

Die Mühe Aufmerksamkeit



mit dem Nachbarn oder schauen aus dem Fenster, statt aufzupassen. Sie sind ständig abgelenkt, weil es immer wieder etwas Neues gibt, das ihre Aufmerksamkeit verlangt. Die Hausaufgaben können sie deshalb nur erledigen, wenn ein Elternteil sie dabei ständig überwacht und ermuntert. Oft gibt es Streit, weil Hinweise und Anweisungen der Eltern einfach missachtet werden. Freunde zu finden, ist für Kinder mit ADHS schwierig, da sie die Kameraden mit ihrer Art rasch überfordern. Schliesslich leiden alle unter der Situation, das Kind, die Eltern, MitschülerInnen und Kameraden.

Es ist heute bekannt, dass es sich bei ADHS um eine nachweisbare Funktionsstörung im Gehirn handelt. Es wird vermutet, dass im Gehirn dieser Kinder zu wenig der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin vorhanden sind. Diese Botenstoffe sind dafür verantwortlich, Reize aus der Umwelt richtig zu verarbeiten. So kommt es zu Störungen in den Abläufen, die für die Problemlösung, Planung und Impulskontrolle verantwortlich sind.

Für das Auftreten der Erkrankung spielt die Vererbung eine sehr grosse Rolle. Je nach Umfeld, in dem die Kinder aufwachsen, werden diese Anlagen verstärkt oder abgeschwächt. Es ist also gänzlich falsch zu denken, Kinder mit ADHS seien einfach schlecht erzogen, frech, faul oder gar dumm. Im Gegenteil, viele Kinder mit ADHS sind intelligent, kreativ, aufgeschlossen, wissbegierig, spontan und begeisterungsfähig und verhalten sich hilfsbereit und sensibel.

Fließende Grenzen von «normal» zu ADHS

Doch wo liegt nun die Grenze zwischen normalem kindlichem Verhalten und einem Verhalten, das medizinisch abgeklärt werden sollte? Der Kinder- und Jugendarzt Meinrad Ryffel betreut seit vielen Jahren ADHS-PatientInnen und ihre Familien. Für ihn

legt der Leidensdruck die Grenze fest: «Leiden das Kind und sein ganzes Umfeld unter dem Verhalten, dann stellt dies für mich ein wichtiges Kriterium für eine Abklärung dar.» Zu beachten gilt es auch, dass das auffällige Verhalten seit mindestens einem halben Jahr besteht und sich in ganz unterschiedlichen Situationen – zu Hause, in der Schule und in der Freizeit – äussert. Da ADHS eine starke erbliche Komponente aufweist, ist es für Meinrad Ryffel für eine Abklärung unerlässlich, auch etwas über die Lebensgeschichte der Eltern zu erfahren. «Oft liefert der Lebenslauf der Eltern bereits deutliche Hinweise darauf, ob beim Sohn oder der Tochter eine ADHS vorliegt oder nicht.» Damit der Arzt sich das Verhalten des Kindes genau vorstellen kann, müssen sowohl Eltern als auch Lehrpersonen einen Fragebogen ausfüllen. Ergänzt werden diese Befunde durch ein persönliches Gespräch mit dem Kind, eine gründliche körperliche Untersuchung und mit speziellen Tests, zum Teil auch am Computer, die wichtige zusätzliche Informationen liefern können. «Mit einer entwicklungspsychologischen Untersuchung wird schliesslich auch festgestellt, wo die Stärken und Schwächen eines Kindes liegen.» So wird ausgeschlossen, dass eine Konzentrationsschwäche oder ein auffälliges Verhalten zum Beispiel auf eine Lernschwäche zurückzuführen ist.

