ADHS & ADS

Definition

ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung und ist eine neurologische Entwicklungsstörung. Betroffene haben Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren, sind hyperaktiv oder impulsiv. Die Symptome können stärker oder schwächer ausgeprägt sein, es gibt also nicht eine einzige Form von ADHS. Während Jungen oft eine gewisse Impulskontrolle fehlt und sich mehrheitlich hyperaktiv verhalten, leiden Mädchen hingegen eher unter Unaufmerksamkeit und innerer Unruhe. ADS steht für Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ohne Hyperaktivität und wird vor allem durch Konzentrationsschwierigkeiten und leichte Ablenkbarkeit charakterisiert.

Ursachen

Genetische und neurobiologische Faktoren spielen eine Rolle. Frühgeburt, Geburtskomplikationen oder Drogen- und Nikotinkonsum in der Schwangerschaft erhöhen das Risiko.

Behandlung

- ✓ ADHS/ADS ist nicht heilbar, denn sie sind nicht krank – das Gehirn funktioniert einfach anders
- ✓ Ziel: Symptome regulieren – durch Medikamente, Verhaltenstherapie, gesunde Ernährung, sportliche Aktivität, Psychomotorik- oder Ergotherapie
- ✓ Nachteilsausgleich > wenn Diagnose vorhanden
- ✓ Struktur & Rituale einbauen (Sicherheit), Zeit sichtbar machen, wenig aber klare Regeln (Orientierung), Selbstregulation stärken