

# ADHS besser verstehen und bewusster handeln für Eltern

**Andreas Müller**

**Gehirn- und  
Traumastiftung  
Chur**

**22.02.2023**

**Thuisis**



# Inhalt 22.02.2023



## Inhalt 22.2.2023:

- Gehirn- und Traumastiftung Graubünden
- ADHS und Gehirn – Weshalb Psyche und Körper zusammengehören
- Was hilft wirklich? Grundlegende Wirkmechanismen des Zusammenseins
- Biomarker-orientierte Diagnostik.
- Unruhe als Ausdruck verminderter oder erhöhter innerer Erregung. Was ist zu tun?



**Stiftungszweck:**

Unterstützung von  
Menschen mit  
Schlaganfällen

Forschung im Bereich  
der Neurobiologie

Publikationen



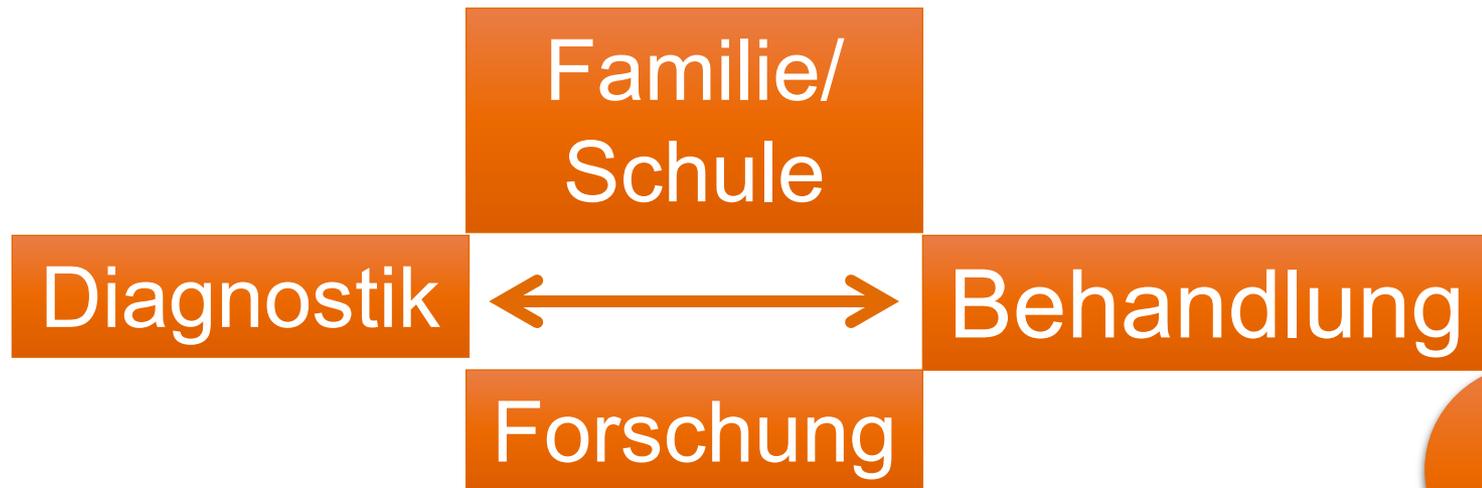
**Praxis orientierte Forschung und Entwicklung**

→ **Möglichst genaue objektivierbare  
Kriterien für Diagnose und Therapie bei  
mental en Störungen**



# Biomarker - besseres Verstehen – Individualisierung wird möglich

BESSERE BEHANDLUNG  
DANK BIOMARKER-ORIENTIERTER  
DIAGNOSTIK



1 Gehirn- und Traumastiftung



2 Psyche und Geist sind eine Einheit

3 Was hilft wirklich?

4 Biomarker Diagnose Behandlung

5 Unruhe



# Biologie und Seele als Einheit



Ganzheitliches Vorgehen bedeutet, Biologie und Psychologie als Einheit zu verstehen und entsprechend zu handeln.



