

Informationen für Eltern



ADHS: Therapieunterstützende Maßnahmen
zur Entspannung und Steigerung der Konzentration

Janssen-Cilag GmbH
www.janssen.com/germany

Janssen
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson

The logo graphic for Janssen, consisting of a stylized blue shape that resembles a checkmark or a drop, positioned to the right of the text.



Liebe Eltern,

besonders wenn die Kinder in der Schule sind und der umgangssprachliche „Ernst des Lebens“ beginnt, stellen sich insbesondere Eltern von ADHS-Kindern Fragen wie: „Mit welchen Übungen fördere ich mein Kind?“ oder „Wie kann ich mein Kind zusätzlich unterstützen?“. Diese Informationsbroschüre soll einen ersten Überblick zu Entspannungs- und Konzentrationsübungen für Ihre Kinder sowie Übungen zur Entspannung und Steigerung der Konzentration und Tipps zum besseren Lernen geben. Ziel wäre es, alltägliche Probleme zu verringern und das Lernen in der Schule zu verbessern. Davon können alle profitieren: Kinder und Jugendliche mit ADHS, Eltern, Lehrer und die gesamte Schulklasse. Sprechen Sie das Thema beim behandelnden Arzt Ihres Kindes an.

Diagnose ADHS: Ihr Kind ist nicht allein

In Deutschland leiden vier bis sechs Prozent aller Kinder und Jugendlichen zwischen sechs und achtzehn Jahren unter ADHS, das sind circa 500.000 Jungen und Mädchen. Jungen sind drei- bis sechsmal häufiger von ADHS betroffen und eher der hyperaktive Typus. Mädchen sind dagegen öfter unaufmerksam. Zunächst braucht es eine umfassende Diagnose beim Facharzt. Er wird gemeinsam mit Ihnen die entsprechenden Therapieoptionen überlegen. Unbehandelt kann ADHS für die Betroffenen weitreichende psychische, familiäre, schulische und berufliche Folgen haben.



Unaufmerksamkeit



Hyperaktivität



Impulsivität

Welche Symptome sind charakteristisch?

Charakteristisch für eine ADHS sind die drei Symptombereiche Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Allerdings hat nicht jedes unruhige oder unaufmerksame Kind eine ADHS. Typisch ist, dass die Verhaltensauffälligkeiten weder dem Alter noch dem Entwicklungsstand des Kindes entsprechen und sich nicht von alleine wieder bessern. Von einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung spricht man erst dann, wenn die Verhaltensstörungen über einen Zeitraum von mehr als sechs Monaten bestehen und in verschiedenen Lebensbereichen wie Familie, Schule oder Freizeit gleichzeitig auftreten. Die einzelnen Symptome können unterschiedlich stark ausgeprägt sein und müssen nicht alle gleichzeitig auftreten.

Was sind die Folgen für Ihr Kind?

Kindern und Jugendlichen mit ADHS fällt die Mitarbeit in der Schule – insbesondere in „unbeliebteren“ Fächern – schwer. Sie haben Schwierigkeiten sich auf das Wesentliche zu konzentrieren, sich an Regeln zu halten oder Anweisungen des Lehrers zu befolgen. Das Erledigen der Hausaufgaben verläuft häufig auch nicht reibungslos, da sich Kinder und Jugendliche mit ADHS schnell von einer Sache ablenken lassen und darüber hinaus nicht in der Lage sind, ihre Aufgaben zu strukturieren. Diese Schwierigkeiten können bei jedem Kind unterschiedlich stark ausgeprägt sein und stellen Betroffene und ihre engsten Angehörigen somit vor immer andere und neue Herausforderungen.

Wieso sind professionell angeleitete Übungen zu empfehlen?

Die Erziehung eines Kindes oder Jugendlichen mit ADHS ist oft eine besondere Herausforderung. Mit zusätzlichen Hilfen, die über die üblichen Erziehungsmaßnahmen hinausgehen, unterstützen Sie Ihr Kind mit dem Ziel, alltägliche Probleme zu verringern und das Lernen in der Schule zu verbessern. Um unnötige Konflikte und Belastungen innerhalb der Familie zu vermeiden, können Aufgaben zur individuellen Förderung des Kindes auf mehrere Personen übertragen werden. Derartige Übungen erfordern Konzentration und Disziplin. Für Kinder und Jugendliche mit ADHS bedeutet dies eine enorme Herausforderung. Die therapieunterstützenden Maßnahmen sollten daher professionell angeleitet werden, um die Betroffenen optimal zu unterstützen. Sprechen Sie die Möglichkeiten zur individuellen Förderung Ihres Kindes beim behandelnden Arzt an.

Was können unterstützende Maßnahmen bewirken?

Übungen zur Steigerung der Konzentration und Aufmerksamkeit sowie Tipps zum verbesserten Lernen können Ihrem Kind dabei helfen, die Mitarbeit in der Schule sowie das Erledigen der Hausaufgaben zu verbessern. Entspannungsübungen wirken auf Körper, Geist und Seele gleichzeitig. Sie helfen Ihrem Kind dabei, bewusst abzuschalten und die Aufnahmefähigkeit zu stärken.

