

# Therapiemöglichkeiten bei ADHS/ADS - Kinder und ihre Eltern

Die Erscheinungsformen von ADHS/ADS sind so vielseitig, wie die Kinderselbst. Umso wichtiger ist es, die richtige Therapie für das eigene Kind zu finden. Wir möchten bei der Orientierung helfen.

Ist erst einmal die Diagnose ADS oder ADHS gestellt, geht es darum die richtige Therapie für das Kind zu finden. Da ADHS/ADS viele Gesichter hat, ist auch jede Therapie nach den individuellen Bedürfnissen des Kindes zu wählen. Das Erscheinungsbild der ADHS/ADS ist so individuell, wie das betreffende Kind und seine Familie. Bevor eine Therapieform ausgewählt wird, muss auf die genauen Bedürfnisse des Kindes und seiner Familie Rücksicht genommen werden. Bewährt haben sich folgende Therapien / Trainings:

## Ergotherapie

AD(H)S Kinder haben Wahrnehmungsschwierigkeiten. Sie erleben sich und ihre Umwelt „verzerrt“ und anders. Dies ist ein Grund, warum viele Betroffene Schwierigkeiten im Sozialgefüge haben. Sie nehmen Bedürfnisse, Mimiken und Gestiken anderer Menschen anders wahr. Es konnte belegt werden, dass ADHS/ADS Kinder große Schwierigkeiten haben, die Mimik anderer Menschen zu lesen. Da ist es kein Wunder, dass sie z.B. nicht erkennen, dass ihre Lehrerin gerade keinen „freien Kopf“ für ihre Späße hat. Hier kann die Ergotherapie der richtige Ansatz sein.

## Elterntraining

ADHS/ADS Kinder benötigen klare und einfache Regeln, die seitens der Eltern durchgesetzt werden sollten. Das Leben eines betroffenen Kindes muss gut durchstrukturiert sein – vor allem mit „Pufferzonen“ für Zwischenfälle. Das Leben mit einem ADHS/ADS Kind könnte man mit einer Achterbahnfahrt vergleichen, welche viel Kraft, Ruhe, Durchsetzungsvermögen, Humor aber auch Rückrad benötigt. Diese und andere Bestandteile werden in einem Elterntraining vermittelt.

## Soziales Kompetenztraining

Da diese Kinder Schwierigkeiten im Umgang mit anderen haben, kann dieses Training durchaus Sinn machen. Die Kinder lernen im Gruppenverband alltägliche Regeln und die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu akzeptieren. Das, was für andere Kinder einfach ist, müssen diese Kinder meist mühevoll lernen.

## Entspannungstraining

Dies gilt für Eltern wie auch für die Kinder. Die Kinder können (manchmal) lernen, zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Den Eltern ist ein Entspannungstraining immer anzuraten.

## Selbsthilfegruppen

Hier können die Eltern sich unter Gleichgesinnten austauschen und Erfahrungen für den Alltag sammeln. Vielen Eltern ist es eine Erleichterung, wenn diese fühlen, dass sie nicht alleine sind.

## Tiergestützte Therapie

Es konnte nachhaltig bewiesen werden, dass Tiere auf AD(H)S Kinder eine beruhigende und ausgleichende Wirkung haben. Selbst die größten „Rabauken“ werden bei dieser Therapie ruhig.

## Phantasiereisen

ADHS/ADS Kinder verfügen über eine große Kreativität. Dies kann man sich bei Phantasiereisen zu Nutze machen. Die Kinder können lernen, „abzutauschen“ und in einer ruhigeren Welt zu sein. Die Länge der Phantasiereisen sollte allerdings erst langsam gesteigert werden.

## Begleitung für den Unterricht

Es kann unter Umständen hilfreich sein, einen Coach/Schulbegleiter mit in den Unterricht zu schicken. Hierbei geht es nicht nur um das Kind, sondern mehr um den Lehrer. Viele Lehrer haben heute leider immer noch einen inadäquaten Umgang mit ADHS/ADS Kindern. Dieser, manchmal negative Umgang führt wiederum zu Verhaltensauffälligkeiten und führt zu Lasten des Kindes. Hier kann ein Coach entgegenwirken und den Lehrern zur Seite stehen.

## Sport

Bewegung ist das oberste Gebot – aber auch hier sind klare Regeln gefragt. Es gibt heute schon spezielle Sportkurse für ADHS/ADS Kinder, in denen sie – mit klaren Regeln versehen – soziale Kompetenzen, Teamgeist, Selbstwahrnehmung und Selbstvertrauen lernen und sich ausreichend bewegen können.

Corinna Wietelmann

*Foto: Uwe Leder*

### **Weiterführende Links:**

[Selbsttest: Persönlichkeit](#)

[Selbsttest: Stress](#)