

## ADHS ?! - ENDLICH GEWISSHEIT Sicht einer betroffenen Mutter:

„Ich fühlte mich als schlechte Mutter, weil mir immer wieder gesagt wurde, dass ich unfähig sei mein Kind zu erziehen. Dauernd bekam ich Ratschläge, wie ich es besser machen könnte, was mein Gefühl, dass ich Schuld an der Situation hätte, noch verstärkte. Meine Selbstzweifel wurden immer größer und ich dachte mir öfters, ich werde nicht einmal mit nur einem Kind fertig, was machen andere Mütter mit zwei oder mehreren Kindern. Ich hatte Angst mit meinem Kind in die Öffentlichkeit zu gehen z. B. in ein Kaffeehaus oder zu Freunden, um nicht wieder für das Verhalten meines Kindes verurteilt zu werden. Außerdem machte ich mir immer wieder große Sorgen um mein Kind, da es meistens sowohl von anderen Eltern, als auch von den Kindern selbst abgelehnt oder ausgegrenzt wurde. Drei Jahre lang dachte ich immer wieder, ich sei das Problem. Bis ich den Schritt wagte und einen Arzt aufsuchte. Als dieser dann die Diagnose ADHS stellte, fühlte ich mich unglaublich erleichtert. Plötzlich fielen die Schuldzuweisungen weg. Endlich konnte ich professionelle Hilfe holen...“



Vielen Eltern ergeht es wahrscheinlich so wie dieser betroffenen Mutter. Wesentlich ist es, dass Sie die Initiative ergreifen und sich Rat bei erfahrenen Fachleuten suchen. Nicht jedes Kind, das unruhig ist, ist hyperaktiv. Es ist wichtig, dass Sie ihr Kind genau beobachten und nicht voreilige Schlüsse ziehen. Die folgende Beschreibung von **ADHS** kann Ihnen bei der Beobachtung helfen.

**ADHS = Aufmerksamkeitsdefizit - und Hyperaktivitätssyndrom**



### **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsschwäche:**

#### **ADHS Kinder**

- können sich nicht lange konzentrieren
- sind leicht ablenkbar
- verlieren schnell das Interesse
- haben wenig Ausdauer
- können nicht gut zuhören und genau hinschauen
- wechseln häufig Tätigkeiten und bringen Aufgaben nicht zu Ende
- zeigen wenig Konzentration bei Dingen, die sie nicht interessieren



### **Impulsives Verhalten:**

#### **ADHS Kinder**

- haben Schwierigkeiten abzuwarten bis sie an der Reihe sind
- reagieren oft unüberlegt und spontan
- sind sehr sprunghaft und explosiv
- wechseln rasch die Stimmungslage und setzen spontane Gedanken häufig in die Tat um ohne nachzudenken



### **Motorische Unruhe:**

#### **ADHS Kinder**

- können nicht ruhig sitzen
- zappeln herum
- sind ständig in Bewegung
- wirken extrem ruhelos
- erklimmen jedes Hindernis
- reden übermäßig schnell und viel
- sind in höherem Maße unfallgefährdet

Dabei gibt es verschiedene Erscheinungsformen. Die einzelnen Kernsymptome können unterschiedlich ausgeprägt sein. So kann ein Kind z.B. nur von einer Aufmerksamkeitsstörung betroffen sein, beim anderen steht die motorische Unruhe im Vordergrund und bei einem Dritten kommen alle Symptome zum Tragen.

Wesentlich für die Diagnose **ADHS** ist aber, dass die Problematik in verschiedenen Situationen und bei unterschiedlichen Personen seit mindestens 6 Monaten besteht. Das von der Norm abweichende Verhalten wird oft bei Eintritt in den Kindergarten oder in der Schule zum Problem, da die Kinder aufgrund ihrer Symptomatik Schwierigkeiten haben, sich in eine Gruppe einzufügen. Eine fundierte diagnostische Abklärung ist von großer Bedeutung und sollte auf jeden Fall von einem/r SpezialistIn (KinderärztIn, KinderpsychiaterIn, PsychologIn) durchgeführt werden.

Wurde bei ihrem Kind (0-6 Jahre) **ADHS** festgestellt, haben Sie die Möglichkeit Frühförderung und Familienbegleitung in Anspruch zu nehmen. Diese kann Ihnen in folgenden Bereichen Hilfestellungen bieten:

- Aufklärung über **ADHS** (Symptomatik, Ursachen etc.)
- Kontakte zu anderen Fachpersonen (Abklärung, Diagnose, Therapie)
- Hilfestellung im Alltag (Regeln, Strukturen)
- Gemeinsames Erarbeiten von Zielen
- Individuelle Arbeit mit dem Kind
- Strategien und Tipps zur Verhaltensregulierung
- Ressourcenorientiertes Arbeiten (Schaffen von Erholungsmöglichkeiten für Eltern)
- Maßnahmen zur Stärkung des Selbstbewusstseins der Familie
- Zeit zum Zuhören

Autorinnen dieses Berichtes sind Mitarbeiterin des Teams der Interdisziplinären Frühförderstelle und Familienbegleitung i  
**Dipl.Frühförderin und Familienbegleiterin Silvia Mosler**  
**Akk.Frühförderin und Familienbegleiterin Ulrike Huber**

Tel.: 0316/392805

e-mail: [office@shfi.at](mailto:office@shfi.at)