

Dr. Donatella Arcangeli

Unaufmerksam, hyperaktiv und glücklich

Praktische
Unterstützung
für Eltern und
Erziehende von
**Kindern mit
ADHS**

ATHESIA

Donatella Arcangeli ist Fachärztin für Kinder- und Jugendneuro-psychiatrie und Primaria des landesweiten Dienstes für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie im Südtiroler Sanitätsbetrieb. Sie ist Expertin für ADHS, Autismus und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Im Zuge ihrer langjährigen Tätigkeit hat sie der Vergleich von Geschichten, Symptomen, Situationen und Behandlungsansätzen in ihrer Überzeugung bestärkt, dass die erfolgreiche Unterstützung von Kindern mit besonderem Erziehungsbedarf notwendigerweise auch deren Eltern und Lehrpersonen – und somit Maßnahmen zum Parent bzw. Teacher Training – miteinbeziehen muss.

Donatella Arcangeli hat zu diesem Thema auch das Buch *ADHS Praxisnaher Leitfaden für Lehrkräfte an Grundschulen* (Athesia, 2023) veröffentlicht.

www.donatella-arcangeli.it

Für Enea,

meinen lebhaften, spritzigen, wunderbaren Neffen

Einführung

Durch meine Arbeit habe ich seit nunmehr zehn Jahren täglich mit Kindern zu tun, bei denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung festgestellt wurde. Kinder mit ADHS sind zu Hause wie in der Schule eine Herausforderung und haben für mich eine besondere Faszination: Ihr Gehirn arbeitet blitzschnell und nimmt im Nu Informationen auf, und brennende Interessen können ebenso schnell wieder verschwinden, wie sie aufgetaucht sind.

Ein Kind mit ADHS-Diagnose auf seinem Weg ins Erwachsenenalter zu begleiten kann für Eltern häufig belastend sein. Dieses Buch soll eine Stütze bieten und Ihnen dabei helfen, Ihr Kind kennen und verstehen zu lernen und erfolgreich großzuziehen.

Die Grundschuljahre sind eine wichtige Zeit für die Entwicklung jedes Kindes – und aufgrund ihres besonderen Erziehungsbedarfs für Kinder mit ADHS umso mehr. Sie kommen mit einem „besonderen“ Gehirn zu Welt: Wenn wir Erwachsenen ihnen nicht beibringen, wie sie ihre besonderen Fähigkeiten bestmöglich einsetzen können, können sie leicht vom Weg abkommen und dabei ihrem Schul- und Sozialleben erheblichen Schaden zufügen. Es gibt unterschiedliche Arten von therapeutischen Maßnahmen für Kinder mit ADHS: Im Zuge meiner Arbeit hat sich etwa das Parent Training als eine der wirksamsten erwiesen. Dabei

handelt es sich um eine Therapiemaßnahme, die Eltern gezielt Einblicke und Wissen rund um das Thema ADHS vermittelt. Nur lenkbare Kinder sind auch erziehbar, und der Alltag mit Kindern mit ADHS kann Eltern immer wieder auf eine harte Probe stellen.

Ich hoffe, ich kann Ihnen mit diesem Buch den Alltag etwas erleichtern und Ihnen zeigen, wie Sie erfolgreich zu „besonderen“ Eltern für Ihr „besonderes“ Kind werden können.

Viel Freude beim Lesen!

Kinder mit ADHS – Umgang im Alltag

ADHS UND SCHLAF

Wissen

Die Schlafenszeit kann für Kinder mit ADHS eine wahre Herausforderung sein: Viele Betroffene sind abends wacher als am Morgen, befinden sich in einem übersteuerten Erregungszustand (Hyperarousal), können nur schwer abschalten und versuchen, mit allen Mitteln aktiv zu bleiben. Bereits ab den ersten Lebensmonaten können Kinder mit ADHS (deren Störung selbstverständlich noch nicht festgestellt wurde) eindeutig atypische Schlaf-Wach-Muster an den Tag legen. Viele Eltern von Kindern, bei denen später ADHS festgestellt wurde, berichten von Schlafstörungen während der ersten drei Lebensjahre, lediglich kurzen Ruhepausen untertags anstelle des üblichen Nachmittagsschlafs, häufigem Erwachen während der Nacht und kaum zu beschwichtigender Unruhe.

