

Info-Heft in Leichter Sprache

ADHS und Familie



Inhaltsverzeichnis

1	ADHS und Familie	3
2	Was ist ADHS?	4
3	Folgen für die Familie	5
4	Was kann ich tun?	12
	Vorbeugung	13
	Früh-Erkennung	14
	Kinderarzt, Kinder- und Jugend-Psychiater, Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)	16
	Hilfen vom Jugend-Amt	17
	Hilfen in der Schule	18
	Kranken-Kassen	19
	Eltern-Training und Eltern-Coach (Das spricht man: k-o-t-s-c-h)	20
	Aufklärung	21
	Selbsthilfe-Gruppen	22
	Weitere Hilfen des ADHS Deutschland e.V.	23
5	Schwere Wörter leicht erklärt	24

Manchmal sind schwere Wörter im Text.

Diese Wörter sind grün markiert.

Zum Beispiel: **Hypo-Aktiv**

Die Wörter werden am Ende vom Heft erklärt.

1 ADHS und Familie

Der Name ADHS ist eine Abkürzung.

Das lange Wort heißt:

Aufmerksamkeits-**D**efizit-**H**yperaktivitäts-**S**törung.

ADHS ist eine Krankheit.

Menschen mit ADHS haben Probleme,

die Aufmerksamkeit zu lenken

und ihre Gefühle zu steuern.

Sie sind oft sehr unruhig.

Sie müssen sich ständig bewegen.

ADHS hat Auswirkungen auf den Alltag.

Menschen mit ADHS haben Probleme im Alltag.

Kinder mit ADHS haben Probleme in der Entwicklung.

Oft leidet die ganze Familie mit.

Man weiß inzwischen viel über ADHS.

Die Krankheit ADHS ist gut erforscht.

Die Folgen für die Familien noch nicht.

2 Was ist ADHS?

Die Ursache von ADHS liegt im Gehirn.

Man nennt das eine neuro-biologische Störung.

Die Anzeichen von ADHS verändern sich im Laufe des Lebens.

ADHS stört die Lebens-Qualität in jedem Alter.

Auch ruhige Kinder können ADHS haben.

Sie haben ADHS ohne **Hyper-Aktivität.**

Diese Kinder fallen nicht so schnell auf.

Deshalb merkt man oft nicht,

dass sie ADHS haben.

Forscher haben festgestellt:

Etwa 5 % aller Kinder in Deutschland haben ADHS.

Es gibt auch andere **psychiatrische Krankheiten**

bei Kindern und Jugendlichen.

Aber Kinder mit ADHS fallen oft auf.

Ein Arzt nennt ADHS deshalb oft Störung.

ADHS kann man vererben.

Verwandte von Kindern mit ADHS haben auch oft ADHS.

Die Eltern können ADHS haben.

Die Geschwister können ADHS haben.

3 Folgen für die Familie

Eltern von Kindern mit ADHS sind oft verzweifelt.
Sie denken,
sie haben mit der Erziehung von ihren Kindern versagt.
Nach einigen Jahren haben sie keine Kraft mehr.

**Kinder mit ADHS haben ganz normale Probleme.
Aber: Die Probleme sind besonders heftig.
Deshalb wirkt die normale Erziehung oft nicht.**

➤ Kinder mit ADHS haben Probleme bei den Hausaufgaben.
Sie sind schlau genug.
Aber sie lassen sich sehr leicht ablenken.
Sie können ihre Aufgaben nicht gliedern
und ihr Verhalten nicht steuern.

➤ Kinder mit ADHS arbeiten langsam.
Sie wollen ihre Aufgaben machen.
Aber sie lassen sich sehr leicht ablenken.
Sie haben viele eigene Ideen.
Sie brauchen mehr Zeit für ihre Aufgaben.

3 Folgen für die Familie

➤ Kinder mit ADHS haben Probleme im Kontakt mit anderen Menschen.

Sie sind sehr lebhaft.

Sie handeln ohne zu überlegen.

Sie sind unruhig.

➤ Kinder mit ADHS stören ständig

die Familie

und die Abläufe in der Familie.

Zum Beispiel beim Telefonieren oder im Haushalt.