Je nach Verhaltensmuster des Kindes unterscheiden sich auch die mit ergänzenden Maßnahmen angestrebten Behandlungsziele. Positive Effekte dieser zusätzlichen Therapie können sein:

- Verbesserung der eigenen Wahrnehmung und Selbststeuerung
- Verbesserung der Handlungssteuerung
- Beruhigung und Abbau von Anspannung
- Leichteres Lernen und bessere Konzentration
- Verbesserung des Selbstwertgefühls
- Erhöhung der inneren Stabilität und Frustrationstoleranz



Therapieunterstützende Maßnahmen

Neurofeedback

Beim Neurofeedback handelt es sich um eine computergestützte Trainingsmethode. Viele geistige und körperliche Funktionen können wir nicht direkt wahrnehmen und nicht bewusst beeinflussen, da sie automatisch von unserem Gehirn gesteuert werden. Beim Neurofeedback sollen ausgewählte Prozesse unseres Gehirns wahrnehmbar gemacht werden. Um dies zu erreichen, werden einzelne Hirnprozesse gespiegelt und mithilfe eines Monitors und eines Lautsprechers dargestellt. Das Störungsbild ADHS ist wie viele andere Krankheiten oder Verhaltensauffälligkeiten auf eine fehlerhafte Regulierung der Gehirnaktivität zurückzuführen. Mithilfe des Neurofeedbacks soll Ihr Kind lernen, die Gehirnaktivität besser zu regulieren und fehlerhafte Prozesse auszugleichen. Wichtigste Voraussetzung für erfolgreiche Neurofeedbackbehandlung bei ADHS in der Praxis ist die gute Motivation des Patienten von der ersten bis zur letzten Sitzung und seine Bereitschaft, zu Hause weiter zu üben. Dazu müssen auch die Eltern informiert und motiviert sein.

Wie funktioniert es?

- Am Kopf werden Elektroden befestigt, welche die Hirnströme messen. Dies geschieht völlig schmerzfrei und nicht invasiv.
- Die Veränderung der Hirnströme kann auf einem Bildschirm visualisiert werden, z. B. durch ein Flugzeug, das sich auf und ab bewegt.
- Aufgabe der üübenden Person ist es, das Flugzeug aktiv steigen oder sinken zu lassen – so kann erlernt werden, Hirnströme besser wahrzunehmen und zu kontrollieren.

Methoden, deren Wirkung auf die Symptome von ADHS bereits untersucht wurden, sind Neurofeedback und Meditation.

Autogenes Training und Meditation

Ziel des autogenen Trainings und ähnlicher meditativer Übungen ist die Konzentration auf den eigenen Körper und die Wahrnehmung körpereigener Prozesse. Dadurch sollen äußere Reize für eine kurze Zeit ausgeblendet werden.

Wie funktioniert es?

- Die Konzentration wird auf die körpereigenen Prozesse gerichtet, z. B. den Fluss des Atems durch den Körper oder den Herzschlag.
- Hier ist Übung erforderlich, aber mit der Zeit gelingt diese gerichtete Wahrnehmung immer besser, Entspannung und Beruhigung treten ein.
- Das Kind kann dabei nichts falsch machen, da kein Außenstehender beurteilt, wie „gut“ die Übung ausgeführt worden ist – Versagensängste bleiben aus.

Tipps und Anregungen für ein verbessertes Lernen – Was können Eltern tun?

Reduzieren Sie Ablenkung: Kinder und Jugendliche können äußere Reize – sowohl Geräusche als auch visuelle Reize wie z. B. durch Smartphone, PC und TV – schlechter filtern, in ihrer Bedeutung und Wichtigkeit bewerten und sind schnell abgelenkt. Ein aufgeräumter Schreibtisch ohne Spielsachen und ein ruhiger Raum ohne störende Geräusche können hierbei helfen. Auch der Blick aus dem Fenster lädt zur Ablenkung ein, sodass es in manchen Fällen hilfreich sein kann, den Schreibtisch vor eine Wand zu stellen.

Lassen Sie Ihrem Kind Bewegungsraum: Kinder und Jugendliche mit ADHS können sich nicht besser konzentrieren, wenn Sie versuchen, ihren Bewegungsdrang zu unterdrücken. Vielmehr weisen aktuelle Studien darauf hin, dass „Zappeln“ bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS sogar hilfreich sein kann, um sich länger konzentrieren zu können. Zum Beispiel können durch die Nutzung eines Sitzballs statt eines gewöhnlichen Stuhls Bewegungen beim Lernen ermöglicht werden.

Geben Sie Starthilfen: Gehen Sie z. B. gemeinsam die Aufgabenstellung durch und lassen Sie sich die Fragestellung von Ihrem Kind erklären. An dieser Stelle können Sie es beispielsweise mit einer bildlichen Darstellung der Aufgabe versuchen. Nur wenn der Sinn der Aufgabe verstanden ist, kann eine Lösung erarbeitet werden.