Auch Erwachsene mit ADHS

Sehr viele wissenschaftliche Untersuchungen haben festgestellt, dass eine unbehandelte ADHS einen negativen Einfluss auf fast jeden Aspekt des täglichen gesellschaftlichen, emotionalen, schulischen und beruflichen Lebens hat. Kinder mit ADHS laufen Gefahr, dass ihnen durch die Probleme in der Schule der erfolgreiche Einstieg ins Berufsleben verwehrt bleibt. Nicht selten bleiben Symptome bis ins Erwachsenenalter erhalten, werden aber

diese Verhaltensweisen vor dem siebten Lebensjahr auf. Die Störung kann sich neben der hyperaktiv-impulsiven Ausprägung auch ohne Hyperaktivität äussern und wird dann als ADS bezeichnet. Hier stehen vor allem die Unaufmerksamkeit und Konzentrationsschwäche im Vordergrund. Besonders Mädchen gehören häufiger zum unaufmerksamen, verträumten Typ, wie ihn schon Hoffmann mit seinem Hans-Guck-in-die-Luft beschrieben hat. Wirklich problematisch wird es für die betroffenen Kinder, sobald sie ins schulpflichtige Alter kommen. Denn sie müssen sich während des Unterrichts ständig bewegen, sie schwatzen



von Folgeerscheinungen oder Begleiterkrankungen überdeckt. Meinrad Ryffel kennt das Problem: «Unter den Drogenkranken im jungen Erwachsenenalter gibt es zum Beispiel viele nicht erkannte oder nicht behandelte ADHS-Betroffene.» Häufig ist deshalb eine Abklärung und Behandlung im Erwachsenenalter ebenfalls angezeigt und erfolgreich.

Erziehung: Klare Regeln und strukturierter Alltag

Die Behandlung einer ADHS setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen: pädagogische Massnahmen, Verhaltenstherapie und Medikamente. Dazu können auch, je nach Situation, noch unterstützende Massnahmen wie etwa eine Lerntherapie oder die Behandlung einer Lese- oder Rechenschwäche kommen. Häufig wird die Behandlung mit pädagogischen Massnahmen und einer Verhaltenstherapie begonnen. Zu den pädagogischen Massnahmen gehört, klare Regeln und Strukturen in den Alltag einzuführen. Gibt es zum Beispiel häufig Probleme beim Einkaufen, weil das Kind unbedingt etwas haben will, so wird vorher eine Vereinbarung getroffen: Wird nur das mitgenommen, was auch auf der Einkaufsliste steht, so gibt es anschliessend zur Belohnung einen Abstecher zum Spielplatz



beim Einkaufszentrum. In der Verhaltenstherapie lernen Eltern in Zusammenarbeit mit PsychologInnen, wie sie auf das Verhalten ihres Kindes richtig reagieren sollen. Die Eltern helfen damit dem Kind, sich seines Verhaltens bewusster zu werden und dies besser kontrollieren zu können. Das setzt aber voraus, dass das Kind selbst aktiv mitarbeitet. Deshalb ist eine Verhaltenstherapie erst ab einem Alter von etwa sieben Jahren sinnvoll.

Medikamente – wohlüberlegt eingesetzt und individuell dosiert

Spricht das Kind auf pädagogische Massnahmen und Verhaltenstherapie nicht an oder wird sein Leben durch die Symptome zu stark beeinträchtigt, können zusätzlich Medikamente eingesetzt werden. Am häufigsten wird dazu Methylphenidat benutzt (bekannt unter den Markennamen Ritalin oder Concerta). Methylphenidat bewirkt, dass das Ungleichgewicht des Botenstoffs Dopamin im Hirn wieder ins Lot kommt. Das Medikament muss sehr individuell dosiert werden und bewirkt bei etwa 80 bis 90 Prozent der PatientInnen eine Verbesserung der Symptome. «Bei PatientInnen, bei denen vorwiegend die Aufmerksamkeit

gestört ist, wirkt Methylphenidat wie eine «chemische Brille», die hilft, die Aufmerksamkeit besser zu fokussieren», erklärt Meinrad Ryffel.

