

Nationale ADHS-Tagung 2018

Zum ersten Mal fand die nationale ADHS-Tagung nicht im September sondern bereits Anfang Juni in St. Gallen statt.

Die Fachhochschule St. Gallen liegt direkt neben dem Bahnhof. Aus dem Zug purzeln und schon stand man in der grosszügigen Eingangshalle, wo die Registration in einem entspannten Rahmen stattfinden konnte und danach bei Gipfeli und Kaffee erste Gespräche geführt wurden.

Auf Grund der Rückmeldungen aus den früheren Jahren wurde der Beginn des Eröffnungsreferates auf 9:30 angesetzt. Am Morgen fanden zwei Referate im Plenum statt, am Nachmittag konnten die Teilnehmer zwei von vier Referaten besuchen. Damit war die Qual der Wahl eingeschränkt und die Vereinfachung trug zu einer entspannten und guten Atmosphäre bei.

Das Thema „ADHS im 21. Jahrhundert“ hört sich recht theoretisch an. Ein Blick in das Programm zeigt aber, dass der Alltagsbezug durchaus gegeben ist, denn sowohl die Referate im Plenum, welche sich mit der aktuellen Forschung und deren Auswirkungen auf die Betroffenen beschäftigten als auch die Kurzreferate am Nachmittag ermöglichten viele neue Erkenntnisse.

Die Tagung wurde mit dem Referat „ADHS im 21. Jahrhundert“ von Cordula Neuhaus (Heilpädagogin, Psychologin, Autorin) eröffnet. Im ersten Teil des Vortrages präsentierte Cordula Neuhaus einen Überblick über die Entwicklung in Wissenschaft, Diagnostik und Therapie. Damit lässt sich sehen, wie viele Fortschritte in den letzten 30 Jahren erzielt worden sind aber auch, welcher Weg noch zu gehen ist. Die Tatsache, dass auf zwei gute Schritte vorwärts dann auch wieder Schritte rückwärts erfolgen ist ebenfalls schön ersichtlich. Daraus ergeben sich dann polemische Medienmeldungen, welche letztlich die Fakten verzerren und zu viel Verunsicherung bei den Betroffenen beitragen. Sie erläuterte daraufhin die **Grundbedürfnisse** des Menschen:

- Bedürfnis nach (sofortiger!) Orientierung und Sicherheit
- Bedürfnis nach Vermeidung von Unlust (Schmerzen, Schwäche, Unsicherheit)
- Bedürfnis nach Bindung (und positiver Beziehungsgestaltung)
- Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz (durch) beständige Selbstwirksamkeitsempfindung)

Diese Bedürfnisse werden bei ADHS nicht ausreichend und insbesondere nicht kontinuierlich erfüllt. Dies führt nach vielen Jahren negativer Erfahrung mit der Umwelt (kontinuierliche Ermahnungen, Blossstellung, ungerechte Behandlung) zu einem Gesichtsausdruck der typischen Unsicherheit, der als „arrogant, überheblich oder desinteressiert“ fehlinterpretiert wird.

Erhalten ADHS-Betroffene in der Ausbildung oder im Beruf Anerkennung, hält die moderne Zeit neue Fallen bereit. Da ADHS-Betroffene unglaublich hohe Ansprüche an sich selbst stellen und nicht nein sagen können, in der Hoffnung noch mehr positives Feedback zu erhalten, übernehmen sie immer

mehr Aufgaben, machen immer öfter Überstunden. Dies führt zu Problemen in der Familie in der Firma, die irgendwann ein Überstundenverbot ausspricht. In einer Zeit wo keine korrekte Einarbeitung mehr stattfindet, immer weniger Angestellte immer mehr Arbeiten erledigen sollen und Umstrukturierungen an der Tagesordnung sind, eine gewaltige Herausforderung, denn ständige Veränderungen sind Gift für ADHS-Betroffene.