# Systemisches Regulationsmodell für mentale Krankheiten

Denken,  
Fühlen,  
Verhalten  
Biomarker

Gene  
Neuroanatomie  
Neurochemie  
Neuropsychologie  
**Neurophysiologie**

Person

Individuelle  
Anpassungs-  
prozesse

Systemische  
Organisations-  
und  
Transaktions-  
muster

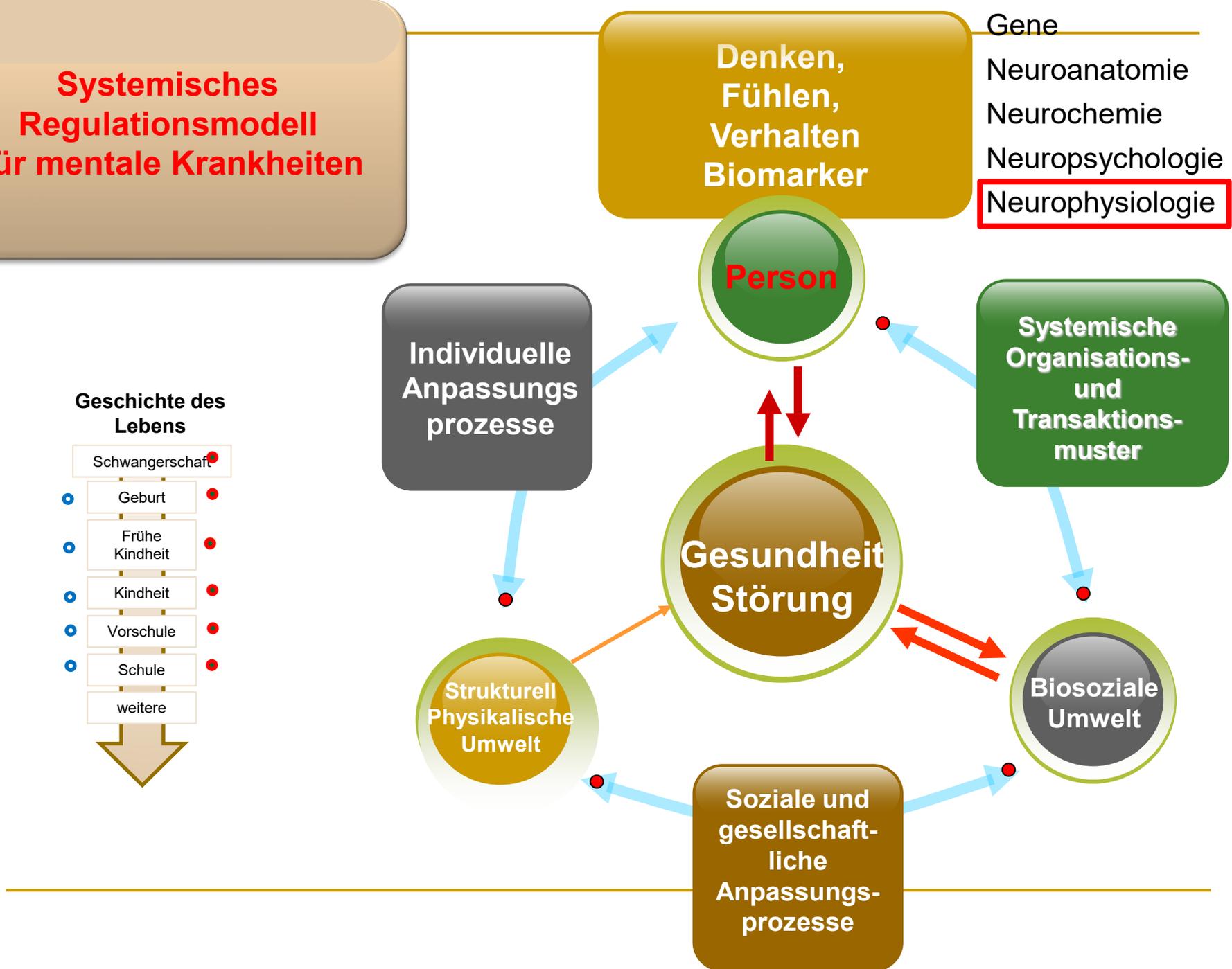
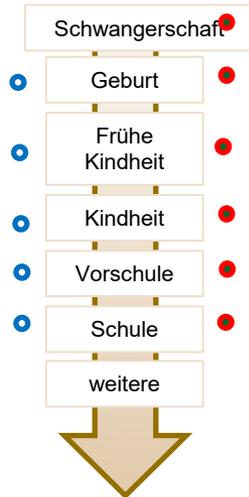
Gesundheit  
Störung

