



Remote
Health



health4youth.eu

Kursunterlagen

Aufmerksamkeits- störungen

Was tun, wenn man sich nicht
konzentrieren kann?





Inhalt

- ☞ Wie man Aufmerksamkeitsstörungen erkennt
 - Aufmerksamkeit
 - Hyperaktivität
 - Impulskontrolle

- ☞ Ursachen von Aufmerksamkeitsstörungen

- ☞ Wie man mit Aufmerksamkeitsstörungen umgeht
 - Behandlungsmöglichkeiten
 - Tipps für Menschen mit Konzentrationsstörungen
 - Unterstützungsnetzwerke



Wie man Aufmerksamkeitsstörungen erkennt





Kinder und Jugendliche mit einer Aufmerksamkeitsstörung haben Probleme damit, ihre Konzentration oder ihre Handlungen zu kontrollieren.

Der medizinische Name dafür ist sehr lang und heißt „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“ und wird meistens nur mit „ADS“ oder „ADHS“ oder „AD(H)S“ abgekürzt.





Menschen mit AD(H)S haben meist Probleme in einem oder all diesen Bereichen:

- ☞ Aufmerksamkeit
- ☞ Hyperaktivität
- ☞ Impulskontrolle

Auf den nächsten Seiten erklären wir diese Begriffe.



Aufmerksamkeit

Wenn man AD(H)S hat, kann man sich nicht lange auf eine Sache konzentrieren. Man wird z.B. leicht abgelenkt, auch wenn man versucht, aufmerksam zu sein.

Manche Personen mit AD(H)S haben oft Tagträume, schweifen ab und vergessen dabei, was um sie herum vorgeht. Bei anderen springen die Gedanken wie wild herum, sodass sie sich nicht konzentrieren können.





Hyperaktivität

Menschen, die hyperaktiv sind, haben viel Energie und es fällt ihnen schwer, still zu sitzen. Es ist, als ob ihr Körper ständig in Bewegung sein möchte, auch wenn sie eigentlich ruhig bleiben sollen. Z.B. wippen sie mit den Füßen, spielen mit Händen an etwas herum und fühlen sich unruhig, obwohl sie still sitzen möchten.

Hyperaktive Kinder sind oft laut und wild. Das kann dazu führen, dass sie Gefahren übersehen und sich selbst oder andere verletzen.





Hyperaktivität

Manche hyperaktive Kinder sind auch „distanzlos“, d.h. sie merken nicht gut, wie nah oder wie weit sie sich von anderen Menschen verhalten oder bewegen sollten. Es ist, als ob diese Kinder nicht spüren, dass es manchmal wichtig ist, Abstand zu halten oder bestimmte Grenzen zu respektieren.

Distanzloses Verhalten kann manchmal unhöflich oder rücksichtslos wirken, auch wenn die Person es gar nicht böse meint.



Impulskontrolle

Menschen mit AD(H)S handeln oft unüberlegt. Vielleicht sagen sie etwas, bevor sie darüber nachgedacht haben, oder tun etwas, ohne die Folgen abzuwägen.



Es ist, als ob ihr Gehirn den "Stopp"-Knopf manchmal überspringt.



Impulskontrolle

Wer Probleme mit der Impulskontrolle hat, handelt schnell nach einem spontanen Gefühl.

Z.B. ausrasten, wenn man sich wütend fühlt oder schreien und herumspringen, wenn man begeistert ist - auch wenn das gerade nicht angebracht ist.





Ursachen von Aufmerksamkeitsstörungen





Genetische Faktoren:

„Genetisch“ bedeutet, dass man die Neigung zu AD(H)S von seinen Vorfahren erben kann.

Oft haben mehrere Personen der gleichen Familie eine solche Neigung.



Studien haben gezeigt, dass bestimmte genetische Variationen mit einem erhöhten Risiko für AD(H)S verbunden sein können. Familienmitglieder von Personen mit ADHS haben daher ein höheres Risiko, ebenfalls von dieser Störung betroffen zu sein.



Umweltfaktoren:

Stress und Umweltbelastungen der Mutter während der Schwangerschaft können das Risiko für AD(HS) bei ihrem Kind erhöhen.