➤ Kinder mit ADHS wissen nicht,

was sie alleine tun sollen.

➤ Kinder mit ADHS sind zappelig.

Sie bewegen sich hektisch.

Das stört die Familie.

Sie richten ohne Absicht Schäden an

und verletzen sich öfter.

➤ Kinder mit ADHS wollen ihren Willen durchsetzen.

Sie streiten heftig.

Sie tun nicht, was man ihnen sagt.

- Kinder mit ADHS haben oft Probleme mit dem Schlafen.

Sie schlafen schlecht ein.

Und sie schlafen schlecht durch.

In vielen Familien gibt es jeden Abend ein Drama,
wenn die Kinder ins Bett gehen sollen.

- Kinder mit ADHS widersprechen gerne.

Sie diskutieren über alles.

Auch wenn es für sie zum Nachteil ist.

- Kinder mit ADHS haben oft Streit,

weil sie so leicht erregt sind.

Sie hören dann nicht,

was man ihnen sagt.

Und reagieren heftig bei Kritik und Strafen.

In jeder Familie ist die Erziehung von Kindern
zeitweise schwierig und belastend.

In Familien mit Kindern mit ADHS ist die Erziehung noch schwieriger.

Die Probleme sind immer da.

Es gibt selten Entspannung und Ruhe-Zeiten.

Die Eltern ärgern sich oft.

Sie sind enttäuscht.

Sie fragen sich, was sie falsch machen.

Die ganze Familie leidet darunter.

3 Folgen für die Familie

Familien mit Kindern mit ADHS stehen unter großem Druck.
Jeden Tag.
Je mehr Familien-Mitglieder ADHS haben,
desto größer wird der Druck.
Manchmal haben auch die Eltern ADHS.
Dann ist die Erziehung von Kindern mit ADHS noch schwerer.
Es kommt noch schneller zum Streit zwischen Eltern und Kindern.
Der Streit ist heftiger.

Die Enttäuschung ist noch schlimmer.
Alle sind überfordert.
Manchmal kommt es zu körperlichen Übergriffen.
Das belastet die ganze Familie.
Auch wenn gerade einmal kein Streit ist.

Wissenschaftler haben festgestellt:
Es gibt Unterschiede im Leben von Familien mit ADHS
und Familien ohne ADHS.

- Das Leben der Familie ist anders.
- Die Beziehung der Eltern ist anders.
- Die Menschen außerhalb der Familie reagieren anders.

Das wurde in mehr als 500 Familien untersucht.
In ganz Europa.

Man kann darüber mehr lesen in:

Schleswig-Holsteinisches Ärzteblatt 11/2009, Seite 52

Eltern von Kindern mit ADHS haben häufiger:

- weniger Freunde
- Depressionen
- Schuld-Gefühle
- Anzeichen von Stress
- Ehe-Krisen.

Ina Schreyer und Petra Hampel haben das untersucht.

Ihre Untersuchung heißt:

„ADHS bei Jungen im Kindes-Alter -
Lebens-Qualität und Erziehungs-Verhalten“

Man kann darüber mehr lesen in:

Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie
und Psychotherapie, 37/1, 2009, Seite 69-75

Es gibt große Unterschiede im Familien-Leben
zwischen Familien mit ADHS und Familien ohne ADHS:

➤ Familien mit ADHS bekommen oft weniger Hilfe
von Verwandten und Freunden.

Das Verhalten von Kindern mit ADHS stört.

Es macht die Verwandten und Freunde unsicher.

Sie erkennen nicht, warum die Kinder sich so verhalten.

Sie lassen die Familien allein.

3 Folgen für die Familie

➤ Eltern von Kindern mit ADHS hören oft den Vorwurf, sie können ihre Kinder nicht richtig erziehen. Die Eltern geraten unter Druck. Sie verteidigen sich oder sie ziehen sich zurück, damit sie und ihre Kinder die Vorwürfe nicht hören müssen. Eltern und Geschwister leiden darunter. Manchmal geben sie dem Kind mit ADHS die Schuld daran. Unbewusst oder ganz offen. Das ist schlecht für die Entwicklung des Kindes mit ADHS.