Strukturell  
Physikalische  
Umwelt

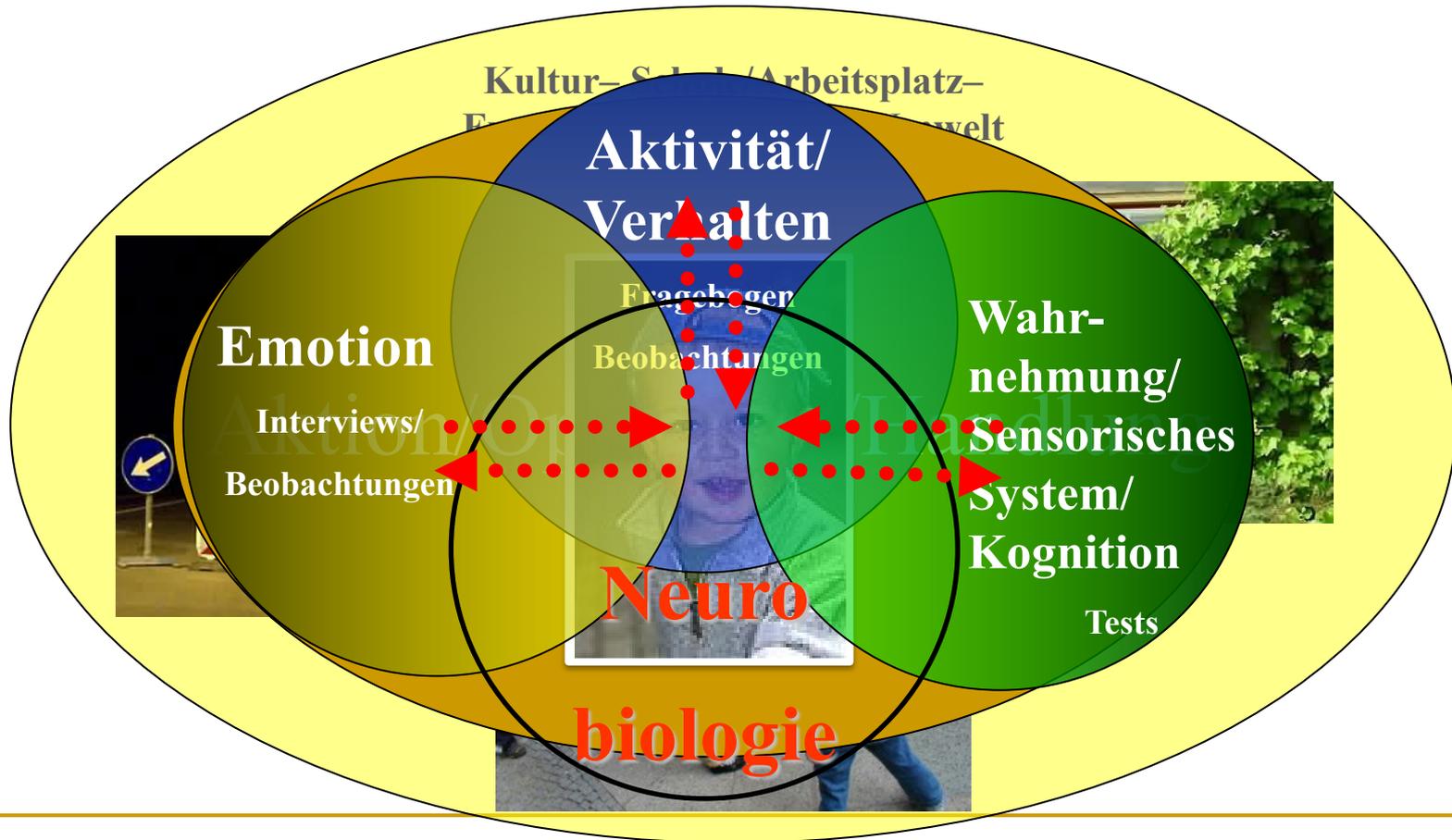
Biosoziale  
Umwelt

Soziale und  
gesellschaft-  
liche  
Anpassungs-  
prozesse

## Geschichte des Lebens



# Individuelle Perspektive



1 Gehirn- und Traumastiftung

2 Psyche und Geist sind eine Einheit



3 Was hilft wirklich?

4 Biomarker Diagnose Behandlung

5 Unruhe



# Was hilft wirklich – meine Gewissheit

Weshalb glückt Erziehung und Schulung in den allermeisten Fällen unabhängig von Methoden?

Entscheidend ist Beziehung und die Fähigkeit zur Kooperation.

