«ADHS bei Lernenden»

Weiterbildung vom 15.04.20255, 08.00 – 10.00 Uhr

Klinik Hirslanden, Witellikerstr. 40, 8032 Zürich

I. Einführung

- ADHS ist ein genetisch vererbter Neurotyp und keine Modekrankheit. Das Erscheinungsbild kann aber Umfeldeinflüsse, wie unpassende Erziehung, verschlimmern.
- Die besonderen Eigenschaften sind:

• Breite Aufmerksamkeit und dadurch leichte Ablenkbarkeit im Unterricht, starke Vernetzung des emotionalen Gehirns mit dem Grosshirn.

• Hohe Sensitivität mit leichter Verletzlichkeit.

• Hohe emotionale Erregbarkeit mit starker Reaktivität.

• Verminderte emotionale Impulskontrolle durch das Grosshirn.

• Vermehrte Kreativität, wenn diese Zugelassen wird.

- Hyperaktivität nach aussen bei ADHS, vermehrt bei Buben.
- Hyperaktivität nach innen bei ADS, vermehrt bei Mädchen.
- ASS ist eine extreme Form des ADS, meist noch verstärkt durch Spracherwerbsprobleme.

II. Folgen von ADHS/ADS Neurotyp

- Verminderte Aufmerksamkeit im Schulunterricht, wenn dieser nicht spannend vorgetragen wird oder das Fach nicht interessiert.
- Leichte Ablenkbarkeit durch Reize im Umfeld, schlechte Filterfunktion.
- Probleme mit Aufgaben erledigen, Entscheidungen treffen, Ambivalenz Prokrastination, «Aufschiebitis».

https://adhs.expert

- Schwierigkeiten mit Ordnung halten, Messiesyndrom, Sammeltrieb.
- Empathie vs. Selbstfürsorge. Frauen verfallen ins Helfersyndrom und vernachlässigen sich dabei selbst, werden depressiv im mittleren Alter.
- Nicht «nein» sagen können vor lauter Empathie.
- Impulsive Entscheide zu Gunsten der anderen, dadurch Überforderung von sich selbst.
- Das Grosshirn eilt mit seinen schnellen Gedanken voraus, sodass es nicht mehr reicht für die Handlung. Negatives oder positives Vorauseilen.
- Impulsives Entscheidungen treffen, die man nachher bereut.
- Zwanghafte Kontrolle als Korrekturmethode.

III Tipps für die Selbstorganisation einer Person mit ADHS/ADS

- Keine lange «to do Liste" anlegen oder wenn man eine hat, diese im Hintergrund behalten und nur drei wichtige Aufgaben auslesen:

• eine Aufgabe davon ist sehr wichtig
• eine Aufgabe ist wichtig und
• eine Aufgabe wird nur erledigt, wenn noch genügend Zeit dafür bleibt.

- Sich gewisse Routinen zulegen, damit man nicht immer wieder von neuem entscheiden muss.
- Bei einer wichtigen Aufgabe, die unangenehm ist, die man aber erledigen sollte, nicht die Haltung einnehmen «ich muss dann noch» oder «ich sollte endlich»... sondern:

  «An diesem Tag, zu dieser Zeit, an diesem Ort» beginne ich das zu erledigen und dann darf nicht hinausgeschoben werden.

https://adhs.expert

IV Aufstehprozedere und Abschaltprozedere

- Den Wecker nicht mehrmals und zu früh stellen am Morgen, nur einmal und dann aufstehen.
- Abends nicht noch schnell Dinge erledigen wollen oder SMS oder Mails lesen.
- Eine klare Zeit setzen, nach welcher nur noch heruntergefahren wird mit einem Beruhigungsritual.

V Fehlerkultur

- Mut zu Fehlern zu stehen, dann kann man aus ihnen lernen.
- Vorgesetzte dürfen Fehler nicht bestrafen, auch nicht sich beschämend verhalten, dies löst nur Ausweichverhalten und Verdrängung aus und kostet unnötig viel Energie, vor allem wird nicht gelernt dadurch, im Gegenteil.
- Menschen mit ADHS und ADS passieren häufiger Fehler, weil sie nicht so gut automatisieren können.

VI Medikamente

- Ritalin, Concerta, Focalin, Elvanse, Medikinet etc. wirken alle auf das Dopaminsystem, sind aktivierende Amphetamine.
- Das Dopaminsystem kann aber auch durch Aktivität wie Sport, Musikspielen, einem Hobby nachgehen, aktiviert werden.
- Zu viel Dopamin kann eine Psychose auslösen, Schizophrenie.

VII Umgang mit Patienten/Innen

- Menschen mit ADHS/ADS haben oft ein gutes Gespür für Patienten, sie sind deshalb geeignet für die Pflege.
- Sie können sich aber auch verlieren vor lauter Empathie und emotionalem Einsatz.
- Sie müssen deshalb manchmal zurückgeholt werden, um sie davor zu schützen, sich zu fest zu verausgaben.

https://adhs.expert