



21Skills

BILDUNG MIT ZUKUNFT



Mythen und Fakten zu ADHS

Isabelle Marzano & Juliane Kirschmann

November 2024

21Skills & Referentinnen



Isabelle Marzano

Expertin Prävention
& Psychoedukation



Juliane Kirschmann

Expertin Berufsbildung &
Erwachsenenbildung

21Skills-Peermitarbeiter,
Gastreferenten

Überblick Inhalte



Mythen & Fakten



Inputreferat ADHS



Fragerunde

Aktuelles aus den Medien

Es würde mir niemals in den Sinn kommen eines meiner vier Kids auf ADHS abzuklären und gar noch Medikamente zu verschreiben.

Mehr Bewegung, weniger Medienkonsum und gesunde Ernährung und schon ist 90% des „Problems“ gelöst. Davon bin ich überzeugt.

Ich finde wichtig, die Kids so zu nehmen wie sie sind und zu Vertrauen, dass es schon gut kommt. Medikamente haben immer Nebenwirkungen - niemals würde ich das meinen Kindern antun.

Schade vertrauen da viele Eltern mehr auf Pharma, als die Ursachen natürlich zu bekämpfen.

17:31

Blick

Bis zu ein Jahr Wartezeit

Rekordhoher Ansturm auf ADHS-Abklärungen

In der Schweiz erreichen die Wartezeiten für ADHS-Abklärungen neue Höchstwerte. Betroffene müssen bis zu ein Jahr lang warten, einzelne Praxen nehmen gar niemanden mehr auf. Was sind die Gründe?

Thomas Müller: ADHS – eine Modekrankheit?
Aus Tagesgespräch vom 29.04.2024.
Bild: ZVG

News > Schweiz >

Aufmerksamkeitsdefizit

«Früher ist man das ADHS-Problem eher mit Kopfnüssen angegangen»

05:52 Uhr

Front Wetter Good Vibes Nahostkonflikt Schweiz #WIRSINDZUKUNFT Sport Krankenkassen Zürich Bern Basel

MEHR DIAGNOSEN

Deutlicher Anstieg von ADHS-Fällen und Ritalin-Konsum

Die Zahl der in der Schweiz verschriebenen ADHS-Medikamenten steigt seit 2021 jährlich um zehn Prozent.

Publiziert 24. November 2024, 04:55

12 | NACHRICHTEN

Rekordlange Wartezeiten für ADHS-Abklärungen

Nächster freier Termin: März 2025

In der Schweiz erreichen die Wartezeiten für ADHS-Abklärungen neue Höchstwerte. Betroffene müssen sich bis zu einem Jahr gedulden, einzelne Praxen nehmen gar niemanden mehr auf. Was sind die Gründe?



SCHLIMANN
... hat, bekommt innert
Monaten einen Wör...

ANZEIGE

TH
Für
eine
dam
Eins
ich t
jeden
Tablet
absolu

Fakten oder Mythen?



Fakt/Mythos 1

ADHS ist eine Modeerscheinung



Fakt/Mythos 2

ADHS ist ein Erziehungsproblem und eine «bequeme Ausrede»



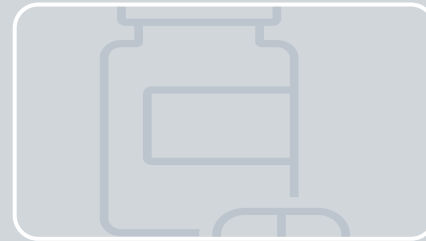
Fakt/Mythos 3

Lebhaftigkeit, Verträumt sein, Unruhe, Ablenkbarkeit: Das ist das normale Verhalten eines Kindes



