

„ADHS“ oder was?

Eine ausführliche Kurzinformation

Wie wir als Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern rund um das „ADHS“ diagnostizieren, beraten und therapieren!

Krank? Nervös! Stets auf'm Sprung! Unterfordert!
Ganz der Vater! Kriegt nichts zu Ende! Schlecht erzogen!
Hibbelig! Verträumt! Eigentlich normal! Unausgeglichen!

Wie man da durchfinden kann!

Zuviel Handy und Co! Pubertär! Mehr Sport!
Alles genetisch! Völlig überforderte Lehrer! Lieber eine Diät!
Medikamente? Reines Doping! Judo!! Keinen Plan!
Da hilft sowieso nur noch ein Medikament! Gruppentherapie!!
Entspannungstraining! Reittherapie!! Konzentrationstraining!
Krankengymnastik!! Allergie Psychotherapie!! Ergotherapie!!
Vorigieren!! Verhaltenstraining!! Soziales Kompetenztraining!!

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Bethelweg 22, 33617 Bielefeld, Telefon: 0521 329 662 10

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Bethelweg 22
33617 Bielefeld

Telefon: 0521 329 662 10

beratungsstelle@bethel.de
www.beratungsstelle-bethel.de

Stand: Oktober 2015

Vorbemerkungen

Dies Informationsblatt „ADHS“ oder was? richtet sich in jeweils einem eigenen Abschnitt an **Kinder**, **Jugendliche** und **junge Erwachsene**, **Eltern** sowie an **LehrerInnen, ErzieherInnen, Ärzte und Ärztinnen, BeraterInnen, Therapeu-
tInnen und andere Fachleute**. Wir möchten damit in aller Kürze verdeutlichen, was wir in Diagnostik, Beratung und Therapie bei jungen Menschen mit Aufmerksamkeitsproblemen leisten können und von welchen Grundannahmen wir ausgehen.

Wenn Du noch ein Kind, also höchstens 10 bis 12 Jahre alt bist!

Vielleicht bist Du in der Schule aufgefallen,

- weil es Dir schwer fällt, still zu sitzen,
- weil Du schnell Streit kriegst mit Deinen Mitschülern und Mitschülerinnen,
- weil Du häufig einfach in den Unterricht hineinrufst und dann natürlich Ärger bekommst,
- weil Du oft mit Deinen Gedanken ganz woanders, jedenfalls nicht bei der Sache bist und wieder mal die Hausaufgaben nicht mitbekommen hast,
- weil Du dann am nächsten Tag noch mehr Ärger und Druck kriegst,
- weil Du manchmal scheinbar ohne jeden Grund explodierst und dafür bestraft wirst,
- weil Du teilweise aus Langeweile und eigentlich unbeabsichtigt in irgendwelche Streitereien gerätst.



*Was Du tun kannst,
um mehr Ruhe zu haben!*

Wenn Du zurückdenkst, zum Beispiel an die Zeit im Kindergarten, hast Du vielleicht das Gefühl, immer schon etwas mehr Probleme als viele andere Kinder gehabt zu haben. Für Dich war das sozusagen völlig normal, Stress zu haben. Vielleicht denkst Du aber auch, dass alles halb so schlimm wäre, wenn die Erwachsenen Dich einfach mehr in Ruhe ließen.

Oder Du bist genervt, weil Deine Eltern wieder mal behaupten, Du würdest zu viel mit Handy, Smartphone, Spielkonsole oder PC herummachen?

Egal, wir wissen natürlich auch zunächst mal gar nicht, welche Ursachen Deine Probleme haben und was da am Besten helfen würde. Aber wir sind als Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern genau dafür da, das gemeinsam herauszufinden und mit Dir einen Plan zu entwickeln. Dafür brauchen wir Deine Mitarbeit und die Hilfe Deiner Eltern, Geschwister, Lehrerinnen und Lehrer.

Also: Gib Dir, gib uns eine Chance, gemeinsam Lösungen für die anstehenden Probleme zu finden!

Wenn Du zu den Jugendlichen (10/12 bis 18 Jahre) oder jungen Erwachsenen (ab 18 Jahren) gehörst!

(Aus Gründen der Vereinfachung haben wir uns entschieden, unsere Leserinnen und Leser auch in diesem Abschnitt zu duzen.)

Vielleicht hast Du immer schon Probleme mit der Konzentration und Deinem Arbeits- und Sozialverhalten gehabt. Vielleicht war das bisher aber nie so schlimm und Du bist immer trotzdem irgendwie klar gekommen. Vielleicht steckst Du gerade ganz aktuell in Problemen, die Dir über den Kopf gewachsen sind. Eventuell hat jemand behauptet, Du hättest bestimmt diese ADHS-Störung.



*Wie Du deine Stärken nutzen kannst,
um die Probleme in den Griff zu kriegen!*

Wir wollen gemeinsam mit Dir (und vielleicht Deinen Eltern, AusbilderInnen und LehrerInnen) herausfinden, was Dich am besten bei der Lösung Deiner Probleme unterstützen könnte. Dabei müssen meistens viele Informationen zusammengetragen werden, vielleicht muss auch der eine oder andere Test gemacht werden. Wenn Du ohne Deine Eltern mit uns sprechen möchtest, ist das natürlich auch möglich.