➤ Die Eltern brauchen viel Zeit für ihr Kind mit ADHS. Zeit, um das Kind zu fördern. Zeit, um das Kind zu betreuen. Die Eltern haben wenig Zeit für sich, wenig Zeit zum Erholen und wenig Zeit für ihren Beruf. Sie verdienen dann weniger Geld. Und sie haben weniger Ablenkung von der Familie. Und sie haben weniger Zufriedenheit durch den Beruf. Das ist wieder schlecht für das Leben in der Familie.

➤ Die Eltern kümmern sich viel um das Kind mit ADHS. Das macht Geschwister ohne ADHS eifersüchtig. Es gibt mehr Streit zwischen den Geschwistern. Das belastet die Eltern noch mehr.

➤ Die Probleme von Kindern mit ADHS sind immer da.
Das belastet die Ehe der Eltern.
Sie hatten sich das Familien-Leben anders vorgestellt.
Man kann klare Aufgaben in der Familie verteilen.
Das kann helfen.

Es kann die Sache aber auch noch schwerer machen.
Wenn die Eltern sich gegenseitig die Schuld geben.
Jedes Eltern-Teil wird dadurch noch unsicherer.
Die gemeinsame Erziehung und Sicherheit geht verloren.
Das Vertrauen zwischen den Eltern leidet darunter.
Kinder mit ADHS spüren das sofort.
Sie werden sehr wütend und abweisend.
Sie ziehen sich zurück.
Die Eltern von Kindern mit ADHS werden öfter geschieden.



4 Was kann ich tun?

Für das Leben mit einem Kind mit ADHS braucht man Kraft.
Es ist wichtig, dass die Familie zusammen hält
und dass die Eltern sich gegenseitig helfen.
Verwandte und Bekannte können auf die Kinder aufpassen.
Es gibt auch Fachleute,
die auf Kinder mit ADHS aufpassen.
Dann haben die Eltern mehr Zeit für sich.

**Kinder mit ADHS brauchen feste Bezugs-Personen.
Aber es ist gut,
wenn mehrere Personen für das Kind mit ADHS da sind.
Das Kind muss wissen,
welche Person für welche Aufgabe da ist.**

Es ist gut, sich früh und ohne Druck
um Hilfe zu kümmern.
Es gibt viele Beratungs-Stellen
für jedes Alter und für viele Probleme.
Und es gibt viele Fachleute, die helfen.
Zum Beispiel in

- Kindergärten und Schulen
- Beratungs-Stellen und Ämtern
- psychologischen Praxen
- ärztlichen Praxen
- anderen Heil-Berufen.

Es gibt auch Hilfen von

- Kirchen-Gemeinschaften
- Vereinen
- Nachbarn
- Freunden.

Man darf nur nicht zu viel fordern.

Vorbeugung

ADHS wird vererbt.

Aber man kann die Auswirkung von ADHS beeinflussen.

Das ist schlecht bei ADHS:

- zu viele Reize in der Umgebung
- zu viel Fernsehen und Computer-Spiele
- unklare Tages-Struktur
- viele verschiedene Betreuungs-Personen
- viele verschiedene Betreuungs-Orte
- viel Streit und Strafen.

Das ist gut bei ADHS:

- klare Tages-Struktur
- feste Zeiten und Gewohnheiten
- klare Regeln in der Familie
- genug Zeit für alles einplanen.

4 Was kann ich tun?

Das Kind soll sich in der Familie wohl fühlen.

Trotz aller Probleme.

Dann wünscht es sich,
ein Teil der Familie zu sein.

Das Kind und die Eltern brauchen glückliche Momente.

Am Abend noch 10 Minuten eine glückliche Familie sein.

Das gibt Kind und Eltern Kraft für den nächsten Tag.

Früh-Erkennung

Viele Eltern merken früh:

Mein Kind ist anders als andere Kinder.

Zum Beispiel:

- langes Schreien
- Probleme beim Füttern
- Probleme beim Schlafen
- lange Trotz-Phase
- kurze Ausdauer beim Spielen
- **Hyper-Aktivität** im Kindergarten.

Das Kind kann durch sein Verhalten die Familie belasten.

Dann sollte man früh Hilfe suchen.