Fakt/Mythos 4

ADHS wächst sich aus



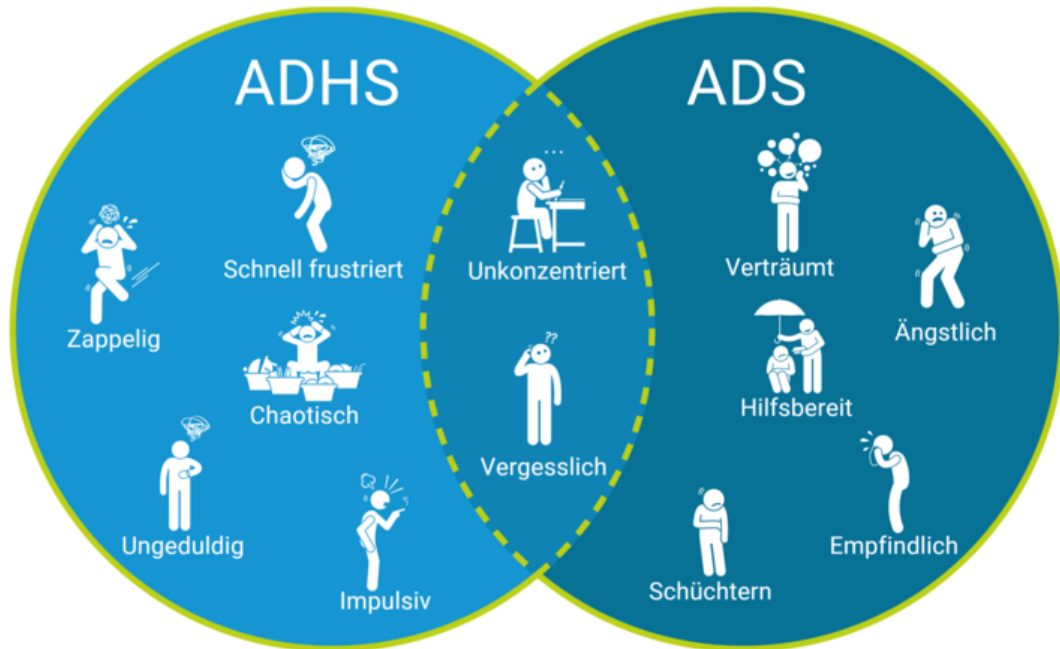
Fakt/Mythos 5

ADHS Medikamente verändern die Persönlichkeit

Was ist ADHS?

- Aufmerksamkeitsstörungen können mit und ohne Hyperaktivität auftreten (ADHS/ADS)-nach DSM-V
- Heute eines der am häufigst beschriebenen Krankheitsbilder im Kindes- und Jugendalter.
- Prävalenz von ADHS in der Schweiz bei 5%: In einer Klasse von 20 Lernenden durchschnittlich ein Kind, das von ADHS-Symptomen betroffen ist.
- Häufig treten Teilleistungsstörungen in Kombination auf
- Jungen sind häufiger betroffen als Mädchen
- Jungen leider häufiger am hyperaktiven Typus
- Mädchen leider häufiger am unaufmerksamen Typus