Die wissenschaftlichen Themen, welche hier nur sehr kurz zusammengefasst und theoretisch wiedergegeben werden können, wurde für die Anwesenden mit zahlreichen typischen Alltagssituationen und passenden Cartoons von Calvin und Hobbes lebendig, interessant und nachvollziehbar dargestellt.

Nach der Kaffeepause folgte das zweite Referat im Plenum mit dem Titel „Aus der Forschung in die Praxis,“ von Frau Prof. Dr. med. Dominique Eich. In diesem Vortrag ging es darum aufzuzeigen, wie lange es geht, bis Erkenntnisse, welche ADHS-Betroffene auf Grund eigener Erfahrungen bereits längst erworben haben auch tatsächlich im Alltagsleben ankommen. In der Wissenschaft wird dieser Prozess in sogenannten Kondratieffschen Wellen dargestellt. Die ernüchternde Erkenntnis ist, dass es nicht nur Jahre, sondern Jahrzehnte dauert, bis das „neue Wissen“ auch tatsächlich im Alltag angewendet wird. Zudem kann in der Wissenschaft nicht einfach nach Lust und Laune geforscht werden. Wissenschaft ist immer von der Politik, welche festlegt, was für die aktuelle Gesellschaft wichtig ist und den Geldern, welche investiert werden, abhängig. Daraus ergeben sich auch wieder Rückkoppelungen. Wird Forschung betrieben, so werden meist neue Störungsbilder entdeckt. Denn auf Grund der Fortschritte in der Forschung müssen immer mehr Variablen untersucht werden (Gene, Moleküle, Zellen, Neuronale Netzwerke, Physiologie, Verhalten und neu auch Selbstberichte), was zu völlig neuen Erkenntnissen und Zusammenhängen führt. Zum Beispiel wurde festgestellt, dass eine Reihe von typischen ADHS-Symptomen und Beeinträchtigungen auch bei anderen Störungen auftreten können, welche sich klar von ADHS unterscheiden. Die genannten Themen sind unter anderem: Angststörungen, Depression, Bipolare Störungen. Ein weiteres Thema ist ADHS und Erwachsenenalter. So ist mittlerweile klar, dass ADHS auch nach dem 18. Lebensjahr fortbesteht. Damit ist auch klar, dass Jugendliche in der Lehre und Ausbildung dieselbe Unterstützung benötigen wie während der Schulzeit. Bis die Politik aber reagiert, weil die wissenschaftlichen Erkenntnisse nicht mehr widerlegt werden können, können wiederum Jahre vergehen, womit wir wieder bei den Kondratieffschen Wellen angelangt sind.

Nach einem wunderbaren Essen (drei Menus standen zur Auswahl, so dass für Fleisch- und Fischliebhaber sowie Vegetarier gesorgt war) fanden die Veranstaltungen des Nachmittags in den Räumen auf der dritten Etage statt.

Es standen vier Kurzreferate zur Auswahl:

- Stoppen, Merken, Umstellen, Planen – Exekutive Funktionen bei Kindern mit ADHS fördern
- Schulische Integration und ADHS
- Stress und Belastungsbewältigung bei Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS
- Trauma und ADHS

Das Kurzreferat von Dr. phil. Barbara Ritter (Neuropsychologin) zum Thema exekutive Funktionen fördern, begann mit dem Hinweis, dass unter dem Begriff „exekutive Funktionen“ eine ganze Reihe von Fähigkeiten verstanden wird. Die wichtigsten drei sind das **Arbeitsgedächtnis**, die **Flexibilität** und die **Inhibition**/Impulskontrolle.

