

Aufmerksamkeitsstörungen

Definition

Medizinischer Name:
„Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörung“,
kurz „ADS“ oder „ADHS“.

Probleme in folgenden Bereichen:

Aufmerksamkeit (d.h. Konzentration)
Hyperaktivität (d.h. sich zu viel bewegen
und nicht gut stillsitzen können)
Impulskontrolle (d.h. schlechte
Selbstbeherrschung)



Mögliche Ursachen

- Genetische Faktoren:
AD(H)S kommt öfters in der Familie vor
- Umweltfaktoren:
Wenn die Mutter während der Schwangerschaft einer schädlichen Umgebung ausgesetzt war
- Neurobiologische Ursachen:
Die Gehirnstruktur ist bei Menschen mit AD(H)S ggf. anders als beim Durchschnitt

Was man tun kann

- Verhaltenstherapie
- Ergotherapie
- Neurofeedback
- Medikamente
- Marburger Konzentrationstraining (MKT)
- Gruppen und Freunde finden, die ähnliche Probleme haben und mit denen man sich austauschen kann
- Das Selbstbewusstsein stärken, indem man sich daran erinnert, worin man gut ist und was man schon alles geschafft hat

