

# „Sie sind wahre Stehaufmännchen“

**ADHS.** Weil sie so zappelig sind, werden betroffene Kinder besonders häufig getadelt. Dabei haben sie auch positive Eigenschaften, wie Psychologin Zemp sagt. Sie weiß auch, worauf Eltern achten müssen

VON UTE BRÜHL

Jedes 20. Kind leidet an einer Aufmerksamkeits-Defizit-Störung, kurz ADHS. Die Uni Wien sucht jetzt Familien für eine Studie, die via App über die Symptome im Alltag berichten (siehe rechts).

**KURIER:** Kinder sind oft zappelig und unruhig. Wann sollten Eltern abklären lassen, ob es sich um ADHS handelt?

**Martina Zemp:** Kinder mit ADHS sind un aufmerksam, hyperaktiv und impulsiv. Wenn alle drei Hauptsymptome dauerhaft in verschiedenen Situationen auftreten und sich das negativ auf die gesunde Entwicklung des Kindes auswirkt – wenn es zum Beispiel starke Konflikte in der Familie gibt oder die Schulleistungen stark abfallen –, dann sollte man eine differenzierte Diagnostik bei einer Fachperson anfordern. Wenn die Schwierigkeiten einen Namen haben, kann das für betroffene Familien entlastend sein.

**Wie behandelt man ADHS nach dem derzeitigen Forschungsstand?**

Eine Mischung aus verschiedenen Ansätzen ist meist das wirksamste Mittel. Als Medikament wird am häufigsten Methylphenidat – bekannt unter dem Handelsnamen Ritalin – eingesetzt, das jedoch nur in Kombination mit einer Psychotherapie gegeben werden sollte. Schließlich haben Medikamente im Kindes- und Jugendalter nie Vorrang, weil die Langzeitwirkungen noch zu wenig bekannt sind. Wichtig ist, dass mit den Kindern psychosozial gearbeitet wird. Das heißt: Familie und Schule werden idealerweise in die Therapie miteinbezogen.

**Sollte man mit dem Kind also nicht alleine arbeiten?**

Doch, man kann und soll sogar. Die Verhaltenstherapie hat hier die stärksten Effekte – dabei wird auf der Verhaltens-ebene an den Symptomen gearbeitet und man entwickelt



Immer in Bewegung: Kinder mit ADHS rennen, klettern und zappeln ständig – das hat auch Folgen für das Familienleben

## ADHS

### Diagnose

ADHS ist neben den Angststörungen die häufigste psychische Störung im Kindes- und Jugendalter. Betroffene sind un aufmerksam, hyperaktiv und impulsiv. Diese Kinder können sich schlecht konzentrieren, bringen Aufgaben nicht zu Ende und verlieren oft Gegenstände. Ein anhaltendes Muster ist die Hyperaktivität: Das Kind rennt, zappelt, kann nicht ruhig sitzen, klettert exzessiv und redet übermäßig viel. Impulsivität ist besonders in der Schule beobachtbar: Es steht auf, wenn es sitzen bleiben soll, und unterbricht häufig andere

### Studienteilnehmende gesucht

ADHS-Symptome wirken sich auf die ganze Familie aus. Im Rahmen einer Tagebuchstudie der Uni Wien werden deshalb Familien gesucht. Diese sollen mittels einer Smartphone-App während einer Woche Fragen zu kindlichen ADHS-Symptomen und alltäglichen familiären Interaktionen beantworten. Infos erhalten Sie per eMail [tagebuchstudie.kpkj@univie.ac.at](mailto:tagebuchstudie.kpkj@univie.ac.at) oder auf via Studien-Link: [www.soscsurvey.de/tagebuch2020/](http://www.soscsurvey.de/tagebuch2020/)



„Nicht selten werden Eltern wütend, und wütende Eltern machen Kinder wiederum wütend“

**Martina Zemp, Psychologin Uni Wien**

Strategien für den Umgang damit. Bei jüngeren Kindern werden Eltern standardmäßig miteinbezogen, weil sie z. B. lernen müssen, in der Erziehung klar und konsequent zu sein. Kinder mit ADHS profitieren sehr stark von einer konsistenten und konsequenten Erziehung. Eltern müssen lernen, wie sie mit den schwierigen Alltagssituationen umgehen können. Nicht selten werden sie wütend über das Verhalten des Kindes – und wütende Eltern machen Kinder wiederum wütend.