Das **Arbeitsgedächtnis** ermöglicht uns Informationen wie Namen, Anweisungen, Fakten kurzfristig im Kopf zu behalten und auch zu bearbeiten. **Flexibilität** ist notwendig um zwischen verschiedenen Informationen, Konzepten oder Aufgaben hin- und her zu wechseln. Dazu gehört auch, dass wir mehrere Optionen unter verschiedenen Gesichtspunkten betrachten können oder dass wir gleichzeitig mehrere Regeln beachten. Der Begriff **Inhibition** bezeichnet die Fähigkeit unpassende Gedanken, Emotionen oder Handlungen unterdrücken zu können. Dazu gehört auch, dass wir Störreize oder nicht wichtige Informationen wegfiltern können. Diese drei Hauptfähigkeiten helfen uns beim Planen, Organisieren, Problemlösen, Prioritäten setzen, beim Einteilen der Zeit und vieles mehr. Inhibition, Arbeitsgedächtnis und Flexibilität entwickeln sich nach und nach ab dem Kleinkindalter, allerdings unterschiedlich rasch. So lernt das Kleinkind zuerst, unpassende Gedanken, Emotionen und Handlungen zu unterdrücken (Inhibition). Die Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses und der Flexibilität folgt erst danach. Die grösste Zunahme findet zwischen 5 und 15 Jahren statt und hängt eng mit der Entwicklung des präfrontalen Kortexes zusammen. Da sich bei ADHS diese Entwicklung verzögert, können die Kleinkinder Ihre Impulse schlechter steuern, was auch die Entwicklung des Arbeitsgedächtnisses und der Flexibilität beeinträchtigt. Um Kinder mit ADHS im Alltag zu fördern ist es wichtig, ihre Exekutiven Funktionen zu fördern. Frau Ritter hat dazu eine Reihe von Möglichkeiten aufgezeigt.

Zum einen gehören

- Wenn- Dann Pläne „Wenn du in der Nase bohren willst, dann setz dich auf deine Hände“. Unterstützung bietet das Buch „Störungsfreier Unterricht trotz ADHS“ (Gawrilow, 2013, Reinhardt Verlag)
- Inneres Nachsprechen „leise vor sich hinsagen, was man alles muss: Jacke aufhängen, Schuhe versorgen, Schulranzen bei Schreibtisch abstellen, Hände waschen“. Literatur: „Das Memo-Training“ (Everts&Ritter, 2016, Hofgreve Verlag)

- Strukturierungshilfen wie Checkliste für Ämtli, Tages und Wochenpläne, aber auch ein Foto vom aufgeräumten Zimmer etc. bringen Entlastung. Viele Anregungen sind im Buch „Schlau aber... Kindern helfen ihre Fähigkeiten zu entwickeln durch Stärkung ihrer Exekutivfunktionen“ (Dawsom&Guare, 2016. Hofgreve Verlag)

- Ordnungssystem helfen das Hausaufgabenmanagement zu verbessern.

Eine ganze Reihe von Tätigkeiten unterstützen die Entwicklung der Exekutivfunktionen. Dazu gehört das Mithelfen im Haushalt, Backen und Kochen, Basteln, Experimentieren aber auch Theater spielen, Musizieren oder Koordinationssportarten in denen Körper- und Selbstbeherrschung trainiert werden.

Im Referat zur schulischen Integration und ADHS von Dr. phil. Monika Brunsting, Fachpsychologin für Psychotherapie und Sonderpädagogin wurden die Aufgaben der verschiedenen Player für eine gelungene Integration vorgestellt (Kinder und Jugendliche, Eltern, Schule, Lehrpersonen). Mit vielem beifolgendem Kopfnicken der Zuhörerinnen und Zuhörer wurden Monika Brunstings Ausführungen und praktischen Beispiele aufgenommen.

Zuhause und in der Schule ist es wichtig:

- Für Ruhe und Klarheit im Alltag zu sorgen
- Freundlich und beharrlich zu fordern und zu fördern
- «Action» gut zu dosieren
- Ruheinseln einzubauen (Stille Minuten, Achtsamkeitsübungen, Auszeiten)
- Selbstregulation und andere exekutive Funktionen sind Schlüssel zum Lern- und Lebenserfolg und sollten gut trainiert werden

Die anschliessende Diskussion unter den Teilnehmenden (Eltern, LehrerInnen, Fachpersonen) trug dazu bei, auch die «andere Seite» besser zu verstehen und die Wichtigkeit einer guten Zusammenarbeit zum Wohle des ADHS- betroffenen Kindes zu sehen.

