

# ADHS und Zukunftsträume

Pressemitteilung

## Studie bestätigt: Schulbeginn ist mit ADHS besonders anstrengend

### 5 Tipps, mit denen es leichter geht

Berlin, 15. Oktober 2012 – Der Schulbeginn ist immer eine anstrengende Zeit – speziell für Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Besonders stressig ist ein Schulwechsel. Das hat eine aktuelle, in sieben europäischen Ländern durchgeführte Elternbefragung ergeben (1). Ein intensiver Austausch mit den Lehrern und gute Vorbereitung können helfen, die Belastung möglichst gering zu halten.

Kinder und Jugendliche mit ADHS brauchen in der Schule und bei den Hausaufgaben besondere Unterstützung. Eltern und Lehrer sollten sich deshalb gut abstimmen, um dem Kind die richtigen Hilfestellungen zu geben. Besonders wichtig sind feste Strukturen und verlässliche Abläufe. Ein Sitzplatz mit wenig Ablenkung, regelmäßige Bewegungspausen und spezielle, mit dem Lehrer vereinbarte Zeichen können dem Kind im Unterricht helfen.

Bei den Hausaufgaben sind die Eltern besonders gefordert: Kinder mit ADHS benötigen für die gleiche Menge Lernstoff meist deutlich mehr Zeit, Wiederholungen und Motivation als ihre Mitschüler. Dr. Myriam Menter vom Selbsthilfeverband ADHS Deutschland e. V. rät betroffenen Eltern: „Gehen Sie auf die Lehrer zu und tauschen Sie sich auch mit anderen Betroffenen aus, um von deren Erfahrung zu profitieren.“

- (1) ADHD Stress Survey, vorgestellt von F. Härtling (Sozialpsychiatrisches Zentrum für Kinder und Jugendliche, Frankfurt) auf der 108. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin (DGKJ), Hamburg, 13.–16.09.2012

### 5 Tipps, mit denen es leichter geht

#### 1. Die Lehrer einbinden

Informieren Sie die Lehrer Ihres Kindes und tauschen Sie sich regelmäßig aus.

#### 2. Feste Abläufe etablieren

Eine feste Morgen- und Abendroutine mit festen Zeiten fürs Aufstehen, Anziehen, Essen etc. hilft Ihnen und Ihrem Kind.

#### 3. Vorbereitung und Pläne

Organisieren Sie sich und Ihr Kind so gut wie möglich. Machen Sie gemeinsam Tages- und Wochenpläne. Packen Sie die Schultasche bereits am Vorabend.



# ADHS und Zukunftsträume

## 4. Klare Regeln und Motivation

Stellen Sie klare Verhaltensregeln auf. Loben Sie ihr Kind konsequent für gutes Verhalten und lassen Sie auf negatives Verhalten unmittelbar Konsequenzen folgen.

## 5. Austausch mit anderen Betroffenen

Nehmen Sie Kontakt zu einer ADHS-Selbsthilfegruppe auf und nutzen Sie die Erfahrungen anderer Betroffener.

Umfassende Informationen und Hilfestellungen bietet die Website [www.ADHS-Lebenswelt.de](http://www.ADHS-Lebenswelt.de) mit dem ADHS Schul- und Lernkit.

ADHS Deutschland e. V. im Internet: [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

## Kontaktinformationen

Isgro Gesundheitskommunikation GmbH & Co. KG  
Uli Ellwanger  
Sophienstraße 17  
68165 Mannheim  
Telefon: 0621 401712-28  
E-Mail: [u.ellwanger@isgro-gk.de](mailto:u.ellwanger@isgro-gk.de)

Abdruck honorarfrei, Belegexemplar erbeten  
Zeichen (inkl. Leerzeichen, Überschriften und Tipps): 2.140

## Über den ADHD Stress Survey

Im Rahmen der europäischen Elternbefragung wurden in Deutschland, Italien, Spanien, den Niederlanden, Großbritannien, Frankreich und Kanada insgesamt 1.400 Familien befragt, die Hälfte davon mit einem Kind mit ADHS. Die Teilnehmer stufen 60 potenziell Stress verursachende Situationen auf einer Skala von 1 (geringer Stress) bis 10 (hoher Stress) ein. Die Befragung wurde von dem internationalen Pharmaunternehmen Shire in Auftrag gegeben.

## ADHS und Zukunftsträume

Die Informationskampagne „ADHS und Zukunftsträume“ unter der Schirmherrschaft von Bundesfamilienministerin a. D. Renate Schmidt schafft Aufmerksamkeit für die Situation von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Sie lenkt den Blick auf die Stärken und das Potenzial der Betroffenen und weist auf Verbesserungsbedarf in Diagnostik und Therapie hin.

„ADHS und Zukunftsträume“ wurde initiiert von der Shire Deutschland GmbH in Zusammenarbeit mit dem Selbsthilfeverband ADHS Deutschland e. V., der Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte e. V. und dem Bayerischen Lehrer- und Lehrerinnenverband. Weitere Informationen finden Sie unter [www.adhs-zukunftstraume.de](http://www.adhs-zukunftstraume.de).