**Immer konsequent zu sein, ist für Eltern anstrengend.**

Ja, die zeitintensive und kräftezehrende Erziehung

von betroffenen Kindern kann bei den Eltern zu Frustration und Erschöpfung führen. Phasen der Ruhe und Entspannung im Alltag sind rar. Daher braucht es viel Akzeptanz und Wertschätzung für diese Eltern. Sie werden ja jeden Tag auf die Probe gestellt, was enorme Folgen für das Familienklima hat. In der Therapie gilt es ihnen zu vermitteln, dass sie realistische Erwartungen an sich stellen, immer wieder Ruhepausen einplanen und sich auch selbst verzeihen, wenn nicht alles reibungslos funktioniert.

**Was sind die schwierigsten Situationen im Alltag?**

Vor dem Zu-Bett-Gehen,

bei den Hausübungen oder wenn es darum geht, morgens aus dem Haus zu gehen. Das sind jeweils Handlungsabfolgen, wo Eltern bei jedem Schritt dabei sein müssen. Hierbei sind klare Anweisungen der Eltern zentral. Das kann gelingen, wenn sie bei jeder Aufgabenstellung Blickkontakt halten. Vielen Kindern hilft es, wenn die Eltern dann von sich sprechen und kurze, klare Sätze sprechen, zum Beispiel: „Ich will, dass du jetzt die Zähne putzt.“ Das Kind soll dann die Anweisung wiederholen. Wenn das Kind die Zähne geputzt hat, sollte man es belohnen – etwa, indem man mit ihm die Gutenachtgeschichte vorliest.

**Haben Sie auch positive Nachrichten für Eltern?**

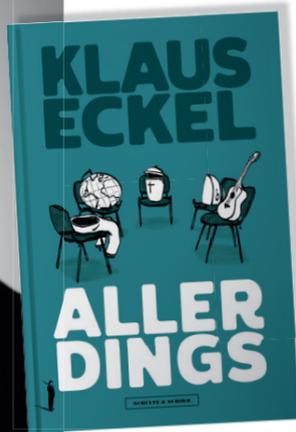
Diese Kinder sind in aller Regel sehr kreativ, gerechtigkeitsliebend und offen für die Welt. Sie sind begeisterungsfähig, hilfsbereit und verantwortungsbewusst. Und sie sind Stehaufmännchen – obwohl sie von außen ständig hören, dass sie ruhig und doch bitte „braver“ sein sollen, gehen sie z. B. täglich in die Schule. Das sind Eigenschaften, die im späteren Leben und in vielen Berufsfeldern von Vorteil sind.

Was die Ursachen für ADHS sind und was das für die Schulpflicht bedeutet, erläutert Zemp im ungekürzten Interview auf [KURIER.at/family](http://KURIER.at/family).



## AllerDings

Intime Geständnisse von Kühlschrank, Jogginghose & Co.



Klaus Eckel heuert als Nachtwächter an. Im Selfstorage sucht er nach einer Leiche und trifft auf Gegenstände mit dunklen Geheimnissen.

**KURIER verlost 3 Bücher von Klaus Eckel „AllerDings“, Verlag Schultz & Schirm.**

Jetzt online bis Sonntag, 19. Dezember mitspielen und gewinnen unter: [kurier.at/gewinnspiele](http://kurier.at/gewinnspiele)

Alle Infos und die detaillierten Teilnahmebedingungen finden Sie unter: [kurier.at/gewinnspiele](http://kurier.at/gewinnspiele) | Teilnahmechluss: 19. Dezember 2021  
Weitere Infos unter: [www.schultzundschirm.com](http://www.schultzundschirm.com)

**KURIER**  
Gewinnspiel

**3 Bücher**  
zu gewinnen!

Jetzt im  
Buchhandel

**SCHULTZ & SCHIRM**  
BÜHNENVERLAG FÜR KOMÖDIE