Im Kurzreferat zu Stress und Belastungsbewältigung bei Eltern von Kindern und Jugendlichen mit ADHS (Dr. phil. Barbara Gabriel, Fachpsychologin für Psychotherapie FSP) ging es darum zu erkennen, wie Stress entsteht. Es handelt sich um eine subjektive Empfindung, dass das was man leisten sollte und das was man leisten kann nicht übereinstimmt. Wenn dies tag täglich geschieht führt dies zu chronischem Stress und führt zu körperlichen und psychischen Problemen was die Beziehung zum Kind aber auch zum Partner negativ beeinflusst. In einer Studie konnte Frau Gabriel nachweisen, dass Eltern, welche gute Copingressourcen, insbesondere auch gegenseitige Unterstützung (dyadisches Coping) entwickeln, deutlich besser vor Stress geschützt sind als wenn keine Strategien vorhanden sind. Für die Praxis ist es deshalb wichtig, dass beide Elternteile in die Therapien einbezogen werden. Es ist hilfreich, wenn der Therapeut das elterliche Stresserleben versteht und der gemeinsame

Umgang mit Stress kann und soll vermittelt werden. Damit kann die gesamte Familienstruktur gestärkt und stabilisiert werden.

Das vierte Kurzreferat mit dem Titel Trauma und ADHS wurde von Cordula Neuhaus durchgeführt. Schwerpunkt dieses Kurzreferates war die Tatsache, dass ADHS-Betroffene im Laufe des Lebens immer wieder traumatisiert werden und ihnen die Verarbeitung dieser Traumata nicht möglich ist, da sie diese nicht „löschen“ können. Grund dafür ist, dass negative Erlebnisse stark mit Geräuschen, Gerüchen, Lichteindrücken, Musik, also mit Sinneseindrücken verbunden werden. Daher können die Traumata rein durch die Begegnung mit einem Sinneseindruck wieder aktiviert werden und das ohne dass effektiv etwas geschehen ist. Das heisst, ein Trauma bei ADHS kann im besten Fall „überschrieben“ werden, indem viele gute Erfahrungen gemacht werden. Ein Trauma ist aber nicht lösbar! Daher wirken bei ADHS die bekannten Traumatherapien des Verarbeitens durch „Darüber sprechen“ an einem sicheren Ort **nicht**. Im Gegenteil, das Trauma wird dadurch wieder aktiviert und es erfolgt eher ein Retraumatisierung. Durch das verbale Wiederholen des Traumas werden die neuronale Bahnen besser ausgebildet, was das Trauma verstärkt. Der gleiche Effekt tritt aber auch bei negativen Ereignissen auf. Je öfter sie wiederholt werden, desto besser entwickeln sich die Bahnen und desto automatisierter laufen auch traumatische Erlebnisse ab. Daher ist die neurowissenschaftliche Schlussfolgerung wichtig, dass der Blick in die Vergangenheit keine Veränderungen ermöglicht. Veränderungen können nur durch reale Erfahrungen in der Gegenwart, welche die gebildeten neuronalen Strukturen verändern und in neue überführen, ermöglicht werden.

Um 16:30 wurden die Teilnehmer direkt nach den Kurzreferaten verabschiedet. Wer Lust hatte, konnte noch ein letztes Mal die Ausstellung mit Fachleuten zu den Themen Lernen, Ernährung sowie den elpos Ständen besuchen. Dem Regionalverein elpos Ostschweiz ein herzliches Dankeschön für die umsichtige und gute Planung und Durchführung.

M. Zurbrügg

Präsidentin ADHS-Organisation

Dachverband elpos Schewiz