schwierigkeiten, sich auf Aufgaben oder Spiele zu konzentrieren.
- Tendenz, wichtige Dinge zu verlieren oder zu vergessen.
- Neigung dazu, sich in riskante und gefährliche Situationen zu begeben, ohne sich die möglichen Konsequenzen zu überlegen.
- Schwierigkeiten, sich auf eine Sache zu konzentrieren und Tendenz, immer wieder neue Dinge anzufangen, ohne die vorangegangene Aktivität beendet zu haben.
- Unfähigkeit, in Ruhe zu spielen.
- Tendenz, viel zu reden und andere zu unterbrechen sowie mangelnde Fähigkeit, zuzuhören.

### **Definition:**

AD(H)S steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität. Die Kernsymptome dieser Entwicklungsbeeinträchtigung sind:

- Unaufmerksamkeit
- Impulsivität
- Hyperaktivität oder Hypoaktivität

**Bei ungefähr 4-6% der Kinder und Jugendliche können diese Symptome auftreten. AD(H)S kommt bei Buben weitaus öfter vor als bei Mädchen, die eher zu ADS ohne Hyperaktivität ("verträumt") neigen. Im Schnitt ist ein Kind pro Schulklasse von AD(H)S betroffen. AD(H)S findet man bei Kindern aller Intelligenzgrade. Oft treten Lese- Rechtschreibschwierigkeiten, soziale Schwierigkeiten und/oder andere Begleiterkrankungen wie depressive Verstimmung oder Anpassungsstörungen auf. Eine differenzierte Abklärung wird durch das KJPD Goldau oder Lachen mittels Testdiagnostik, Fragebogen und Gespräche durchgeführt.**

**Kinder mit AD(H)S haben viele Stärken, die oft übersehen werden: Sie sind in der Regel sehr offen, phantasievoll, hilfsbereit, begeisterungsfähig und zum Scherzen aufgelegt. Sie lieben meist Natur und Tiere und verfügen über einen hohen Gerechtigkeitssinn.**

### **So können Sie Ihr Kind im Alltag unterstützen:**

- **Nehmen Sie die guten Seiten Ihres Kindes wahr.** Bestärken Sie es darin. Das hilft Ihnen, schwierige Phasen zu überbrücken und dem Kind zu zeigen, dass Sie es mögen.
- **Loben Sie Ihr Kind.** Ihrem Kind fällt es schwerer als anderen, Regeln einzuhalten und Aufgaben zu Ende zu bringen. Bereits die Anstrengungsbereitschaft sowie Teilerfolge sollten anerkannt werden. Positive Verstärkung fördert erwünschtes Verhalten (siehe Flyer „Richtig loben“ auf unserer Homepage).
- **Vertrauen Sie der Entwicklungsfähigkeit Ihres Kindes.**
- **Stellen Sie klare Regeln auf.** Regeln geben Ihrem Kind Halt, Orientierung und Sicherheit. Wenn Ihr Kind eine Regel nicht einhält, reagieren Sie konsequent und unmittelbar.
- **Verwenden Sie eindeutige Ich-Botschaften!** Sprechen Sie klar, eindeutig und Ihrem Kind zugewandt, z.B. „Ich möchte, dass du jetzt all deine Legosteine in die rote Kiste einräumst!“
- **Bemühen Sie sich um eine verlässliche Tagesstruktur und pflegen Sie Rituale.** Dadurch kann sich das Kind im Tagesverlauf besser orientieren und weiß eher, wann welches Verhalten erwünscht ist.
- **Versuchen Sie, Geduld und Übersicht zu behalten.** Bei Problemen könnten Emotionen schnell überkochen. Geben Sie Ihrem Kind nötigenfalls eine Auszeit.
- **Minimieren Sie Ablenkung und kontrollieren Sie den Medienkonsum Ihres Kindes** (siehe Flyer „Neue Medien“). Lassen Sie Ihr Kind Sportvereine besuchen, um soziale Kontakte zu pflegen.
- Kinder mit ADHS kosten viel Kraft. **Tun Sie etwas für sich**, sprechen Sie Schwierigkeiten offen bei den Lehrpersonen an und bauen Sie frühzeitig ein **Unterstützungsnetz** auf (z.B. mit Unterstützung durch die Abteilung Schulpsychologie, SSA, elpos...).

## **Beratungsstellen und Online Beratung:**

[www.triaplus.ch](http://www.triaplus.ch)

[www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)

[www.elpos-zentralschweiz.ch](http://www.elpos-zentralschweiz.ch) (Kurse, Infos & Elterncoaching)

[www.mit-kindern-lernen.ch](http://www.mit-kindern-lernen.ch) (Tipps und Elternseminare)

[www.adhs.ch](http://www.adhs.ch) und [www.adhs.info/](http://www.adhs.info/)

[www.adhs-elterntrainer.de](http://www.adhs-elterntrainer.de)

[www.verband-dyslexie.ch](http://www.verband-dyslexie.ch) (Lese-/Rechtschreibstörung)

## **Literatur:**

- Das Schweizer Elternmagazin Fritz & Fränzi: ADHS – Eine Serie in 11 Teilen
- G.W.Lauth, P.F.Schlottke & K.Neumann: Rastlose Kinder, ratlose Eltern.  
Hilfen bei ADHS.
- F.Grolimund & St.Rietzler: Erfolgreich lernen trotz ADHS. Ratgeber ADHS.
- M.Gordon, PhD: Zappelmax! Sei nun endlich still und passe auf!

## **Beratungsdienste der Abteilung Schulpsychologie (ASP):**

Beratungsdienst Schwyz: 041 819 19 55

Beratungsdienst Pfäffikon & Einsiedeln: 041 819 84 30

Link im Internet: [www.sz.ch/schulpsychologie](http://www.sz.ch/schulpsychologie)

© Abteilung Schulpsychologie (ASP), 2022