Zum Beispiel fachliche Hilfe bei

- der Pflege des Kindes
- der Förderung des Kindes
- der Versorgung und Betreuung
- der Erziehung des Kindes.

Dann fühlen die Eltern,

sie tun das Richtige in der Erziehung.

Die ganze Familie ist entspannt.

Und gut vorbereitet für Probleme in der Zukunft.

Egal ob die Diagnose ADHS gestellt wird oder nicht.



4 Was kann ich tun?

Kinderarzt, Kinder- und Jugend-Psychiater, Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)

Wenn das Kind auffällig ist,
geht man zuerst zum Kinder-und Jugend-Arzt.

Der Kinderarzt erkennt Probleme in der Entwicklung früh.

Er berät die Eltern.

Er untersucht:

Ist die Ursache körperlich oder vom Gehirn.

Bei besonderen Störungen oder psycho-sozialen Umständen
schickt der Kinderarzt die Eltern weiter:

- zu Fachärzten
- zum Kinder-und Jugendpsychiater
- in Kliniken
- ins Sozial-pädiatrische Zentrum
- zu Psycho-Therapeuten.

Dort wird auch untersucht:

Hat das Kind ADHS oder nicht.

Der Kinderarzt kennt auch Stellen,
die bei der Erziehung helfen:

- das Jugend-Amt
- die Jugend-Hilfe
- Beratungs-Stellen.

Hilfen vom Jugend-Amt

Viele Menschen denken:

Das Jugend-Amt kontrolliert die Familie.

Aber das Jugend-Amt hilft auch mit vielen Angeboten:

- Früh-Förderung
- Erziehungs-Hilfe zu Hause
- Hort
- heil-pädagogische Tagesstätte
- Tages-Pflege
- Wohn-Gruppen
- Hilfen in der Schule
- Berufs-Ausbildung.

Das Jugend-Amt prüft immer zuerst:

Wie können wir dem Kind in der Familie helfen.

Das spart Kosten für das Amt.

Nur wenn die Hilfe nicht reicht,

wird das Kind aus der Familie genommen.

4 Was kann ich tun?

Hilfen in der Schule

Es gibt viele Hilfen in der Schule.

Zum Beispiel:

- Vertrauens-Lehrer
- Schul-Psychologen
- Förder-Unterricht
- Inklusions-Klassen
- Förder-Schulen.

Es gibt besondere Regeln für Prüfungen und Ausbildung.

Zum Beispiel den Nachteils-Ausgleich
und besondere Noten bei Teil-Leistungs-Störungen.

Schule und Jugend-Hilfe arbeiten zusammen.

Dann können sie besser helfen.

Zum Beispiel bei Lese-Rechtschreib-Schwäche
und bei Rechen-Schwäche.

**Für Kinder mit starker ADHS
gibt es manchmal auch Schul-Begleiter.
Sie helfen dem Kind im Unterricht.**

Kranken-Kassen

Kranken-Kassen helfen bei der Suche nach Ärzten und Psycho-Therapeuten.

Sie geben Infos über ADHS.

Über die Diagnose von ADHS

und die Therapie von ADHS.

Zum Beispiel über:

- Psychotherapie
- Ergo-Therapie
- Logopädie (Sprach-Therapie)
- Physio-Therapie (Kranken-Gymnastik)
- Medikamente bei ADHS.

4 Was kann ich tun?

Eltern-Training und Eltern-Coach (Das spricht man: k-o-t-sch)

Alle Kinder brauchen eine gute Erziehung.

Kinder mit ADHS brauchen eine besonders gute Erziehung.

Die Eltern können viel lernen über Erziehung.

Dafür gibt es Erziehungs-Beratungs-Stellen.

Und sozial-psychiatrische Praxen.

Es gibt auch Eltern-Trainings bei

- dem Jugendamt
- Vereinen
- Kranken-Kassen
- privaten Anbietern.

Der Eltern-Coach hilft gezielt einzelnen Eltern.

Er macht Videos und stellt Fragen über das Kind.

Er gibt Infos zum Umgang mit Kindern mit ADHS.

Der ADHS Deutschland e.V. hat im Internet einen Eltern-Coach.