Beziehung und Kooperation werden ausgedrückt durch:

Engagement

Wertschätzung

Stressresistenz



**1** Gehirn- und Traumastiftung

**2** Psyche und Geist sind eine Einheit

**3** Was hilft wirklich?



**4** Biomarker Diagnose Behandlung

**5** Unruhe



# Grundfrage der Diagnostik von ADHS

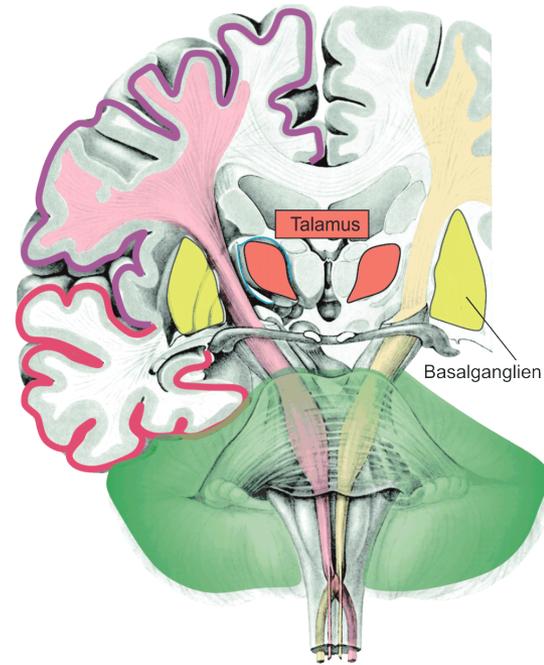
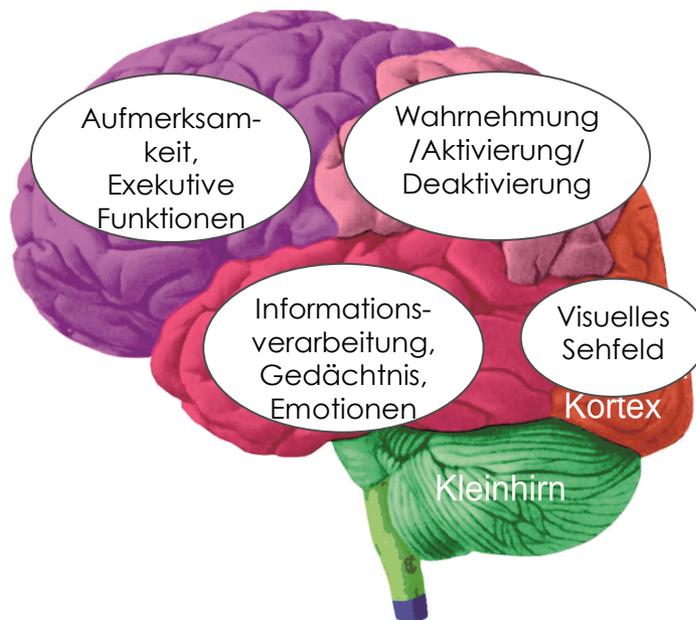


# ADHS: Welche psychologischen Konstrukte müssen diagnostiziert werden

- **Aufmerksamkeit:**
  - Sensorische Aufmerksamkeit (Fokussierung/Überfokussierung)
  - Aufmerksamkeitssteuerung
- **Exekutive Funktionen**
  - Aktivierung (Unteraktivierung)
  - Impulssteuerung/Impulskontrolle (Impulskontrollstörung)
  - Selbstmonitoring (Fehlendes Monitoring)
  - Working Memory (geringes WM)
- **Sensitivität**
  - Vigilanz (Ressourcenzugriff/Variabilität)
  - Arousal (Unteraktivierung/Überaktivierung)
- **Emotionsregulation** (Belastung des limbischen Systems)