Subtypen nach DSM-IV



- Hyperaktiv-impulsiver Typ
- Kombiniertes Typ
- Unaufmerksamer Typ

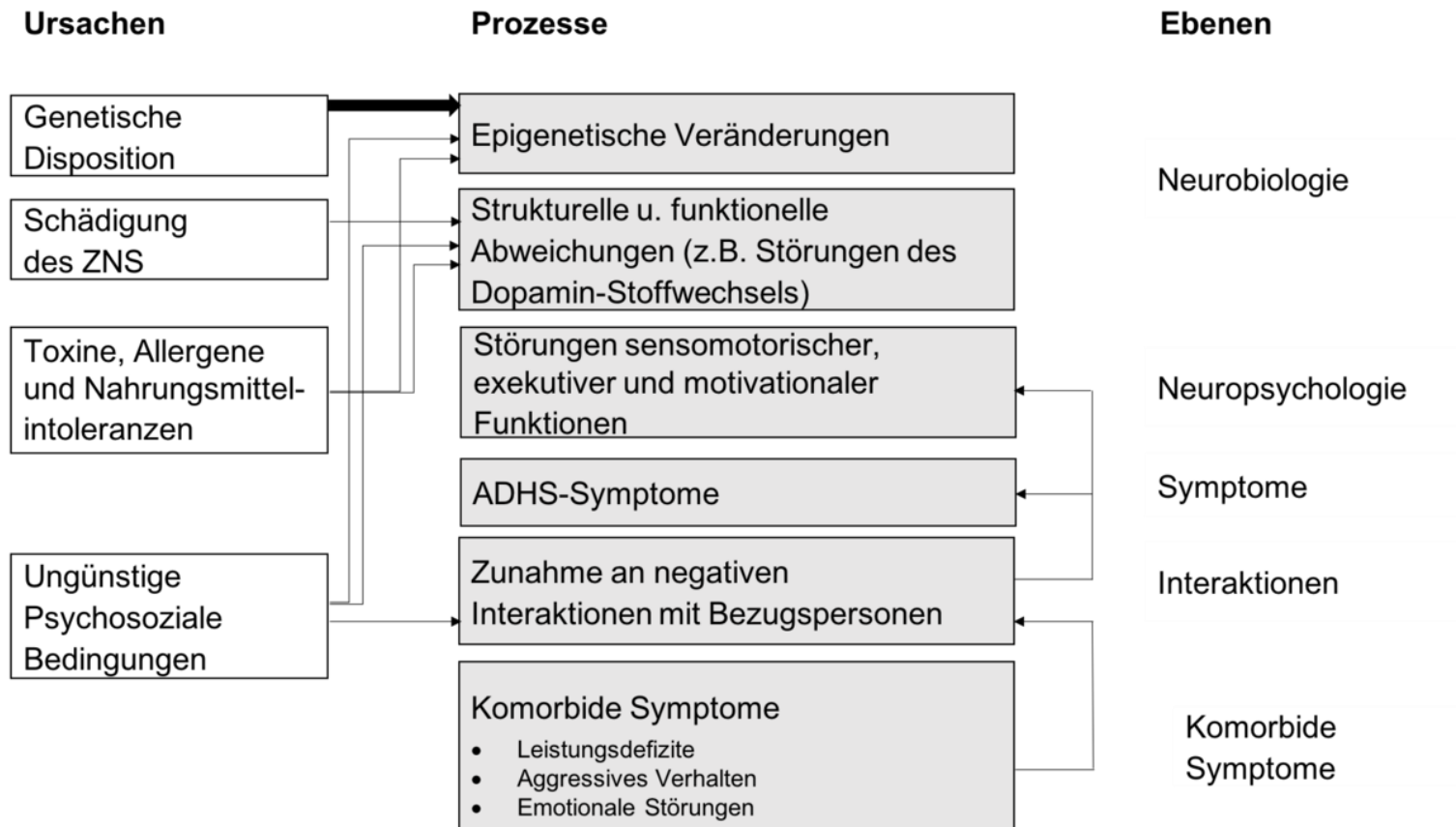
Historie



- Bereits 1844 beschrieb der Frankfurter Psychiater Dr. Heinrich Hoffmann auffällige Kinder in seinem Buch der Struwwelpeter und Zappelphilipp
- ADHS ist eine von der WHO seit über 40 Jahren anerkannte psychische Störung
- ICD-9 (1978) „Hyperkinetisches Syndrom des Kindesalters“, ICD-10 (1992) Diagnose im Erwachsenenalter ergänzt, ICD 11 (2018) neuronale Entwicklungsstörung
- In letzten Jahren verstärkte Medienberichterstattung
- ADHS stellt für die Betroffenen heute verstärkt ein Problem dar (veränderten Anforderungen in der Gesellschaft, Schule, Arbeitsplatz)

Ursachen und Risikofaktoren

Fakt/Mythos 2
 ADHS ist ein Erziehungsproblem und eine «bequeme Ausrede»
MYTHOS!