Ab einem Alter von drei Jahren schlafen Kinder mit ADHS in der Regel besser, wenn sie auch ihren Eltern zufolge weiterhin unermüdlich sind und rund um die Uhr viel Energie zu haben scheinen. Bei genauem Hinsehen ist allerdings festzustellen, dass betroffene Kinder

untertags immer wieder Ruhepausen einlegen und sich in der Regel hinlegen – oft sogar direkt auf den Boden: Sie müssen kurz innehalten, eine Schlafpause einlegen und „ihre Batterien aufladen“, und sind danach wacher als vorher.

Eltern werden oft von der Energie ihres Kindes geradezu zermürbt und erreichen am späten Abend einen Punkt, an dem sie von den Mühen des Tages übermüdet sind, während ihr Kind noch voller Energie steckt.

Hier stellen sich Schlafprobleme ein: Das allabendliche Ritual (Pyjama anziehen, aufs Klo gehen, Zähne putzen) wird zur Anstrengung, da das Kind sich widersetzt oder überreizt ist und alles als Spiel wahrnimmt. Ist es schließlich im Bett, schläft es nur sehr schwer ein: Tatsächlich hat die Gutenachtgeschichte manchmal die entgegengesetzte Wirkung und weckt das Kind erst richtig auf – mal soll die Geschichte nicht aufhören, mal hüpfte das Kind quietschfidel im Bett auf und ab.

Was passiert aber, wenn es heranwächst? Die Eltern stellen fest, dass das Kind mehr schlafen müsste, um weniger überreizt zu sein – aber je größer es wird, desto widerwilliger hält es sich an Schlafzeiten. Abends arbeitet das Gehirn häufig auf Hochtouren, und vor allem ab dem Beginn der Vorpubertät (etwa ab einem Alter von zehn bis elf Jahren) wird das morgendliche Aufstehen zusehend schwieriger.

Das veränderte Schlaf-Wach-Muster von Kindern mit ADHS wird von der Freisetzung der stimulierenden Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin gesteuert. Das Problem dabei ist, dass sich dieser Biorhythmus häufig vom typischen Muster ihrer Altersgruppe und von dem ihrer Eltern radikal unterscheidet.

Nichtsdestotrotz gilt: **Selbst wenn Ihr Kind scheinbar Superkräfte besitzt, braucht es ausreichend Schlaf, damit sich Körper und**

Geist ausruhen können. Je müder es ist, desto unruhiger und gereizter, und desto schwieriger schläft es ein.

Verstehen

Schlaf ist ein heikles Thema: Ein gut ausgeruhtes Kind ist untertags weniger quengelig – und das wiederum erleichtert das Leben der Eltern ungemein.

Wir haben gesehen, dass Kinder mit ADHS besondere Schlaf-Wach-Muster haben und bereits mit wenig Ruhe wieder viel Energie tanken. Das heißt allerdings nicht, dass sie weniger Schlaf brauchen als Gleichaltrige ohne ADHS. Ganz im Gegenteil liegt ihr Problem einzig darin, dass sie länger durchhalten – und je müder sie werden, desto impulsiver und unkontrollierbarer sind sie.

- ▶ Nehmen Sie sich etwas Zeit, um den Ruhebedarf Ihres Kindes zu analysieren: Braucht es Schlaf, um seine Batterien zu laden, oder reichen zehn Minuten Pause?
- ▶ Wie verhält es sich bei Ihnen selbst? Bekommen Sie ausreichend Schlaf und Ruhe? Halten Sie sich stets vor Augen, dass Eltern von Kindern mit ADHS Superkräfte brauchen: Dazu benötigen Sie ausreichend langen und vor allem guten Schlaf.
- ▶ Rauben Ihnen die Schlafprobleme Ihres Kindes den letzten Nerv? Sind Ihre Abende zu Hause ein Albtraum? Wie sieht es morgens aus?