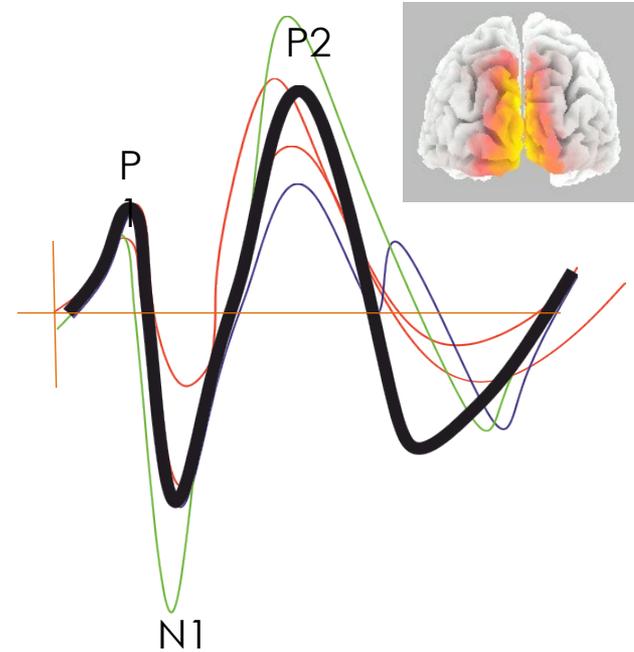
# Was passiert wo?



