

## **Expertenchat vom 18.10.2021 zum Thema:**

### **ADHS und ADS**

**Experte: Herr Dr. Klaus Skrodzki**

#### **Frage von Gast:**

Guten Abend, welche Anlaufstellen gibt es für Kinder und Erwachsene Betroffene?

Antwort:

Anlaufstellen für Kinder: Kinder- und Jugendärzte/-Psychiater, Erziehungsberatungsstellen. Niedergelassene Psychologen. Für Erwachsene: Psychiater, Neurologen, Sozialberatungsstellen.

#### **Frage von Gast:**

Welche Erfahrungen haben Sie mit der begleitenden Ergotherapie gemacht? Unser Sohn hat starke Probleme mit seinem Schriftbild (10 Jahre), er verkrampft die Hand und kann die Linien nicht halten

Antwort:

Ergotherapie kann bei motorischen und Steuerungsproblemen hilfreich sein, um Koordination zu verbessern und Verkrampfungen zu verhindern.

#### **Frage von Gast:**

Vielen Dank. Leider sind viele Psychiater terminlich überlastet oder verweigern die Behandlung aufgrund Nichteignung.

#### **Frage von Gast:**

Empfehlen Sie die Lehrer offen mit ins Boot zu nehmen? Es stand gerade der Schulwechsel auf das Gymnasium 5. Klasse an.

Antwort:

Ob man den Lehrer "mit ins Boot nimmt, hängt sehr von seiner Person ab. bei einem empathischen und interessierten Lehrer kann das sehr hilfreich sein. Aber nicht alle Lehrer sind bereit dazu! Insbesondere das Gymnasium ist da oft schwierig - aber nicht unmöglich!

#### **Frage von Gast:**

Meine Tochter Frieda (6 Jahre) ist gerade in die Schule gekommen. Im Kindergarten wurde von einer Erzieherin angedeutet, dass Frieda ein ADS-Kandidat sein könnte und habe darüber mit dem Kinderarzt gesprochen, der anderer Meinung ist. Nun erlebt der Kinderarzt Frieda aber auch nicht im Alltag.

Könnte es bei Frieda eine „leichte Form“ von ADS sein? Gibt es bei ADS verschiedene Abstufungen? Und wenn ja, spricht man dann überhaupt von ADS oder ist es dann einfach nur „ein Kind mit Konzentrationsschwäche“ bzw. „ein Kind was halt einfach ein bisschen dümmer ist als andere?“

Und was würde uns und Frieda eine genaue Diagnose bringen? Ich möchte nicht, dass mein Kind in eine Schublade gepackt wird oder da sie als „Sonderfall“ behandelt wird, gerade wenn es vielleicht nur „ganz wenig ADS“ ist.

Antwort:

Für Frieda könnte es hilfreich sein, Situationen, die sie als schwierig empfinden zu filmen und dem Kinderarzt zu zeigen. Auch Rücksprache mit den Erziehern im KiGa sind oft hilfreich. Außerdem ist es sinnvoll, mit etwas zeitlichem Abstand die Fragen an den Kinderarzt nochmal zu stellen. Es gibt alle Stufen von Schweregrad!

**Frage von Gast:**

Leider werden die Kinder sehr schnell in eine Schublade gesteckt und als Eltern wird mal schnell verurteilt, weil man sein Kind mit Medikamenten "vollpumpt".

Antwort:

Ein Problem ist immer, den Passenden Neurologen/Psychiater zu finden. Nicht alle kennen sich mit ADHS aus und sind bereit die aufwendige Diagnostik (für geringes Honorar) auf sich zu nehmen. Fragen an die regionale Selbsthilfe kann hilfreich sein!

**Frage von Gast:**

Ich habe Angst davor, was die Pubertät mit sich bringen wird. Unser Sohn wird 11. Was haben Sie für Erfahrungen. Eine häufige Anpassung der Medikation, häufigere Überwachung durch den behandelnden Arzt?

Antwort:

Das Problem der Stigmatisierung für ADHS-Kinder und -Erwachsene durch die Gesellschaft (Freunde/Bekannte/Familie usw.) ist immer noch groß. Die Selbsthilfe kämpft intensiv dagegen - und es ist auch besser geworden, aber leider noch nicht ausreichend!

**Frage von Gast:**

Guten Abend, wie verläuft der Prozess zur Diagnostik von Erwachsenen ab? Und welchen Symptomen ist ADHS/ADS bei Erwachsenen erkennbar?