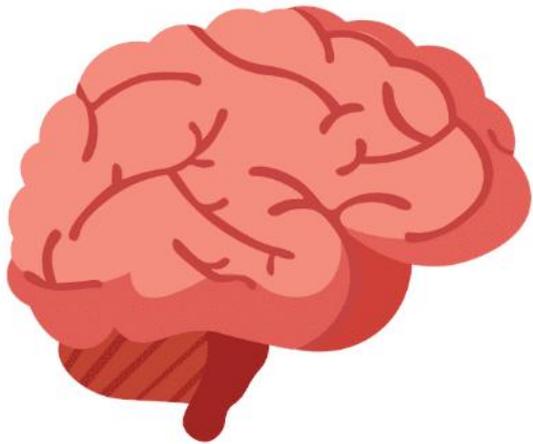
Eine ungesunde Umgebung für schwangere Frauen oder bestimmte Verhaltensweisen während der Schwangerschaft können die Entwicklung des Gehirns ihres Babys beeinflussen. Dadurch kann es sein, dass dieses Kind später Probleme in der Schule und im Alltag haben, z.B. mit der Konzentration.





Neurobiologische Ursachen:

„Neurobiologisch“ steht für die Funktion und Struktur des Gehirns.

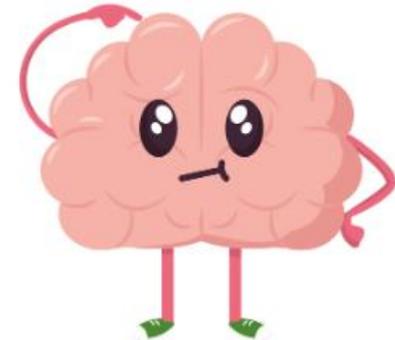


Untersuchungen zeigen Unterschiede in der Gehirnaktivität und Gehirnstruktur bei Personen mit AD(HS), besonders in den Bereichen für Impulskontrolle.



Bestimmte Gehirnregionen sind für die Steuerung der Aufmerksamkeit und der Bewegungskontrolle verantwortlich. Es wird vermutet, dass AD(H)S mit einer gestörten Entwicklung dieser Gehirnregionen zusammenhängt.

Bei manchen Menschen ist die Struktur des Gehirns etwas verändert, d.h. es ist etwas verformt. Das kann zu den Schwierigkeiten beitragen, die bei Personen mit AD(H)S beobachtet werden.





Wie man mit Aufmerksamkeitsstörungen umgeht





AD(H)S kann man schon früh erkennen, indem Kinder spezielle Tests machen, mit Experten sprechen und beobachtet werden.

Es ist sehr wichtig, AD(H)S schnell zu erkennen, damit Kinder die richtige Hilfe bekommen.





Wenn man früh weiß, dass ein Kind AD(H)S hat, können Lehrer, Eltern und Fachleute genau das Richtige tun, damit das Kind sich verbessern kann und Hilfe bekommt.

So kann das Kind sein volles Potenzial ausschöpfen und die Probleme in diesem Bereich bewältigen, bevor sie schlimmer werden und die Schule oder das Leben unnötig schwer machen.



Behandlungsmöglichkeiten

Wenn ein Kind AD(H)S hat, will man ihm helfen, sich bei der Konzentration und der Selbstbeherrschung zu verbessern. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten.





Verhaltenstherapie

Hier können Kinder mit AD(H)S lernen, wie man sich besser konzentriert und wie man mit Gefühlen wie Wut oder Traurigkeit besser umgeht.



Ein Verhaltenstherapeut zeigt Kindern Tricks und Strategien, wie sie Aufgaben erledigen können, ohne abgelenkt zu werden, und wie man besser mit anderen Menschen umgeht.



Ergotherapie

In der Ergotherapie wird geschrieben oder gemalt, etwas zusammengebaut oder man macht Bewegungsspiele.

Dabei kann ein Kind mit AD(H)S lernen, wie es sich besser konzentriert, wie es seine Hände und Finger geschickt benutzt und wie es Aufgaben allein hinbekommt.





