

ADS/ADHS
AUFMERKSAMKEITS-DEFIZIT-SYNDROM
MIT UND OHNE HYPERAKTIVITÄT

**SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR
ERWACHSENE
UND
ELTERN BETROFFENER KINDER**

SHG-Erwachsene

an jedem 2. Dienstag im Monat
(IN DEN FERIEN NACH ABSPRACHE)

SHG-Eltern

an jedem 3. Dienstag im Monat
(AUSSER IN DEN SOMMERFERIEN)

**JEWELS UM 20.00 UHR
IM HAUSE DER BEKoS
LINDENSTRASSE 12A
26123 OLDENBURG**

ANSPRECHPARTNER
BEKoS 0441-884848
DETJE MEYER-WITTE OLDENBURG

Eltertraining

(Beginn: gepl. 4/08-Infos: www.der-ads-coach.de)

Inhalt des Eltertrainings sind Basisinformationen zu ADS/ADHS, Symptome, Ursachen, Folgen, Informationen zu therapeutischen und pädagogischen Möglichkeiten. Ein besonderer Schwerpunkt ist natürlich die Frage, was Eltern für ihre Kinder tun können? Hintergrundwissen zu den Medikamenten runden das Informationspaket ab.

Der ADS-Erzieher - Kurs 2008

(Beginn 26.04.2008 -Infos: www.ads-erzieher.de)

Für Erzieher und Sozialpädagogen

Die Anforderungen und Erwartungen an Kindergärten und sozialpädagogischen Einrichtungen werden immer größer. Für sozialpädagogische Einrichtungen und die dort Arbeitenden werden zusätzliche Qualifikationen immer wichtiger, um im kleiner, aber schwieriger werdenden "Markt" der Kindererziehung bestehen zu können.

Für Eltern

Aber auch Eltern, die ihre häusliche Situation verbessern wollen, oder die anderen helfen wollen, z.B. in einer Selbsthilfegruppe, sollen vom ADS-Erzieher profitieren.

Für Lehrer

Schließlich ist auch für Lehrer der Umgang mit schwierigen Kindern alltägliche Erfahrung. Auch dieser Berufsgruppe soll die Fortbildung dienen.

Der ADS-Coach - Kurs 2008

(Beginn 26. 04.2008-Infos: www.der-ads-coach.de)

Für soziale und pädagogische Berufe, Eltern, selbst Betroffene und Angehörige bieten wir im nächsten Jahr den Kurs "Der ADS-Coach" an. Der Kurs wendet sich speziell an Menschen, die beruflich oder privat Menschen mit ADS/ADHS helfen wollen, den Alltag zu bewältigen.

ADS-HILFE OLDENBURG E.V.

**SYMPOSIEN, FORT- UND
WEITERBILDUNGEN, KURSE**

KURS: DER ADS-ERZIEHER
KURS: ADS-COACHING
ELTERNTRAINING

SELBSTHILFEGRUPPEN

ERWACHSENE
ELTERN
HELFERKREIS

BERATUNG / COACHING

TELEFONISCHE KURZBERATUNG
INDIVIDUELLES COACHING

**Feldstraße 17
26127 Oldenburg
0441-9319970**

Informationen zu allen Angeboten im Internet unter
www.ads-hilfe-oldenburg.de

ADS - Was ist das?

ADS ist die Abkürzung für das "Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom" mit oder ohne Hyperaktivität. Weitere Kürzel sind ADHS, ADS/H, engl. auch ADD und ADHD. Es ist eine von der WHO (Weltgesundheitsbehörde) anerkannte Störung bzw. Krankheit. Bei ADS handelt es sich meist um eine genetisch bedingte Abweichung im Gehirnstoffwechsel. Heute wird der Vererbungsanteil auf 80-90% geschätzt.

Die Betroffenen haben meistens Schwierigkeiten mit der Konzentration, der Gedächtnisleistung und der Steuerung ihrer Impulsivität. Daraus resultieren oft Probleme mit der Kommunikation und/oder dem Sozialverhalten. ADS wirkt sich bei jedem/jeder Betroffenen unterschiedlich aus.

ADS kann zu erheblichen Störungen und Beeinträchtigungen in der Lebensqualität führen. Das hängt von den Lebensbedingungen und vom Ausprägungsgrad des ADS ab. Das ADS tritt in zwei Erscheinungsweisen auf. Für Hyperaktive hat sich der Begriff Zappelphilipp eingebürgert, Hypoaktive werden häufig Traumsusen genannt. Meist liegt es jedoch in einer Mischform vor.

Die Auswirkungen des ADS

Die ADS-Symptome treten sehr unterschiedlich auf. Es müssen also nicht alle Symptome aus der folgenden Aufzählung auftreten, und auch nicht in gleicher Stärke.