Antwort:

Die Symptome beim Erwachsenen sind nicht so schnell zu benennen: stark wechselnde Aufmerksamkeit, Aufschieberitis, Stimmungsschwankungen, Motivationsprobleme. Oft verstecken sich ADHS Symptome und einer depressiven Verstimmtheit. Das wichtigste in der Diagnostik ist das Anamnestische Gespräch, Fragebögen, neurologische Untersuchung (um andere Dinge auszuschließen), manchmal auch die Befragung naher Angehöriger und Partner. Regelmäßige Kontrollen beim Arzt, Gespräche mit dem 11- Jährigen - auch über die Medikation - sind ganz wichtig. Und wenn Sie eine regionale Selbsthilfegruppe haben/finden wäre das gut, denn auch dort gibt es Jugendliche, die anderen helfen ihre Identität und Verständnis der medikamentösen Hilfe zu finden. Bei Erwachsenen ist meist bis zur Diagnose eine lange Zeit vergangen, in denen sich andere Probleme, Störungen und manchmal auch körperliche Erkrankungen breit gemacht haben. Unter dieser Decke ist es oft schwierig, das Grundproblem ADHS aufzudecken. Wichtig können dabei Berichte aus der Schule, Hefte und Zeugnisse sein!

**Frage von Gast:**

Welche Erfahrungen haben Sie mit Medikinet? Sind die Nebenwirkungen hier geringer als bei Ritalin?

Antwort:

Medikinet und Ritalin sind inhaltlich gleich - Methylphenidat. Unterschiedliche Firmen und Herstellung. Wirkung/Nebenwirkung sind eigentlich gleich- subjektive Unterschiede kann es geben - und dann Festlegung auf eines der Präparate!

**Frage von Gast:**

Als Eltern muss man auch stark an sich arbeiten um mit einem ADHS Kind unbeschwert umgehen zu können. Das Familienleben leidet manchmal sehr darunter, auch Geschwisterkinder kommen eventuell zu kurz, weil die komplette Aufmerksamkeit auf diesem einen Kind liegt. Was empfehlen Sie solchen stark belasteten Familien?

Antwort:

ADHS belastet Familien stark - da haben Sie ganz recht! Deswegen ist es so wichtig Strukturen zu schaffen, in denen man Hilfe findet: ebenfalls betroffene andere Familien, Freunde, die vielleicht mal das Kind übernehmen, Freiräume für den oder die Hauptbelasteten in der Familie. Vielleicht Urlaub auf dem Bauernhof, Angelverein. Aber manchmal muss man auch professionelle Hilfe suchen: Jugendamt, Familien- oder Schulbegleiter, vielleicht die Großeltern, oder für die Hausaufgaben (oft Katastrophe) einen externen Helfer.

**Frage von Gast:**

Bei meinem Sohn, 9 Jahre, wurde eine einfache Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung diagnostiziert. Er sitzt oft eine halbe Stunde auf der Toilette und vergisst Raum und Zeit. Was soll ich tun?

Antwort:

Raum und Zeit vergessen ist typisch für ADHS (meist ohne Hyperaktivität). Manchmal hilft ein Wecker (wenn man weiß, wie lange "nötig" ist). Vielleicht aber auch ein tolles Angebot: Trampolin, Kästchenhüpfen mit Papa/Mama/Geschwister, eine spezielle Musik, die das Weckerklingeln ersetzt und überleitet zu etwas Interessantem

**Frage von Gast:**

Mein Sohn ist 3 Jahre alt und extrem aufgedreht. Könnte das in diesem Alter schon ADHS sein? Ab wann manifestiert sich das Krankheitsbild?

Antwort:

Mit 3 Jahren können wir die Diagnose ADHS nicht stellen, bestenfalls denken, dass es sich in die Richtung entwickeln könnte. In diesem Alter gibt es auch keine spezifische Therapie. Alle Maßnahmen sind hilfreich, die motorische Aktivitäten nutzen und in geregelte Bahnen

lenken: Bewegungsspiel, Laufen, Wandern, Klettern, Laufrad, Trampolin, eventuel auch Wasser (Ständige intensive Kontrolle nötig). Versuchen klare Regeln und Strukturen zuhause einrichten, mit regelmäßigen Aktiven- und Ruhezeiten, Mahlzeiten, Bettgehritualen.

**Frage von Gast:**

Guten Abend, wenn jemand ständig mit den Füßen zappelt und nicht stillsitzen kann, bedeutet es dann, dass dies ADHS ist? Fällt ein Restless-Leg-Syndrom automatisch unter ADHS?

Antwort:

Restless-leg gibt es bei Kindern eigentlich nicht, aber viele zappeln und wackeln ständig - oft auch im Schlaf (Ich habe erlebt, dass das Bett nachts "wanderte"). Bei Erwachsenen kann ein Zusammenhang mit ADHS bestehen.

**Frage von Gast:**

Ich unterstütze unseren Sohn (10 Jahre) sehr und oft, gerade bei schulischen Dingen wie z.B. Schulranzen packen, lernen, Hausaufgaben machen. Mein Mann meint oft, dass er das langsam alles selber können müsste und so auch nie lernt selbständig zu sein. Ich sehe das bei einem ADHS- Kind anders. Was ist Ihre Meinung dazu?