Analysieren Sie folgende Aspekte sorgfältig:

- ▶ Ruhepausen/Entspannung untertags,
- ▶ Rituale vor dem Schlafengehen,
- ▶ Einschlafen,
- ▶ nächtliches Aufwachen,
- ▶ morgendliches Aufwachen.

Handeln

Hier möchte ich Ihnen einige praktische Ansätze je nach Alter Ihres Kindes vorstellen.

0–3 Jahre

Ein regelmäßiger Rhythmus ist für Kinder ungemein wichtig. Was zählt, ist nicht die Länge der Ruhepausen (eine Stunde oder länger), sondern ihre Regelmäßigkeit. Wenn ein Kind gereizt, nervös und schwer kontrollierbar ist, braucht es Entspannung. Aufgepasst bei Nickerchen im Auto: Schläft Ihr Kind nach 16 Uhr, wird es sehr schwierig, es vor 20.30 Uhr ins Bett zu bekommen.

Seien Sie vor allem gegen Abend geduldig, denn Kinder mit ADHS können, wie wir bereits gesehen haben, zu dieser Zeit besonders gereizt und unruhig sein. Abends benötigen Sie sensorische Entspannung: ein langes Bad, Musik, eine Ölmassage. Zahnärztinnen und Zahnärzte werden meinen nächsten Tipp nicht sonderlich schätzen, aber ich halte es für nützlich, den richtigen Schnuller für das Kind zu finden und es an sein Übergangsobjekt (Decke, Stofftier, ...) heranzuführen.

Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht daran, in Ihrem Bett zu schlafen oder dass Sie bei ihm schlafen: In dieser Phase muss es lernen, sich von Erwachsenen zu trennen. Sie können selbstverständlich bei ihm bleiben, bis es einschläft – wenn Sie aber bei ihm schlafen, führt dies lediglich zu Verunsicherung.

3–6 Jahre

Rituale vor dem Einschlafen sind in diesem Alter sehr wichtig. Versuchen Sie, abends das ganze Zuhause „herunterzufahren“, damit Ihr Kind merkt, dass der Tag für die gesamte Familie zu Ende geht.

Schalten Sie also Fernseher und Licht ab und legen Sie Handy und Tablet beiseite. Erheben Sie Ihre Stimme selbst dann nicht, wenn Ihr Kind provoziert, sich windet, sein Pyjama nicht anziehen oder seine Zähne nicht putzen will und rebelliert.

6–10 Jahre

Wenn Ihr Kind in diese Altersklasse fällt, verlieren Sie vermutlich leichter und öfter die Geduld, wann immer Ihre Vorgaben missachtet werden. Allerdings sind Ärger und Zurechtweisungen besonders abends völlig kontraproduktiv. Am Abend sind Sie selbst müde, Ihr Kind ist es auch, gibt aber nicht nach – ein kleiner Funke genügt, und die Stimmung kippt.

Hier gilt es, den Ablauf im Haus zwischen 19 und 21 Uhr zu überdenken. Geben Sie Ihrem Kind nach dem Abendessen keine elektronischen Geräte in die Hand und vermeiden Sie Filme und Fernsehen. Alternativ dazu sollten Sie ein geeignetes Programm wählen und gemeinsam mit Ihrem Kind schauen. Geben Sie dabei auf keinen Fall die Fernbedienung aus der Hand: Besonders bei Smart-Geräten genügt ein Augenblick der Unachtsamkeit Ihrerseits, damit Ihr Kind möglicherweise nicht altersgerechte oder nicht für die Schlafenszeit geeignete Inhalte abrufen kann.

Je größer und selbstständiger das Kind wird, desto schwieriger wird es natürlich auch, den Haushalt „herunterzufahren“, um das Schlafengehen zu erleichtern. Denken Sie aber stets daran, dass es für Ihr Kind schwierig ist, gegen seinen Wachdrang anzukommen, solange die Familie noch auf den Beinen ist. Ich spreche bewusst von einem *Wachdrang*, denn genau darum handelt es sich: Kinder mit ADHS sind abends noch sehr aktiv und verspüren keinerlei Bedürfnis, schlafen zu gehen.