Marburger Konzentrationstraining (MKT)

Dieses Training findet meistens in einer Gruppe mit anderen Kindern statt.

Dabei werden Spiele und Übungen gemacht, bei denen Kinder mit AD(H)S lernen, wie man eine Aufgabe Schritt für Schritt erledigen kann, ohne abgelenkt zu werden und ohne etwas zu übersehen.



Wie man mit Aufmerksamkeitsstörungen umgeht



Neurofeedback

Neurofeedback ist eine besondere Art von Training für das Gehirn, das helfen kann, sich besser zu konzentrieren und ruhiger zu werden.



Zuerst bekommt man kleine Sensoren auf den Kopf gesetzt, die die Aktivitäten in im Gehirn messen. Das tut überhaupt nicht weh, es ist ein bisschen so, als würde man Kopfhörer aufsetzen. Und keine Angst - niemand kann deine Gedanken lesen!



Neurofeedback

Dann spielt man ein Spiel oder schaut einen Film auf dem Bildschirm.
Aber hier kommt das Spannende: Man steuert das Spiel oder den Film mit seinem Gehirn!

Wenn man sich gut konzentriert oder ruhig bleibt, funktioniert das Spiel besser oder der Film läuft gut.

Das Gehirn lernt mit der Zeit, wie es sich besser konzentrieren und ruhiger bleiben kann, weil es merkt, dass es dann die Spiele besser spielen kann.





Medikamente

Wenn man AD(H)S hat, arbeiten bestimmte Stoffe im Gehirn nicht so gut zusammenarbeiten, wie sie sollten. Medikamente können dabei helfen.

Stell dir vor, das Gehirn ist wie ein riesiger Verkehr auf vielen Straßen. Manchmal sind die Autos durcheinander, und es gibt Staus. Medikamente sind wie Verkehrspolizisten, die den Verkehr auf der Autobahn des Gehirns regeln, damit alles besser fließt.





Medikamente

Diese Medikamente helfen dem Gehirn, sich besser zu konzentrieren, ruhiger zu sein und Aufgaben leichter zu schaffen. Es ist ein bisschen so, als würdest man eine Brille tragen, um besser zu sehen. Die Medikamente helfen dem Gehirn, klarer zu denken und besser zu funktionieren.



Die richtigen Medikamente bekommt man von einem Arzt, der genau weiß, was hilft und wie viel man braucht.



Tipps für Menschen mit AD(HS)

Gruppen und Freunde finden:

Mit anderen Menschen reden, die ähnliche Probleme haben, kann helfen. In Gruppen oder mit Freunden kannst du dich weniger allein fühlen und lernen, wie andere mit ihren Schwierigkeiten umgehen. Das kann dir neue Ideen geben und dich unterstützen.





Tipps für Menschen mit AD(HS)

Selbstbewusstsein aufbauen:

Es ist wichtig, dass du stolz auf dich bist und dich akzeptierst, auch wenn dir das Konzentrieren und die Selbstbeherrschung schwer fällt.



Denk an die Dinge, die du gut kannst, und ermutige dich selbst. Therapeuten können dir dabei helfen, negative Gedanken loszuwerden und ein starkes Selbstwertgefühl aufzubauen.



Quellen:

1. Weltgesundheitsorganisation:
https://applications.emro.who.int/docs/EMRPUB_leaflet_2019_mnh_214_en.pdf
2. Bundesgesundheitsministerium (Deutschland):
https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeit_sdefizitsyndrom
3. DGPPN et al.:
https://www.dgppn.de/_Resources/Persistent/6f514fd31d75221054fd880bda9637728e2b92d/Langfassung%20ADHS%20Leitlinie_080618.pdf
4. AOK Gesundheit (Deutschland): <https://www.deine-gesundheitswelt.de/balance-ernaehrung/adhs-bei-kindern>



©Health4Youth.eu, gefördert von Erasmus+
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.



health4youth.eu

Autor & Design: Sonja Sammer, Joy-of-Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva

Remote
HealthCo-funded by
the European Union

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu



JOY OF LEARNING