(adhs-deutschland.de/Home/Unser-Angebot/elternCoach.aspx)

Mitglieder können sich dort anmelden.

Dann können sie den Coach durcharbeiten.

Aufklärung

Eltern, Kinder mit ADHS und Geschwister brauchen viele Infos über ADHS. Dann können alle besser damit umgehen.

Nicht jede Regung des Kindes kommt von der ADHS. Aber: Gutes Wissen über ADHS, und über die Ursachen und Anzeichen, hilft bei der Erziehung. Dann gibt es weniger Probleme und Streit.



4 Was kann ich tun?

Selbsthilfe-Gruppen

In Deutschland gibt es viele ADHS-Selbsthilfe-Gruppen.

Für Familien und für Erwachsene mit ADHS.

Hier treffen sich Menschen mit ADHS
und ihre Angehörigen.

Sie sprechen viel miteinander
und geben sich Infos.

Das ist für viele eine große Hilfe.

Sie bekommen neue Ideen.

Und sie fühlen sich entlastet.

Auch Nicht-Mitglieder können zu den Gruppen kommen.

Das kostet nichts.

Hier findet man eine Übersicht an Gruppen
vom ADHS Deutschland e.V.:
www.adhs-deutschland.de

Weitere Hilfen des ADHS Deutschland e.V.

Der ADHS Deutschland e.V. ist ein gemeinnütziger Verband.

Er hilft Menschen mit ADHS und ihren Familien.

Es gibt

- 250 Selbsthilfe-Gruppen
- Telefon-Beratung
- E-Mail-Beratung
- Infos im Internet unter www.adhs-deutschland.de
- Infos auf Facebook
- Fortbildungen

Es gibt auch eine Zeitung für Vereins-Mitglieder.

Sie heißt: **neue AKZENTE**

Sie kommt mehrmals im Jahr.

Darin kann man lesen über:

- aktuelle Forschung und Praxis
- neue Infos über ADHS
- Aktivitäten des Verbands.

Es gibt immer aktuelle Infos

auf der Internet-Seite des ADHS Deutschland e.V.

Und bei der Bundes-Geschäftsstelle in Berlin.

5 Schwere Wörter leicht erklärt

Defizit:

Das bedeutet: etwas fehlt.

Oder: etwas ist zu wenig.

Depression:

Depression ist eine Krankheit.

Menschen mit einer Depression

fühlen sich immer traurig,

haben zu nichts Lust,

wollen nichts anfangen.

Hyper-Aktivität:

Das spricht man: hüper-akti-wi-tät

Hyper bedeutet: zu viel.

Menschen mit Hyper-Aktivität bewegen sich immer.

Sie sind unruhig und zappelig.

Inklusions-Klasse:

Kinder mit und ohne Behinderungen

lernen zusammen in einer Klasse.

Nachteils-Ausgleich bei ADHS:

Es gibt Hilfen in der Schule.

Zum Beispiel:

- Mehr Zeit für die Aufgaben
- Technische Hilfen, zum Beispiel ein Laptop
- Hilfe durch besondere Mitarbeiter
- Der Schüler darf die Prüfung mündlich machen.

Er muss nicht schreiben.

- Die Aufgaben werden besonders übersichtlich geschrieben.
- Der Schüler ist allein im Raum bei der Prüfung.

Für den Nachteils-Ausgleich
müssen Eltern einen Antrag stellen.

Psychiater:

Psychiater spricht man: Psü- chia-ter

Er ist Fach-Arzt für Krankheiten der Psyche.

Zum Beispiel:

Wenn man immer ganz viel Angst hat.

Vor anderen Menschen

oder einfach vor allem.

Es gibt auch Krankheiten,

bei denen man ganz wütend wird.

Oder ganz traurig.

Der Psychiater darf Medikamente verschreiben.

5 Schwere Wörter leicht erklärt

Kinder- und Jugend-Psychiater:

haben eine besondere Ausbildung.
Sie haben besonders viel Wissen
über die Entwicklung von Kindern
und von Jugendlichen.

Psychiatrische Störungen:

Das spricht man: Psü-cha-trische Störungen.
Das ist eine Krankheit der Seele.
Zum Beispiel eine Depression.