Vermeiden Sie daher Zurechtweisungen, Geschrei, Drohungen und Strafen: So müde Sie auch sein mögen – Sie müssen lernen, jegliche Provokation zu ignorieren. Wenn Ihr Kind nach dem Schlafengehen unter welchem Vorwand auch immer – Durst, Klo, ... – immer wieder aufsteht und kein Mittel zu helfen scheint, wenden Sie sich an Ihre Kinderärztin oder Ihren Kinderarzt: Ein paar Tropfen Melatonin können zum Einschlafen sehr hilfreich sein. Der Stoff wird an und für sich natürlich im Gehirn gebildet, aber im Handel sind zahlreiche Nahrungsergänzungsmittel mit synthetisch hergestelltem Melatonin erhältlich, das auch für Kinder gut verträglich und sicher ist.

ADHS UND ERNÄHRUNG

Wissen

In diesem Kapitel setzen wir uns mit der Beziehung zwischen Ernährung und ADHS ab der frühesten Kindheit auseinander.

Besonders hyperaktive Kinder mit ADHS haben rund um die Uhr Hunger und essen gierig und überstürzt. Sie können bei Tisch kaum stillsitzen und warten, bis sie an der Reihe sind oder die einzelnen Gänge aufgetischt werden. Sie haben meist Schwierigkeiten, über die gesamte Dauer der Mahlzeit bei Tisch sitzen zu bleiben. Wie auch anderswo können sie bei Tisch laut sein – etwa, weil sie laut reden oder beim Essen Geräusche machen. „Unzivilisiertes“ Essverhalten und der falsche Umgang mit Besteck können auf andere Gäste störend wirken (mehr dazu im Kapitel „ADHS bei Tisch“).

Damit missachtet das Kind häufig die Bedürfnisse seiner Mitmenschen, aber denken Sie bitte stets daran: **Dahinter steckt keinerlei Absicht – das Kind verhält sich nicht bewusst so.** Essen ist für Kinder mit ADHS nur Nahrungsaufnahme, und damit ein

Selbstzweck. Das gemeinsame Essen wird nicht notwendigerweise als Beisammensein, sondern eher als Zeitverschwendung wahrgenommen, die das Kind von seinen Interessen abhält. Manche Mütter von Kindern mit ADHS berichten, dass ihre Kleinen schon an der Brust gierig und hastig wirkten.

Da Kinder mit ADHS ständig in Bewegung sind, haben sie unentwegt Hunger und suchen immer wieder nach Essen. Diese Information ist wertvoll, denn vor allem in einem Alter, in dem sich Kinder noch nicht verbal mitteilen können („Ich habe Hunger“), kann sie das Hungergefühl besonders nervös machen. Wenn eine Speise sehr gut, geschmacksintensiv und befriedigend wirkt, neigen Kinder mit ADHS aufgrund ihrer Schwierigkeiten bei der Selbstkontrolle und ihres Hangs zur Übertreibung dazu, zu viel davon zu essen.

Ein eigenes Kapitel ist in diesem Sinne das Verhältnis von Kindern mit ADHS zu ungesunden Lebensmitteln: Chips, Bonbons, zuckerhaltige Getränke, stark gesüßte Speisen, Streichcremes, Frittiertes usw. Wenn Ihr Kind Bonbons mag, werden Sie bemerkt haben, dass es sich mit einem einzigen nicht zufriedengibt, sondern dazu neigt, rasch eine ganze Packung davon zu vernaschen: Ganz so, als bekäme es nicht genug. Weshalb sollte es auch auf etwas besonders Gutes und Wohlschmeckendes verzichten? Genuss – auch Genuss durch Wohlgeschmack – wird von Kindern mit ADHS im Gehirn verstärkt wahrgenommen: Daher möchten sie von besonders genussvollen Speisen stets mehr. Aus diesem Grund ist es umso wichtiger, schlechten Essgewohnheiten und Junkfood frühzeitig einen Riegel vorzuschieben, denn Kinder mit ADHS neigen zur Völlerei und entwickeln rasch eine gewisse Abhängigkeit davon: Sie bekommen von Fast- und Junkfood Glücksgefühle und sind nur dann „brav“, wenn sie Süßigkeiten, Chips, Sodage Getränke usw. bekommen.