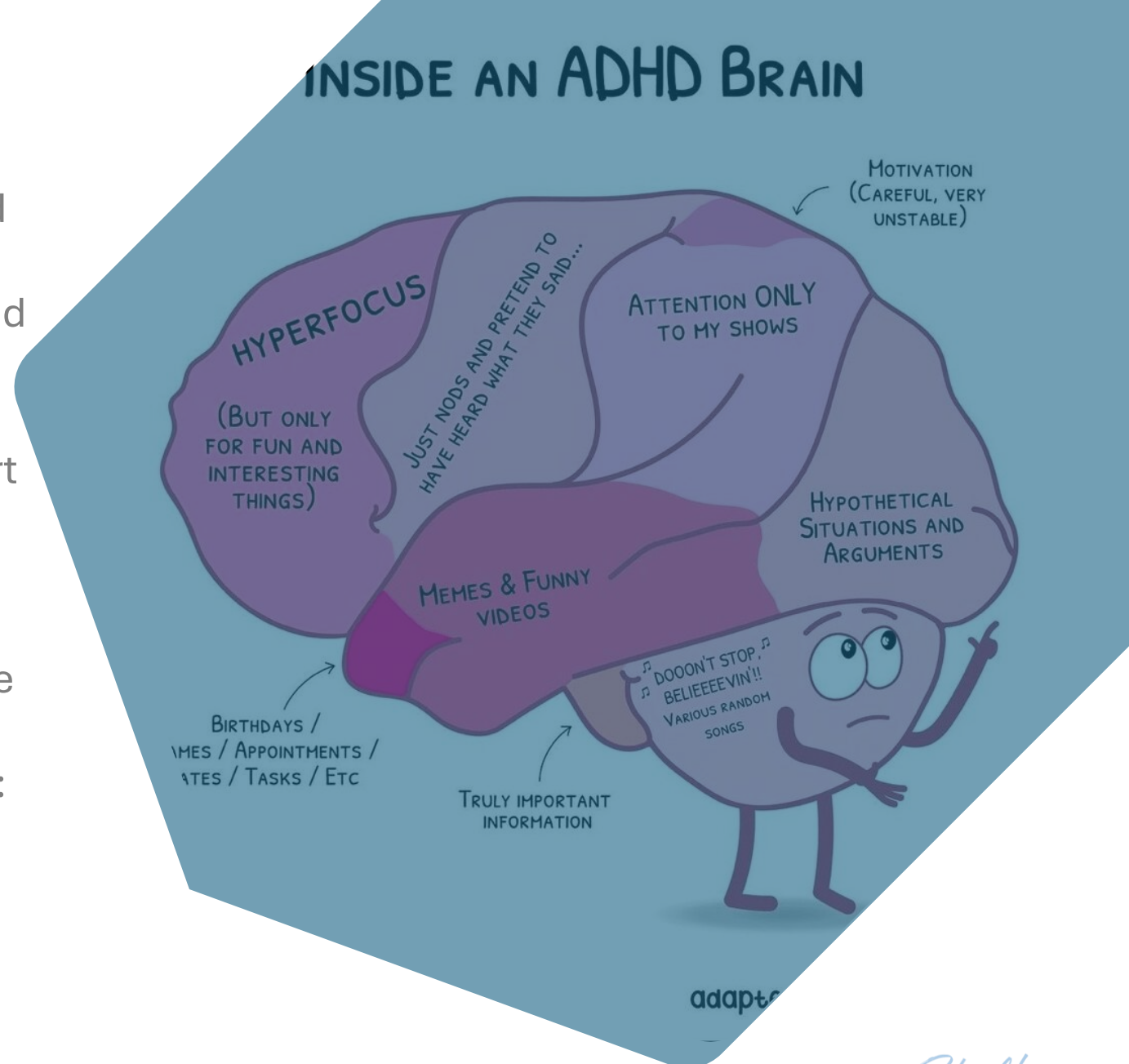


Neurobiologie ADHS



Neurobiologie ADHS

- Veränderte Gehirnstrukturen im Stirnhirn und Kleinhirn
- Gehirn ist in bestimmten Regionen kleiner und weniger aktiv
- Gehirn reift verzögert heran
- Ein kleineres Hippocampusvolumen korreliert mit Lernschwierigkeiten
- Cortisol ist bei ADHS häufig durch chronischen Stress erhöht
- Noradrenalinüberschuss: motorische Unruhe und Bewegungshemmung
- Stirnhirn: Dopamin und Noradrenalinmangel: Gestörte Handlungsplanung und Kontrolle
- Dauernde/neue Impulse können nicht genügend gefiltert werden, Informationsverarbeitung behindert und permanente Reizüberflutung.



Arbeits-
verhalten:

Aus mündlichem Unterricht beteiligt sich Martin sehr tege und spontan mit interessanten Bei-
trägen. In den Gesprächen zeigt sich sein grosses
Allgemeinwissen und seine Interesse für die
Umwelt. Leider ist er dabei manchmal so
zappelig, dass er andere Schüler gar nicht zu-
hören kann. Martin's schriftliche Arbeitsweise:

Betragen/
Verhalten
in der
Gemeinschaft:

Martin ist ein sehr veräoert, eigenwilliger
Schüler. Es fällt ihm oft nicht leicht,
sich in die Gemeinschaft einzuordnen
oder sich Mitschülern anzupassen.
Martin scheint sich aber innerhalb der
Klasse wohlfühlen, und versteht sich mit
seinen Kameraden gut.

Fakt/Mythos 3
Lebhaftigkeit,
Verträumt sein,
Unruhe, Ablenkbarkeit:
Das ist das normale
Verhalten eines Kindes

Fakt & Mythos

Wie äussert sich ADHS?

Diagnose

Nach den ICD-Kriterien wird eine ADHS-Diagnose gestellt, wenn:

- mindestens **sechs Anzeichen von Unaufmerksamkeit** und **drei Anzeichen von Hyperaktivität** und **ein Anzeichen von Impulsivität** bestehen und diese Anzeichen schon vor dem siebten Geburtstag aufgefallen sind.

Kriterium Unaufmerksamkeit

Ein Kind gilt als Unaufmerksam, wenn es:

- bei Aufgaben in der Schule, Ausbildung oder zu Hause viele Flüchtigkeitsfehler macht oder oft unachtsam ist, wenn es um Details geht.
- sich nur schlecht über längere Zeit auf eine Sache konzentrieren kann, ob beim Spielen oder anderen Beschäftigungen.
- in Gesprächen oder im Unterricht oft nicht zuhört.
- Aufgaben oder Tätigkeiten oft nicht zu Ende ausführt, zum Beispiel die Hausaufgaben nicht fertigmacht oder Spiele mit anderen abbricht.
- sich damit schwer tut, seine Aufgaben und seinen Alltag zu organisieren.
- eine starke Abneigung gegen Aufgaben hat, die längerfristige Konzentration erfordern und diese meidet.
- oft Gegenstände verliert, die in der Schule benötigt werden, wie Stifte oder Schulbücher
- häufig von Reizen aus der Umgebung abgelenkt wird.
- im Alltag vieles vergisst.

Kriterium Hyperaktivität

Ein Kind gilt als Hyperaktiv, wenn es:

- oft unruhig ist, mit den Händen oder Füßen zappelt oder auf dem Sitz herumrutscht.
- oft aufsteht, auch wenn es gerade nicht passt, zum Beispiel in einer Unterrichtsstunde.
- häufig wild herumläuft oder auf Gegenstände klettert, obwohl dies unangemessen ist.
- sich schwer damit tut, während des Unterrichts oder in der Freizeit leise zu sein.
- immer in Bewegung ist oder wie angetrieben wirkt.