# Evoziertes Potenzial im visuellen

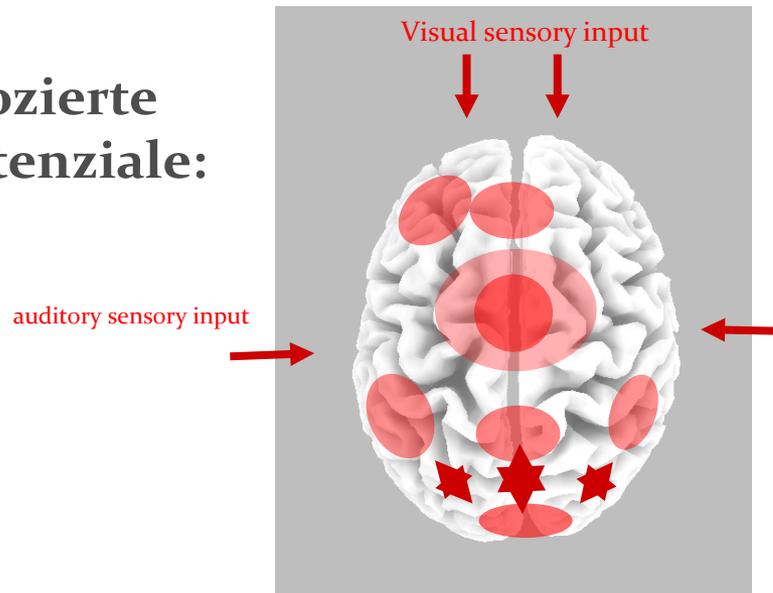


Nach 100  
Darbietungen



# Bedeutsame Hirnareale beim visuellen Verarbeiten

**Evozierte  
Potenziale:**



# Der Traum von der korrekten



Funkti  
onsw

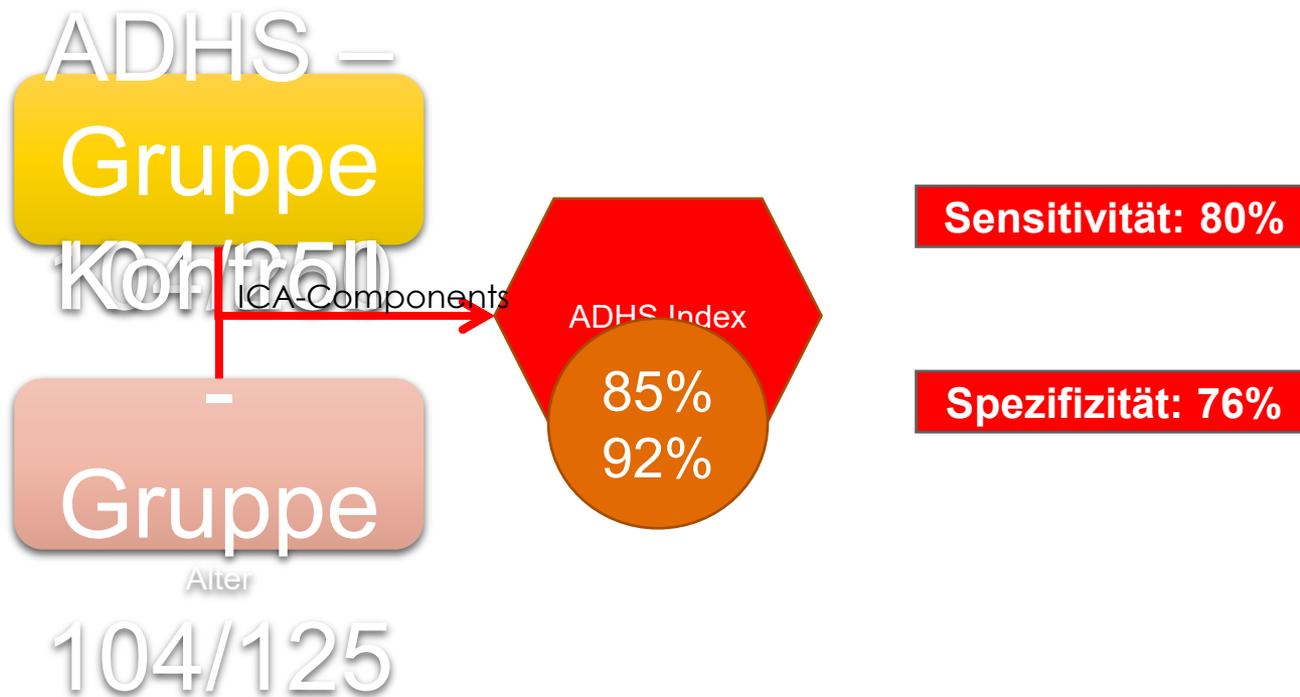
Funkti  
onsw

eise  
von

ADHS  
und  
Gehirn  
17



# Ergebnisse der GTSG - Studien



# Definierte Subtypen bei ADHD:

- **Subtyp 1:**  
Dysfunktionen  
exekutives  
System

Dysfunktion  
Frontalhirn

- **Subtyp 3:**  
Dysfunktionen  
Emotions-  
regulation

Dysfunktion  
limbisches  
System

- **Subtyp 2:**  
Dysfunktionen  
Arousal/Monito-  
ring

Dysfunktion  
Cingulum/  
Veg. Syst.

- **Subtyp 4:**  
Dysfunktionen  
Entwicklung  
(Bis 10-12 Jahre)

Dysfunktion  
Entwicklungs  
programme



# Wem helfen Biomarker?

- Dem Diagnostiker – Mehr **Sicherheit** für die Behandlung
- Dem Patienten – Mehr **Klarheit**
- Dem Gesundheitswesen – Weniger Blindflüge – Weniger **Kosten**
- **Den Eltern/Patient: AHA-Verstehen**
- **Der Schule:** Klarheit, besseres Verständnis und zielgerichtetes pädagogisches Handeln (Anstelle der weitverbreiteten Unsicherheit)



**1** Gehirn- und Traumastiftung

**2** Psyche und Geist sind eine Einheit

**3** Was hilft wirklich?

**4** Biomarker Diagnose Behandlung



**5** Umsetzung Pädagogik: Unruhe



# Beispiele bei ADHD

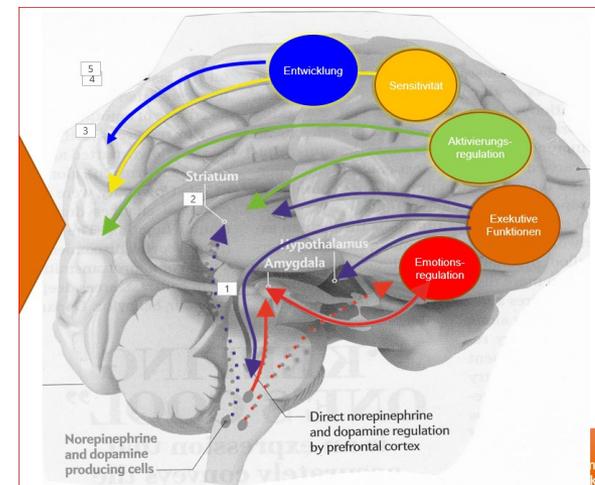
## Basiskonzepte der Erziehung

Engagement, Wertschätzung,  
Stressresistenz.