Menschen mit ADS sind

- häufig unaufmerksam und ablenkbar, besonders bei Tätigkeiten, die sie nicht sehr stark motivieren (schnell wechselnder Brennpunkt des Interesses; immer auf dem Sprung, mit großer innerer Unruhe - besonders wenn Abwarten oder Zuhören erwartet wird, sie sind impulsiv, Gefühle werden sofort ausgelebt;
- ungeduldig - Abwarten fällt ihnen schwer, sie sind reizbar, streiten häufig, unterschätzen Gefahren;
- vergesslich und verfügen meist über ein schlechtes Kurzzeitgedächtnis (insbesondere bei alltäglichen Dingen); sie verlegen oder verlieren oft Dinge wie Schlüssel, Papiere etc.;
- zerstreut und chaotisch; die Kommunikation und soziale Kontakte sind oft schwierig (hören nicht zu, haben wenig Blickkontakt, reden dafür ständig oder schalten ab);

- sehr motivationsgesteuert (beginnen Aufgaben oft begeistert, schließen sie jedoch häufig nicht ab); sie haben schnell Langeweile;
- überempfindlich bei Kritik, haben ein geringes Selbstwertgefühl, sind stimmungslabil, haben starke emotionale Schwankungen und eine niedrige Frustrationstoleranz;
- sie erbringen mangelnde Leistungen in Relation zu ihren Möglichkeiten bzw. Fähigkeiten;
- stark angewiesen auf äußere Strukturen;
- sie sind dann aber auch zu ungewöhnlichen bzw. nicht erwarteten Leistungen fähig; sie haben Probleme mit Ordnung und Organisation (sammeln gerne, lassen sich die Papierberge aufstapeln); sie sind visuell orientiert; sie haben Schwierigkeiten mit Entscheidungen und damit, sich selbst und den Alltag zu managen;

ADS wirkt sich aber meist nicht nur negativ aus, denn viele Menschen mit ADS sind oft

- sehr wachsam, kreativ, ideenreich
- feinfühlig und energievoll
- sehr flexibel und wagemutig
- von einem ausgeprägten Gerechtigkeitsempfinden

Bei wem tritt ADS auf?

ADS tritt bei Kindern und Erwachsenen auf. Oft sind mehrere Mitglieder einer Familie davon betroffen. Die Symptome zeigen sich in der Regel von Geburt an bis zum Lebensende, verändern sich aber in ihren Ausprägungen im Laufe des Lebens. Bei bis zu 50% der ADS-Kinder setzt sich die Symptomatik bis ins Erwachsenenalter fort.

ADS ist nicht das Ergebnis eines elterlichen "Erziehungsfehlers". Dennoch können sich durch ADS schwierige Beziehungskonstellationen und Alltagssituationen entwickeln. Stressauslösende belastende Umwelt- und Familiensituationen können ADS fördern.

Was ist ADS nicht?

ADS wird in der Regel nicht erzeugt durch Erziehungsfehler, Probleme im Elternhaus, falsche Ernährung, Geburtsfehler, Fehlsichtigkeiten, Haltungsschäden, um nur die häufigsten nicht neurobiologischen Erklärungsversuche aufzulisten.

Die häufigsten Verwechslungsmöglichkeiten gibt es bei Schilddrüsenproblemen, Hochbegabung und Allergien, weil diese ähnliche Symptome auslösen können.

Was kann man tun?

Zuerst muss eine sorgfältige Abklärung erfolgen, ob ADS wirklich vorliegt. Ist dies der Fall, lässt sich ADS gut mit medikamentöser Therapie und/oder begleitender Beratung bzw. Therapie behandeln. Die Medikamente normalisieren den Stoffwechsel im Gehirn, so dass eine Verbesserung der Symptome erreicht wird. Parallel dazu müssen in der Regel neue Verhaltensweisen eingeübt und das bisherige Handeln überdacht und ggf. verändert werden.

Wichtig ist die Prävention, weil es Entwicklungsbedingungen gibt, die ADS-Probleme vermeiden helfen, wenn sie bereits bei kleinen Kindern berücksichtigt werden.

Entsprechend der Vielfalt der Symptome werden Hilfen an verschiedenen Stellen ansetzen. Es müssen jedoch die auf den Bedarf des Kindes wie des Erwachsenen ausgerichteten Therapien und Hilfen individuell ausgewählt werden.

Häufig sind persönliche und familiären Beziehungen sowie das Berufsleben mehr oder weniger schwer gestört und müssen in Ordnung gebracht werden. Die Spanne der Hilfen reicht von therapeutischer Problembehandlung über praktische Hilfen zur Lebensgestaltung bis hin zur Förderung der vorhandenen Potentiale.

Was wünschen sich Menschen mit ADS?

Sie möchten einfach in ihrer Andersartigkeit akzeptiert werden. Sie möchten nicht pädagogisch umgebogen werden. Sie möchten nicht diffamiert werden, wenn sie Medikamente einnehmen, um in dieser Gesellschaft ein glückliches Leben führen zu können.

Können Menschen mit ADS der Gesellschaft etwas geben?

Thales von Milet, Friedrich Schiller, Churchill, Mozart und Edison sollen ADS gehabt haben. Zu der Störung bekannt haben sich u.a. die US-Filmstars Dustin Hoffmann und Whoopi Goldberg, auch von Microsoftgründer Bill Gates wird es berichtet. Die Liste bedeutender Menschen mit deutlicher ADS-Symptomatik ist lang. Für ihre Zeitgenossen waren bzw. sind sie oft genug eher eine Plage oder sogar Zumutung. Aber wäre die Welt nicht ärmer ohne diese Zappelphilippis und Träumer?