Kriterium Impulsivität

Ein Kind gilt als Impulsiv, wenn es:

- häufig andere unterbricht, in Unterhaltungen oder Spiele „hineinplatzt“.
- oft schon auf Fragen antwortet, bevor sein Gegenüber diese zu Ende gestellt hat.
- sich damit schwer tut zu warten, bis sie oder er an der Reihe ist.

Weitere Merkmale



Unruhiges, aggressives oder ängstliches Verhalten sind ein Hinweis für Über- und Unterforderung.



Menschen mit einer ADHS Störung haben meist eine durchschnittliche oder gar überdurchschnittliche Intelligenz.



Menschen mit einer ADHS Störung kommen häufiger mit dem Gesetz in Konflikt



Im Erwachsenenalter verschwindet die Hyperaktivität oft, was bleibt ist aber weiterhin die Konzentrationsstörungen.



Hyperfokussierung ist ein Kernsymptom des AD(H)S- Störung



Auditive Wahrnehmungsstörungen führen zu Reizüberflutung.

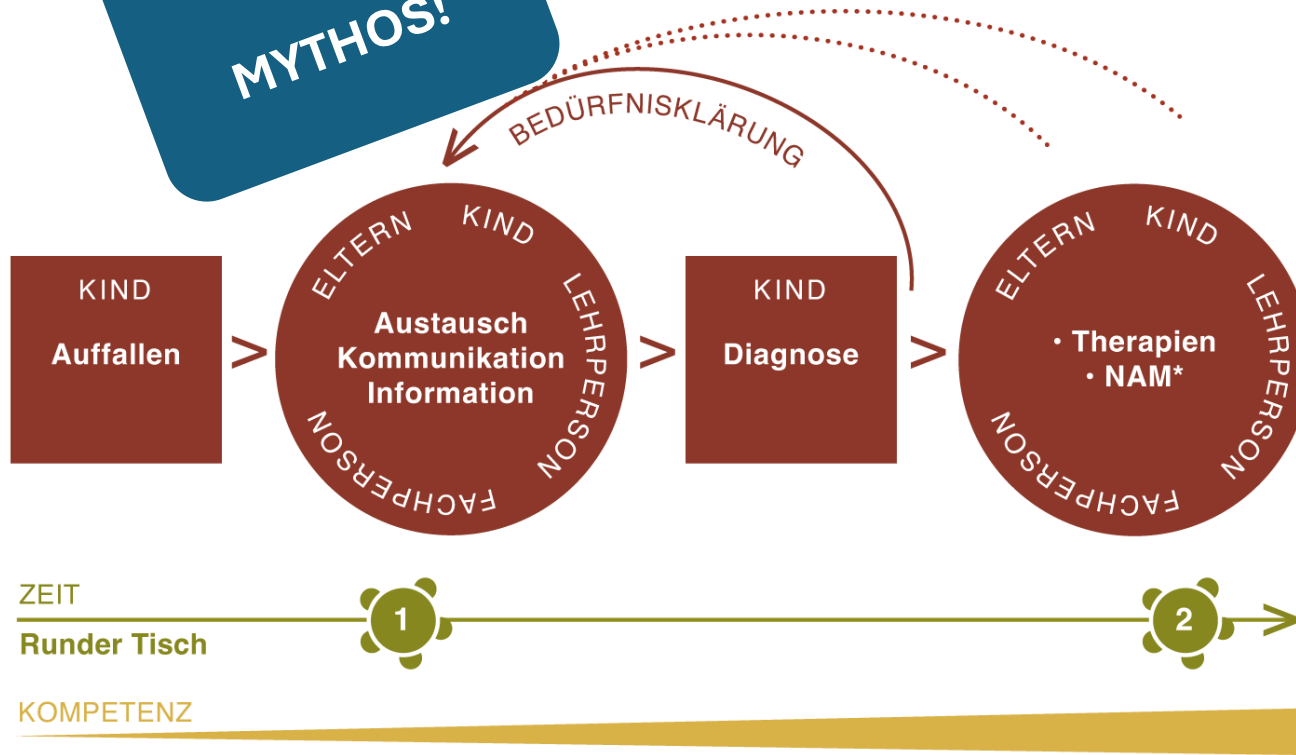
Stärken

- Fantasie
- Sehr viel Energie
- Kreativität
- Mut für neue Projekte
- Unerschrockenheit
- Unorthodoxe Lösungswege
- Verbindlichkeit
- Gerechtigkeitssinn
- Durchsetzungsvermögen
- Hohe Leistungsbereitschaft

ADHS Stärken finden & nutzen



Fakt/Mythos 5
 ADHS Medikamente
 verändern die
 Persönlichkeit
MYTHOS!