Psychische Störung:

Das spricht man: Psü-chi-sche Störung
Das ist ein Problem mit der Seele.

Psychologen:

Das spricht man: Psü-cho-lo-ge
Ein Psychologe hilft bei Problemen mit der Seele.
Durch Beratung
und Gespräche.

Psycho-sozial:

Seelische und soziale Ursachen

beeinflussen das Verhalten von einem Menschen.

Psyche und das soziale Leben von einem Menschen

sind eng miteinander verbunden.

Zum Beispiel:

Ein Mensch hat seelische Probleme.

Er hat liebevolle Eltern und gute Freunde.

Sie helfen ihm.

Er kann mit den seelischen Problemen leben.

Oder:

Er hat lieblose Eltern und keine Freunde.

Oder er lebt in armen Verhältnissen.

Er leidet mehr unter den seelischen Problemen.

5 Schwere Wörter leicht erklärt

Sozial-Pädiatrische Zentren:

Die Abkürzung ist SPZ.

Im SPZ arbeiten verschiedene Therapeuten und Ärzte zusammen.

Sie bieten Früh-Erkennung und Früh-Förderung.

Sie helfen Familien und Kindern mit

- Entwicklungs-Störungen
- psychischen Störungen
- Behinderungen.

Sie helfen auch Jugendlichen.

Teil-Leistungs-Störung

Das Kind ist schlau.

Es ist gesund und wird gefördert.

Trotzdem hat es eine Störung in einem Bereich.

Zum Beispiel beim:

- Rechnen
- oder Schreiben
- oder Lesen
- oder Bewegen.

Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein zur Selbst-Hilfe.

Unsere Mitglieder arbeiten ehrenamtlich

- auf Bundes-Ebene
- auf Landes-Ebene
- und in verschiedenen Orten.

Wir haben in ganz Deutschland:

- 250 Selbst-Hilfe-Gruppen
- Telefon-Beratung
- E-Mail-Beratung

Wir machen Fortbildungen

für die Leiter von den Selbst-Hilfe-Gruppen.

Damit sind sie immer auf einem aktuellen Stand.

Wir planen Fortbildungen für:

- Eltern
- Ärzte
- Pädagogen
- Menschen mit ADHS
- Mitglieder des Verbandes

Wir fördern die Durch-Führung von Projekten.

Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sorgen für Therapien
in sozialen Einrichtungen
und bei Wohlfahrts-Verbänden.

Wir unterstützen die Mitarbeit
in Arbeits-Kreisen und Netz-Werken.

Wir halten Vorträge.
Und nehmen an vielen Veranstaltungen teil.

Wir halten Kontakt zu anderen Organisationen
in Deutschland und in anderen Ländern.
So können wir unsere Interessen besser vertreten.
Besonders auf politischer Ebene.

Wir unterstützen

- Ursachen-Forschung
- Diagnostik
- Therapie

von ADHS und den begleitenden Krankheiten
in jedem Alter.

Wir bieten:

- Kontakte
- Erfahrungs-Austausch
- Veranstaltungen
- Fortbildungen
- Veröffentlichungen

Wir arbeiten nach Grundsätzen,
die man wissenschaftlich belegen kann.

Wir sind für Neues offen.

Wir sind politisch neutral.

Wir sind unabhängig von Geld-Gebnern.

Wir beachten den neuesten Stand in der Wissenschaft.





Informations-Heft 3
In Leichter Sprache
ADHS und Familie
Redaktion ADHS Deutschland e. V.
Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann
Dr. med. Klaus Skrodzki

Übersetzung durch:
Büro für Leichte Sprache Oldenburg GbR
Heike Lübben, Marion Lundborg

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse und
der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstr. 61
D-13629 Berlin

Tel. 030 85 60 59 02

Fax 030 85 60 59 70

E-Mail info@adhs-deutschland.de

Internet www.adhs-deutschland.de

Stand der Informationen: Januar 2015

Spendenkonto

Pax-Bank eG

BIC GENODED1PAX

IBAN DE 95 3706 0193 6010 1150 17

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

BIC VOHADE2H

IBAN DE 36 2519 0001 02214385 00