**Frage von Gast:**

Was denken Sie über Zuckerkonsum im Zusammenhang mit der Diagnose ADHS?

Antwort:

Zucker ist keine Ursache für ADHS. Aber Zucker ist Brennstoff! Normaler Süßigkeitenkonsum sollte Kindern mit ADHS nicht verwehrt werden, aber übermäßiger Zuckerkonsum ist ungesund (Folgeschäden) und manchmal hat man das Gefühl danach drehen Kinder erst recht auf. Viele sind extrem gierig auf Süßigkeiten und es ist schwierig aber auch nötig da "normale" Grenzen einzuhalten. Vor allem kein beliebiger Zugang zu Süßem!

**Frage von Gast:**

Wie viel Zucker am Tag empfehlen Sie täglich maximal?

Antwort:

Da kann ich keine feste Zahl nennen - aber wir haben bei uns so viel Zucker in Nahrungsmitteln, dass wir insgesamt bremsen sollte. Aber nochmal: Schokolade, Smarties, Bonbons gehören zum kindlichen Leben und Glück. Wenn sie etwas Besonderes bleiben - Belohnung, Geschenk oder Abschluss einer Mahlzeit oder eines Festes - sollen das alle Kinder kriegen - auch die mit ADHS. Nur das Übermaß ist schlecht

**Frage von Gast:**

Welche Möglichkeiten gibt es, den Alltag eines jungen Erwachsenen begleiten zu lassen, bzw. zu strukturieren?

Antwort:

für junge Erwachsene kann ein Kalender mit Tageszeitplan (incl. Mahlzeiten, Ruhephase und Sport) recht hilfreich sein. Die Grenze zur Unterstützung und Selbständigkeit ist schwer zu finden - Eltern sollten nicht übergriffig werden und die Maßnahmen besprechen und erklären. Aber nur möglich bei Bereitschaft des jungen Erwachsenen sich helfen zu lassen.

**Frage von Gast:**

Ab welchem Alter empfehlen Sie mir, meinen Sohn auf ADHS testen zu lassen, sofern sich das aktuelle Verhalten nicht bessert oder gar verschlimmert? Wie schaut ein solcher Test aus/ läuft ein solcher Test ab?

Antwort:

Abhängig vom Ausmaß der Probleme sollte man vor Schulbeginn oder spätestens, wenn sich in der Schule große Probleme abzeichnen einen Arzt aufsuchen. Dort wird man in einem Gespräch die Probleme erfragen, evt. bestimmte Fragebögen ausfüllen müssen, Hefte/Zeugnisse/Bilder ansehen und das Kind untersuchen. Lieber einmal zu früh nachsehen - ohne Diagnose Ergebnis - und bei anhaltenden Schwierigkeiten, nochmal nachtesten.

Die Pubertät ist für alle Jugendlichen eine schwierige Zeit. Umso wichtiger ist es, in der Zeit vorher Erfolge, Freunde und Gruppen zu finden, in denen man sich wohlfühlt, Ziele und Hobbys zu haben und eine Unterstützung für das Selbstbewusstsein zu kriegen!

**Frage von Gast:**

Meine Lebenspartnerin hat vermutlich ADHS, wie kann sie mit dieser Diagnose am besten umgehen?

Antwort:

Wenn man glaubt ADHS zu haben -Diagnose suchen. Wenn die Diagnose steht hilft am besten Kontakt zu Selbsthilfe, wo man viele Menschen trifft mit dieser Diagnose und dann feststellen kann, wie toll viele von ihnen mit dieser Diagnose ihr Leben meistern, grandiose Ideen haben und sich von Rückschlägen nicht entmutigen lassen. Und als Partner hilft, den anderen zu bestärken und in seiner Besonderheit anzunehmen!!

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

**Frage von Gast:**

Mein Sohn erhält nur für die Schule die Medikation. Das Familienleben ist aber teilweise auch sehr anstrengend. Wieso kann die Medikation nur 4-7 Stunden am Tag eingesetzt werden? Und könnte man es an einzelnen Tagen ganz ohne Medikation versuchen oder hat das folge Auswirkungen?

Antwort:

Medikine oder Ritalin kann nicht über 24h gegeben werden. aber wenn es nötig ist, kann eine Langzeitmedikation (Medikinet ret., Elvanse, Concerta oder sogar Atomoxetin) gegeben werden. Spontanes absetzen ist nicht zu empfehlen oder zumindest mit dem Arzt abzusprechen. Die Medikamente braucht sie, solange die Probleme ohne Medis nicht in den Griff zu bekommen sind. Langzeit Medikation macht bei richtiger Anwendung und

entsprechenden Kontrollen keinen Schaden. Unbehandelte ADHS richtet größere Schäden an.