ZEIT

Runder Tisch

KOMPETENZ

*NAM = Nachteilsausgleich

Zusammenarbeit

- Früherkennung ist wichtig, um Verlauf positiv zu beeinflussen und Co-Erkrankungen vorzubeugen
- Dialog mit allen Beteiligten (Kind, Familie und Fachpersonen) Je besser die Eltern, Fach- und Lehrpersonen informiert sind, desto besser können sie zusammenarbeiten und umso erfolgsversprechender ist die Therapie.
- Therapie individuell je nach Schweregrad (Verhaltenstherapie, Psychoedukation, Pharmakotherapie)
- Nicht jedes Kind benötigt Medikamente!
- Betroffene Kinder können aber individuell davon profitieren, wenn sie starke Symptome und einen hohen Leidensdruck aufweisen

- Funktionsbeeinträchtigung muss von einer vom Kanton definierten und anerkannten Fachstelle diagnostiziert sein.
(Neuropädiatrien, Schulpsychologische Dienste, Fachärzte und Fachärztinnen)
- Der durch die Beeinträchtigung entstehende Nachteil wird durch eine individuelle Massnahme ausgeglichen
- Die Bildungs-, Lehrplanziele werden qualitativ beibehalten. Die Betroffenen müssen genau dieselbe Leistung erbringen und genau gleich viel Wissen wie die Nicht-Betroffenen

Nachteilsausgleich

- Die Prüfungszeit verlängern
- Prüfung findet in einem ruhigen Raum statt (Einzelprüfung)
- Prüfungsunterlagen werden angepasst
- (Aufgaben werden vorgelesen/ klar strukturierte Arbeitsblätter etc.)
- Individuelle Pausen (Stärkung der Konzentration)
- Verwendung von Hilfsmitteln wie Diktiergerät/Laptop
- Sichtschutz / Hörschutz

Weitere Infos: [https://www.akvb-
unterricht.bkd.be.ch/de/start/unterricht/b
urteilung-uebertritte/abweichen-von-
der-dvbs.html](https://www.akvb-unterricht.bkd.be.ch/de/start/unterricht/burteilung-uebertritte/abweichen-von-der-dvbs.html)

Tipps für Eltern

Stehen Sie hinter
Ihrem Kind

Fester
Tagesablauf und
Rituale

Stärken erkennen

Loben nicht
vergessen

Klare Regeln
aufstellen

Auf die richtige
Sprache achten

Konsequent auf
negatives
Verhalten
reagieren

Geduld und
Toleranz sind das
A und O

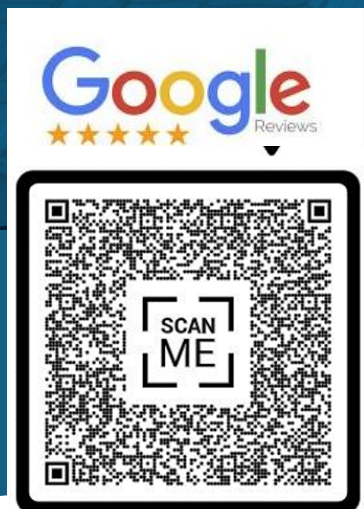
Tun Sie etwas für
sich

21Skills

BILDUNG MIT ZUKUNFT



Zeit für Ihre Fragen



<https://g.page/r/CW2Pf5eEJyHbEBM/review>

info@21skills.ch

