

Aufmerksamkeitsstörungen

Bedeutung

Der medizinische Name ist:

Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitätsstörung

Kurz: ADS oder ADHS

Menschen mit ADHS haben oft Probleme mit:

- Aufpassen und Konzentrieren
- Sehr viel bewegen / nicht ruhig sitzen
- Sich schlecht kontrollieren (z. B. etwas sofort sagen oder tun)



Mögliche Ursachen

- Gene: Wenn Eltern oder Geschwister auch ADHS haben
- Umwelt: Wenn die Mutter in der Schwangerschaft Stress oder schlechte Bedingungen hatte
- Gehirn: Das Gehirn ist bei ADHS oft anders aufgebaut

Was hilft bei ADHS?

- Verhaltenstraining / Gespräche mit Therapeuten
- Ergotherapie (z. B. Bewegung, Spielen, Konzentration)
- Neurofeedback (Training mit Computer und Gehirnwellen)
- Manchmal helfen Medikamente
- Konzentration üben, z. B. mit Marburger Konzentrationstraining (MKT)
- Austausch mit anderen, die ähnliche Probleme haben
- Selbstbewusstsein stärken - daran denken, was man gut kann