So oder so: Wir können bestimmt etwas finden, was Dir weiterhilft. Es geht uns überhaupt nicht darum, Dich für gestört oder krank zu erklären. Viel wichtiger ist es aus unserer Sicht, vor allem Deine Stärken kennen zu lernen, denn die wirst Du brauchen, um Deine aktuellen Probleme in den Griff zu kriegen.

Wenn Sie Eltern eines jungen Menschen sind, der Probleme mit Konzentration, Ausdauer, Arbeits- oder Sozialverhalten hat!

Sie haben sich an unsere Beratungsstelle gewandt, weil Ihr Kind Schwierigkeiten mit der Aufmerksamkeit und der Selbstkontrolle hat und schon in vielen Situationen angeeckt ist. Sie haben von Fachleuten (ErzieherInnen, LehrerInnen, ÄrztInnen, TherapeutInnen usw.), Freunden und Bekannten oder auch aus Büchern oder dem Internet viele widersprüchliche Ratschläge bekommen, mehr oder weniger hilfreich:

- Da helfen nur noch Medikamente.
- Schick sie doch mal zum Judo.
- Nimm ihm das Handy und den Laptop weg.
- Stellen Sie die Ernährung um.
- Kümmere Dich mehr um sie, das Kind braucht mehr Aufmerksamkeit.
- Melden Sie ihn doch im Sportverein an.
- Seien Sie in der Erziehung konsequenter.
- Das Einzige, was hier helfen würde, ist Psychotherapie.
- Schicken Sie ihn doch zum therapeutischen Reiten, also zum Voltigieren.

Wir sind der festen Überzeugung, dass es bei Problemen mit der Aufmerksamkeit und körperlicher Hyperaktivität viele sinnvolle Lösungswege gibt. Um diese Wege zu finden, sind wir auf Ihre Mitarbeit angewiesen.

Unsererseits bringen wir unser aktuelles Fachwissen ein:

- 1.** Als Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern bieten wir Familien Hilfen für die Entwicklungsbegleitung ihrer Kinder an.
- 2.** Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir in der Beratung, welche Umstellungen im Familien- und Schulalltag nötig sind, damit sich Ihr Kind mit seinen Schwierigkeiten rund um das „ADHS“ gut weiterentwickeln kann.

3. Wir prüfen darüber hinaus, welche speziellen Therapie- oder Trainingsmaßnahmen sinnvoll sein könnten. Teilweise bieten wir diese Maßnahmen selbst an. Wir vermitteln aber auch zu entsprechenden Angeboten anderer Fachleute und Fachdienste.

4. Die Verordnung von Medikamenten bei „ADHS“ ist nicht unsere Aufgabe. Wie fast alle Fachverbände halten wir eine medikamentöse Behandlung von „ADHS“ für ein Mittel der letzten, nicht der ersten Wahl. Medikamentöse Behandlung kann Entzerrung und Entlastung bewirken.

5. In jedem Fall muss intensiv daran gearbeitet werden, die deutlich gewordenen Kompetenzlücken zu schließen:

- Arbeitsverhalten verbessern,
- Aufgabenplanung einüben,
- Selbstbewusstsein stärken,
- Soziale und emotionale Kompetenz ausbauen,
- Körperwahrnehmung verbessern,
- Bewegungsmangel abbauen.

6. Wenn diagnostische Fragen offen sind, können wir im Rahmen unserer Möglichkeiten entsprechende Tests durchführen oder an andere Fachleute weiter verweisen.

7. Manche Familien kommen bei Problemen rund um das „ADHS“ nur zu einem Beratungsgespräch, um sich auf der Grundlage vorliegender Untersuchungsergebnisse beraten zu lassen. Andere Familien suchen nach passenden Gruppenangeboten. Wieder andere nehmen das „ADHS“-Problem zum Anlass, um andere Fragen rund um Erziehung und Familie zum Thema zu machen.

8. Unabhängig davon, ob Sie sich für eine Gruppentherapie, eine Trainingsmaßnahme oder medikamentöse Behandlung entscheiden: Für uns als Erziehungsberatungsstelle geht es vor allem um die Beziehungen ihres Kindes in Familie, Kindertagesstätte, Schule, Ausbildung, Freizeit und Gleichaltrigenbeziehungen. Gemeinsam mit Ihnen überlegen wir, welche Umstellungen und Veränderungen sinnvoll sein könnten, damit sich Ihr Kind mit seinen Eigenarten, Stärken und Schwächen gut weiterentwickeln kann.

Ein Wort an LehrerInnen, ErzieherInnen, Ärzte und Ärztinnen, BeraterInnen, TherapeutInnen!