## Basiskonzept Organisation (Erziehungsmanagement)

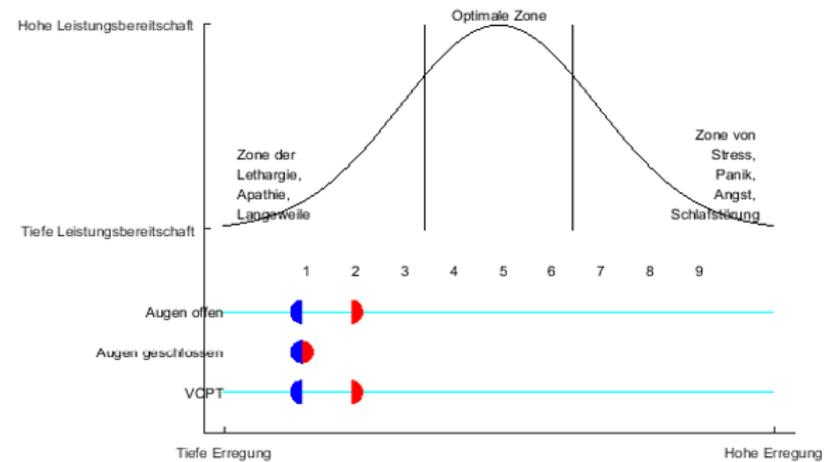
- **Struktur**
- **Stabilität**
- **Führung**

### Substitution Frontalhirn

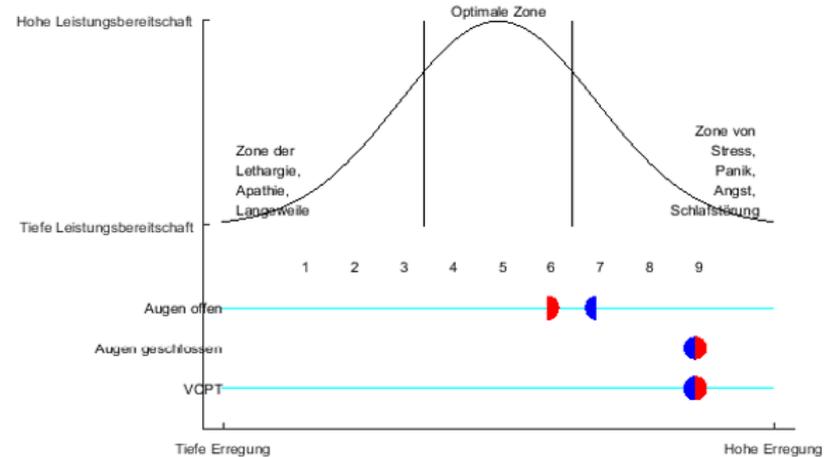


# Konzept der Erregung (Arousal)

## Arousal in Abhängigkeit zu Fokussierungsfähigkeit



## Arousal in Abhängigkeit zu Fokussierungsfähigkeit



# Erhöhte innere Erregung (Unruhe)

- Kinder mit erhöhter Unruhe gelingt es schlecht, sich selber zu regulieren. Sie bewegen sich permanent auf einem **hohen Aktivitätsniveau**. Sie weisen eine erhöhte **motorische Unruhe** auf, zeigen einen grossen Bewegungsdrang und rennen viel umher, stehen häufig auf und zappeln mit Händen und Füßen. **Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sich durch Unruhe.**



# Erziehung bei erhöhter innerer Unruhe

- Besondere Bedeutung haben die Organisationsprinzipien: Struktur, Stabilität und gemeinsames Tun.
- Einfache Erziehung beginnt bei der Ruhe der Eltern.
- Keine Orientierung am Konsum (zB. Panini Bildli).
- Zeit geben/Zeit schenken, weil bei diesen Kindern häufig Entwicklungsrückstände vorliegen.



# Verminderte innere Erregung (Träumen)

Kinder mit verminderter innerer Erregung weisen ein **niedriges Aktivitätsniveau** auf. Sie wirken eher verträumt, in sich gekehrt, verlangsamt und vergesslich. Sie  
Schwierigkeiten, in Gang zu kommen und Handlungen zu beginnen. Sie sind ablenkbar und schweifen häufig ab. **Mental wirken sie oft abwesend**, in schwierigen Situationen beharren sie auf ihrer Meinung (fixiert in Bezug auf eigene Ideen).

**Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sich in mangelnder Fokussierungsfähigkeit**



# Erziehung bei verminderter Erregung

- Grundprinzipien der Organisation im Klassenzimmer (Struktur, Stabilität und Führung).
- **Motivation als grundlegender Faktor für Aktivierung.**
- Emotionale Faktoren vermehrt unterstützen
- **Anstrengungsbereitschaft** fördern durch Zuwendung, Aufmerksamkeit und Zuspruch bei positiven Verhaltensweisen.
- **Lob, zeitnah loben/ Belohnungen**
- Bei Fixierungen und übermässiger Fokussierung loslassen können.