Obwohl ADHS nicht heilbar ist, kann die medikamentöse Behandlung in vielen Fällen nach einigen Jahren abgesetzt werden. «Ich habe die Erfahrung gemacht», erklärt der Fachmann, «dass in vielen Fällen ein Einstellen der Behandlung im siebten oder achten Schuljahr gut möglich ist. In besonderen Situationen, wenn zum Beispiel in der Berufsschule oder im Rahmen eines Studiums höhere Denkleistungen gefordert werden, können die Probleme mit der Aufmerksamkeit und Konzentration jedoch wieder auftreten. Dann kann es nötig werden, Methylphenidat nochmals für eine gewisse Zeit einzunehmen.»

Methylphenidat ist eine seit langem bekannte Substanz. Es wurde bereits im Jahr 1944 von Leandro Panizzon synthetisiert. Seit 1954 ist es in der Schweiz im Einsatz und wurde weltweit in vielen Studien untersucht. Methylphenidat gehört damit zu den am besten untersuchten Substanzen überhaupt. Berichte, denen zufolge es abhängig machen, das Wachstum stärker beeinflussen oder vorzeitig zu Parkinson führen könne, konnten alle nicht bestätigt werden. Trotzdem soll es nicht leichtfertig angewendet werden. «Entscheidend ist», betont Meinrad Ryffel, «dass Methylphenidat wohlüberlegt und individuell dosiert eingesetzt wird.»

Homöopathie, Neurofeedback und Ernährung

Zwischen 2001 und 2005 wurde am Berner Inselspital eine wissenschaftlich fundierte Studie zum Stellenwert der Homöopathie zur Behandlung der ADHS durchgeführt. Dabei wurde mit einer individuell zusammengestellten homöopathischen Therapie eine deutliche Verbesserung der Symptome festgestellt.

Einige wissenschaftliche Studien beschreiben ausserdem Neurofeedback als eine erfolgreiche Behandlungsmethode für Kinder mit ADHS. Mehrere ForscherInnen stellen die Resultate dieser Studien jedoch infrage, da durch die Art und Weise, wie die Stu-

dien durchgeführt wurden, Einflüsse anderer Faktoren auf die Resultate nicht gänzlich ausgeschlossen werden konnten.

Bei etwa 5 unter 100 Kindern mit ADHS bewirken bestimmte Nahrungsmittel, dass sich die Symptome der Erkrankung verschlechtern. Verschiedene Untersuchungen haben zudem bestätigt, dass ein Mangel an bestimmten Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen, Zink oder Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren die Beschwerden ebenfalls verstärken kann. Eine entsprechende Anpassung der Ernährung kann Erleichterung bringen. Sie sollte, wie auch der Einsatz von alternativen Behandlungsmöglichkeiten, mit der Ärztin oder dem Arzt besprochen werden.

*Therese Schwender ist ausgebildete Tierärztin und arbeitet heute als Medizinjournalistin. Sie lebt in Hünenberg (ZG).

info

Internet

- www.adhs.ch: Informationen zum Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom
- www.elpos.ch: Verein für Eltern und Bezugspersonen von Kindern sowie Erwachsene mit POS/AD(H)S

Buchtipps für Eltern:

- «ADHS: Das Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom». Ulla Satzger-Harsch und Andreas Warnke. Trias. 2004. Fr. 22.70. ISBN: 3-83043-154-6.
- «Das ADS-Buch. Neue Konzentrationshilfen für Zappelphilippe und Träumer». Petra-Marina Hamme, Elisabeth Aust-Claus. Oberstebrink Verlag. 1999. Fr. 34.80. ISBN: 3-98044-936-X.
- «Was tun? Hilfen für den stillen Typ von ADS». Dieter Krowatschek. Aol Verlag. 2006. Fr. 16.60. ISBN: 3-89111-493-1.

Buchtipps für Kinder:

- «Tim Zippelzappel und Philipp Wippelwappel. Eine E-Mail-Geschichte für Kinder mit ADS-Syndrom». Ulrike Schäfer. Hans Huber Verlag. 2003. Fr. 26.-. ISBN: 3-45683-880-8.

Buchtipps zu ADS bei Erwachsenen:

- «ADS bei Erwachsenen. Betroffene berichten aus ihrem Leben.» Doris Ryffel-Rawak. Hans Huber Verlag. 2004. Fr. 29.80. ISBN: 3-45683-631-7.