Lob statt Bestrafung: Da Kinder und Jugendliche mit ADHS selbst meistens gar nicht bemerken, dass Sie abgelenkt waren, ist eine Bestrafung nicht sinnvoll. Es führt hingegen zu noch mehr Frustration, v. a. beim Lernen. Stattdessen sollten Sie für Erfolge loben und positive Rückmeldung geben – so kann es die eigene Konzentration bewusster wahrnehmen und Erfolgserlebnisse beim Lernen verbuchen.

- **Feste Zeiten für Hausaufgaben** einplanen und kurze Pausen zulassen (z.B. nach 20 Minuten dürfen 5 minütige Pausen gemacht werden)
- **Klare, einfache Kommunikation** – vermeiden Sie überflüssiges Reden
- **Hausaufgabenheft** anlegen und kontrollieren





Auf der Internetseite der Elternorganisation ADHS Deutschland e. V. können Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region finden. Bevor Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, erkundigen Sie sich beim ADHS-Telefonberatungsnetz des Vereins.

An wen können Sie sich wenden?

Zur individuellen Förderung und Therapie Ihres Kindes können Sie sich an Kinder- und Jugendpsychiater, bzw. spezialisierte Kinderärzte, Frühförderstellen, sozialpädiatrische Zentren, Erziehungs- und Familienberatungsstellen und Elterngruppen wenden. Falls es in der Schule zu häufigen Problemen kommt, wenden Sie sich an den schulpsychologischen Dienst. Arbeiten Sie gemeinsam mit Lehrern und Therapeuten zusammen, um das Lernen Ihres Kindes zu verbessern. Medizinische und praktische Tipps, Lerntechniken, Erziehungshinweise und Rat zum Umgang mit Lehrern können Sie auch in einer Selbsthilfegruppe finden. Auf der Internetseite der Elternorganisation ADHS Deutschland e. V. können Sie eine Selbsthilfegruppe in Ihrer Region finden. Bevor Sie eine Selbsthilfegruppe besuchen, erkundigen Sie sich beim ADHS-Telefonberatungsnetz des Vereins. Der ADHS Deutschland e. V. bietet Informationen zum Krankheitsbild und unterstützt den Austausch unter Betroffenen und ihren Angehörigen. Auf der Internetseite des Vereins finden Sie sowohl einen bundesweiten telefonischen Dienst als auch ein Selbsthilfenetzwerk.

5-Minuten-Besinnung für Eltern

- Habe ich heute schon mit meinem Kind geredet, in Ruhe und über ein Thema, das mein Kind selbst angesprochen hat?
- Habe ich mein Kind heute schon durch die „gute“ Brille betrachtet und Positives registriert?
- Weiß ich noch, was mein Kind gestern Positives gemacht hat?
- War ich ungerecht zu meinem Kind und habe ich mich dafür bereits entschuldigt?
- Habe ich heute schon mein Kind gelobt?
- Habe ich heute schon auf unangemessenes Verhalten meines Kindes humorvoll, aber mit Respekt vor seiner Persönlichkeit reagiert?
- Habe ich heute schon unangemessenes Verhalten meines Kindes ignoriert?
- Habe ich mich heute schon in schwierigen Situationen nicht provozieren lassen?
- Habe ich heute adäquate Forderungen an mein Kind gestellt?
- Haben wir heute schon eine entspannte Zeit (20–30 Minuten) miteinander verbracht, in der mein Kind nicht korrigiert und kritisiert wurde?
- Habe ich heute schon meinem Kind Gelegenheit gegeben, seine Talente zu zeigen?
- Habe ich mir als Elternteil heute schon etwas Gutes getan, um meine Kraftreserven aufzufüllen?



Alle im Bereich dieses Dokuments zur Verfügung gestellten Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erarbeitet und zusammengestellt. Janssen-Cilag übernimmt dennoch keine Gewähr für ihre Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit. Für den Ersatz von Schäden, gleich aus welchem Rechtsgrund, haftet Janssen-Cilag nur, wenn ihm, seinen gesetzlichen Vertretern, Mitarbeitern oder Erfüllungsgehilfen Vorsatz oder grobe Fahrlässigkeit zur Last fällt. Schadensersatzansprüche wegen der Verletzung des Lebens, des Körpers oder der Gesundheit bleiben von der bevorstehenden Regelung ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um eine Informationsbroschüre handelt, die den Arztbesuch nicht ersetzt. Bei Rückfragen kontaktieren Sie bitte in jedem Fall Ihren behandelnden Arzt.

Janssen-Cilag GmbH
Johnson & Johnson-Platz 1
41470 Neuss
Telefon: (0 21 37) 9 55-0
Telefax: (0 21 37) 9 55-327
www.janssen.com/germany

janssen 
PHARMACEUTICAL COMPANIES OF
Johnson & Johnson