# Medikation

Achtung: ich bin nicht Tablettendoktor





# Medikation

---

- Die Gabe von Medikamenten ist ausschliesslich Sache der Eltern in Zusammenarbeit mit Fachärzten
- Im Grunde gibt es zwei Fehler bei der Medikation:
  - **Dass man ein Medikament gibt**
  - **Dass man ein Medikament nicht gibt.**

# Medikation - Unwahrheiten

- Stimulanzen machen abhängig (Sucht!)
- Stimulanzen verändern die Persönlichkeit
- Stimulanzen verändern die Gene



# Medikation – erwiesene Wirkungen

- Verbesserung der Daueraufmerksamkeit
- Verminderung der Ablenkbarkeit
- Reduzierung der motorischen Unruhe
- Verbesserung der Koordinationsfähigkeit
- Verbesserung komplexer motorischer Leistungen
- Verminderung impulsiver Verhaltensweisen
- Verbesserung der Selbstkontrolle
- Reduktion von unangemessenem Verhalten während der Bearbeitung einer Aufgabe
- Minimierung von lautem Störverhalten



# Nicht-medikamentöse Behandlungen



# Therapie/Behandlung

- Massnahmen: Früherziehung bei kleinen Kindern, Psychomotoriktherapie, Ergotherapie, Psychotherapie.
- andere Behandlungsformen wie Reiten, Klettern, Kunsttherapie (alles was dem Kind Spass macht)



# Therapie/Behandlung

- Elternarbeit/Netzwerksarbeit  
Gruppentrainings zur Anbahnung von adäquaten sozialen Strategien.
- Verhaltenstherapie mit und ohne apparative Unterstützung in Form von Trainings (apparative Unterstützung: Neurofeedback)
- Training des Kurzzeitgedächtnisses.



# Apps: für Eltern: ADHS-Kids

ALLE KERNFUNKTIONEN  
DER APP AUF EINEN BLICK



PROBLEME IM ALLTAG MIT DEN  
HYPERAKTIVEN KINDERN  
ANGEHEN UND BEARBEITEN



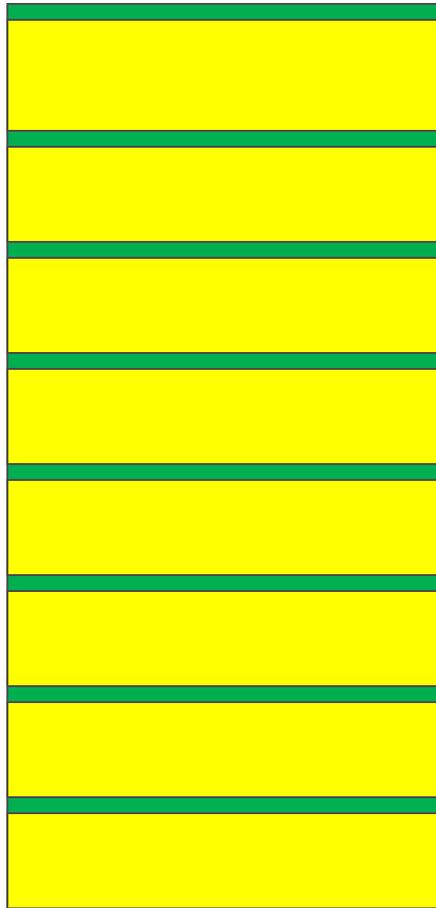
# Psychohygiene für Eltern

- Es ist eine Tatsache, dass die Erziehung von Kindern mit Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung eine enorme persönliche Herausforderung darstellt.
- Es gibt kein allgemeingültiges Erziehungsschema, welches ADHS wegerzieht.
- Präsenz, Struktur und Führung sind jedoch bedeutsam.
- Einfache Erziehung auf der Basis von Wertschätzung, Engagement und Stressresistenz reduziert Symptome.



# Ressourcenpool erstellen

Power für den Alltag



Positive Emotionen

Ermutigung und Selbstbestätigung

Pausenmanagement

Entspannung bei schwierigen Aufgaben

Klarheit entwickeln zB. durch Visualisierung

Sport



# Problemlösung für Eltern

Es zeigen sich im Verlauf der Zeit immer wieder die gleichen Schwierigkeiten bei Kindern mit ADHS. Dazu gehören Schwierigkeiten bezüglich Vergessen, Hausaufgabenprobleme, emotionale Schwierigkeiten. Es ist gut, wenn Eltern ein Set von Lösungsstrategien bereit haben, locker bleiben und sich untereinander vernetzen.



Danke!