INHALT

Einführung	5
Was ist ADHS?	7
▶ ADHS – eine Definition	9
▶ Subtypen von ADHS	16
▶ Begleiterkrankungen	16
▶ ADHS – Verlauf	19
▶ ADHS – Ursachen	23
▶ ADHS – Diagnose	27
▶ ADHS – Behandlung	31
▶ Direkte Eingriffe	33
▶ Indirekte Eingriffe	40
Kinder mit ADHS – Umgang im Alltag	43
▶ ADHS und Schlaf	43
▶ ADHS und Ernährung	48
▶ ADHS bei Tisch	52
▶ ADHS, Ordnung und Raumeinteilung	56
▶ ADHS und Hypersensibilität	60
▶ ADHS und Regeln	67
▶ ADHS und Wettbewerb	72
▶ ADHS und Unehrlichkeit	76
▶ ADHS und Zeitmanagement	80
▶ ADHS und Langeweile	84
▶ ADHS und Spezialinteressen	88
▶ ADHS und elektronische Geräte	93
▶ ADHS und aggressives Verhalten	100
▶ ADHS und Einkäufe	104
▶ ADHS und Körperpflege	108
▶ ADHS, Vergesslichkeit und Achtlosigkeit	111
▶ ADHS und Schule	115
▶ ADHS und Aufgaben	120
▶ ADHS und Sozialleben	124
▶ ADHS und Sport	128
▶ ADHS und Geschwister	131
Von der Theorie zur Praxis	135
Schlusswort	140
Mehr zum Thema ADHS bei Kindern	141

**Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
abrufbar: <http://dnb.d-nb.de>

1. Auflage 2024

© Athesia Buch GmbH, Bozen

Originalausgabe: © Il Castello S.r.l., Milano 73/75 – 20007 Cornaredo (Milano), Italia

Originaltitel: „Bambini con ADHD“, red!

Übersetzung: Lorenza Bonetti & Stefano Peroni, Bozen

Umschlagfoto: Matilda Delves / Trevillion Images

Design & Layout: Athesia-Tappeiner Verlag

Druck: Cierre Grafica, Sommacampagna

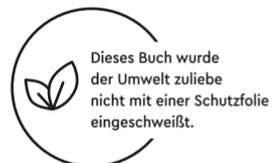
Papier: Umschlag Symbol Card, Innenteil Munken Print White

Gesamtkatalog unter
www.athesia-tappeiner.com

Fragen und Hinweise bitte an
buchverlag@athesia.it

ISBN 978-88-6839-787-6

ISBN 978-88-6839-788-3 (e-Book)



ADHS ist eine der häufigsten psychischen Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen. Jungen werden bisher schneller diagnostiziert, aber auch Mädchen sind betroffen. Adjektive, mit denen Kinder mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung häufig beschrieben werden, sind *lebhaft, überschwänglich, ungestüm, energisch, starrköpfig, reizbar, unordentlich, launisch, impulsiv, unberechenbar, rastlos, unfolgsam* oder sogar *frech*. Auch wenn das nicht immer zutrifft, ist klar: Es sind Kinder, die Verständnis und richtige Erziehung brauchen und keinesfalls als gestörte Problemfälle abgestempelt werden dürfen.

Wenn wir Erwachsenen nicht in der Lage sind, ihnen beizubringen, wie sie ihre Fähigkeiten optimal nutzen können, besteht die Gefahr, dass sie sich „verirren“ und vom Weg abkommen, was negative Folgen für ihr schulisches und soziales Leben hat. Für viele Eltern wird es zu einer echten Herausforderung, ihre Kinder, die unter dieser Störung leiden, ins Erwachsenenalter zu bringen.

Dr. Donatella Arcangeli betreut seit vielen Jahren betroffene Kinder und ihre Eltern und hilft ihnen mit diesem Ratgeber, den Alltag gut zu meistern und glückliche Kinder zu erziehen.

ISBN 978-88-6839-787-6



9 788868 397876

athesia-tappeiner.com

19,90 € (I/D/A)