Fachleute aus Psychologie, Pädagogik, Medizin, Schule und Ausbildung sind sich einig: Um ein ADHS fachlich seriös begründet diagnostizieren zu können, müssen viele Befunde all dieser Fachdisziplinen bzw. Institutionen zusammengetragen werden. In der Praxis bedeutet dies einen erheblichen Zeitaufwand, ehe eine ADHS-Diagnose qualifiziert gestellt bzw. ausgeschlossen werden kann.

Ebenso einig ist sich die Fachwelt darüber, dass überzeugende therapeutische ADHS-Konzepte medizinische, psychotherapeutische und pädagogische Maßnahmen integrieren und in die konkrete Lebenswelt der betroffenen jungen Menschen in Familie, Kindertagesstätte, Schule, Freizeit und Ausbildung einbetten müssen. Dies ist keine leichte Aufgabe, aber ein durchaus lohnendes Ziel.

Also erwarten Sie bitte keine Wunder. Es gibt nicht die Heilung von ADHS, es gibt keine Wundermittel. Aber es gibt therapeutisch wirksame Methoden, die positive Entwicklungen anstoßen können. Das können heilpädagogische Behandlungen, Verhaltenstherapien, Bewegungstherapien, Reittherapien, in einigen Fällen auch Medikamente sein. Langfristig haben diese Maßnahmen jedoch sicher nur dann Erfolg, wenn gemeinsam mit der Familie, mit Schule oder Ausbildungsstätte überlegt wird, durch welche Maßnahmen vor Ort die Entwicklungsbedingungen eines jungen Menschen verbessert und stabilisiert werden können.



*Gründlich hinschauen,
gemeinsam Lösungen suchen!*

Als Erziehungsberatungsstelle sind wir gefordert, insbesondere Hilfe zur Erziehung in der Familie zu leisten und durch Netzwerkarbeit – also durch die Einbeziehung von Kindertagesstätte, Schule und Ausbildungsinstitution – einen Beitrag zur gelingenden Entwicklung junger Menschen zu leisten.

In kleinem Umfang bieten wir eigene therapeutische Maßnahmen an. Häufiger empfehlen wir die Inanspruchnahme der therapeutischen Angebote externer Fachkollegen und Fachkolleginnen. Bei Bedarf können wir in Einzelfällen einen Beitrag zur Abklärung unklarer diagnostischer Befunde leisten. Bitte verstehen Sie diese Informationen als eine Verdeutlichung unserer Ziele und Möglichkeiten. Beratungen und Therapien bei Problemen rund um die ADHS-Diagnose sind eine multidisziplinäre Aufgabe. Wir wünschen uns sehr, mit Ihnen in guter Weise zusammenzuarbeiten.

Ihr Beratungsteam der Beratungsstelle Bethel

Hinweise

Für weitergehende Informationen verweisen wir auf folgende Internetseiten:

(a) www.awmf.org/leitlinien/detail/anmeldung/1/II/028-045.html

Dieser Link leitet auf die Homepage der AWMF (Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften), die sich zum Ziel gesetzt hat, bis Ende des Jahres 2015 zum Thema ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Leitlinien zu formulieren, die mit zahlreichen medizinischen Fachgesellschaften abgestimmt sind und sich auch um die Einbeziehung anderer Fachverbände – zum Beispiel der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung – bemühen.

(b) www.bptk.de/aktuell/einzelseite/artikel/adhs-behandl.html

Dieser Link leitet weiter zu einer Stellungnahme der Bundespsychotherapeutenkammer vom 24.9.2010. Die BPTK kritisiert vor allem eine Behandlung von ADHS ausschließlich und primär mit Medikamenten und formuliert die fachlichen Regeln eines ganzheitlichen Therapieansatzes.

(c) www.ads-kritik.de/

Unter diesem Link finden sich zahlreiche sehr kritische Auseinandersetzungen mit dem ADHS-Konzept, die zum Teil die fachlichen Grundlagen dieser Diagnose grundsätzlich in Frage stellen.

(d) www.beratungsstelle-bethel.de

Zuletzt sei auf unsere eigene ausführliche Homepage – am leichtesten zugänglich über diesen Link: www.beratungsstelle-bethel.de - verwiesen, wo sich auch eine komprimierte Zusammenfassung unseres gesamten Beratungskonzeptes findet: https://www.bethel.de/fileadmin/Betheldownloads/Aktuelle_Flyer_Broschueren_etc/Konzeption_Beratung

Diese Broschüre wurde vom Team der Beratungsstelle Bethel gemeinsam erarbeitet.

Textvorlage: Friedrich Kassebrock

Druck: Druckerei Bethel, Quellenhofweg 27, 33617 Bielefeld

Die Broschüre kann als pdf-Datei auf unserer Internetseite heruntergeladen werden.

Die gedruckte Version senden wir, solange der Vorrat reicht, gegen Erstattung unserer Selbstkosten (1 € pro St. zzgl. Porto und Verpackung) zu.

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern

Bethelweg 22
33617 Bielefeld

Telefon: 0521 329 662 10

beratungsstelle@bethel.de
www.beratungsstelle-bethel.de

Stand: Oktober 2015