

[Dossiers](#)

[Ausgaben](#)

[Videos & Podcasts](#)

[Suche](#)



[Erziehung](#)

[Familie](#)

[Schule](#)

[Gesundheit](#)

[Medien](#)

[Kolumnen](#)

[Abo & Service](#)

[Übe](#)

[Jetzt
abonnieren](#)

ADHS

Teilen

9. August 2016

ADHS und Psychotherapie

ethisch Behandlung

Schule

abgelenkt

ADHS

Korrelation

hörs
Stis

ablenkt

motorisch

unaufmerksam

prägnant

Impulskontrolle

Sachen

Arten

Lebensqualität

Ethische Aspekte der Behandlung

Leistung beeinträchtigt

Lesedauer: 8 min

Teil 10 der ADHS Series: ADHS gehört zu den häufigsten psychischen

können diese Symptome verringern. Welche Rolle spielt aber die Psychotherapie bei der ADHS-Behandlung?

Text: Simone Munsch

Illustration: Partner & Partner

Kinder, die unter ADHS leiden, zeigen Verhaltensauffälligkeiten wie der Zappelphilipp in den Bilderbüchern des Frankfurter Arztes Heinrich Hofmann im 19. Jahrhundert. Heute sind die Symptome der Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und mangelnden Handlungssteuerung (Impulsivität) Kernmerkmale der ADHS-Diagnose. Treten diese über ein halbes Jahr in zwei oder mehr Lebensbereichen (z. B. Schule, Familie) auf, beeinträchtigen sie die soziale und schulische Entwicklung.

Das Erscheinungsbild der ADHS kann in jedem Lebensalter zur Belastung des Kindes und der Bezugspersonen führen. Im Vorschul- und Schulalter zeigen diese Kinder häufig eine ziellose Aktivität, spielen wenig und haben Lernschwierigkeiten. Meist kommen Probleme mit Gleichaltrigen dazu, welche die Selbstwertentwicklung des Kindes stören. Im Jugendalter geht die Unruhe zurück, während Aufmerksamkeitsprobleme, emotionale

unterstützen, kann hohe Ansprüche an die Familie und Lehrpersonen stellen.

Ist die Familie bereits belastet oder sind Lehrpersonen nicht in der Lage, diese Unterstützung zu gewährleisten, wirkt sich das negativ auf die Symptomatik aus. Deshalb gehört das Training der Eltern bzw. der Lehrer im Umgang mit ADHS beim Kind zu den Hauptpfeilern der Behandlung.



[\(/dossiers/adhs\)](#)

DOSSIER

ADHS

Für manche ist es die Modediagnose unserer Zeit, für andere die häufigste psychische Störung im Kinder- und Jugendalter: Unsere 11-teilige ADHS-Serie.

[\(/dossiers/adhs\)](#)

Multimodale Behandlung

Die multimodale Behandlung der ADHS beim Kind beinhaltet die Psychotherapie und in Abhängigkeit der Symptomatik die medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien. Und

schulzentriertes Training

kindzentriertes Training

Psychotherapie hat zum Ziel, psychische Störungen mittels psychologischer Vorgehensweisen zu bewältigen. Dies beinhaltet die Analyse zugrundeliegender Konflikte (Klärung), die Information über aufrechterhaltende Faktoren der Erkrankung und über Behandlungsmöglichkeiten (Psychoedukation), das Erarbeiten gemeinsamer Ziele (Zielorientierung) und das Einüben von Verhaltensweisen (Handlungsorientierung) zur Zielerreichung. Dabei werden auch emotionales Erleben, Gedanken und Körpersymptome berücksichtigt. Psychotherapie findet im Einzel- oder Gruppensetting statt und beinhaltet die Arbeit mit den Eltern und dem sozialen Umfeld.

Die ADHS-Serie im Überblick

Teil 1: Leben mit ADHS

(<http://www.fritzundfreunzi.ch/gesundheit/psychologie/leben-mit-adhs>)

Teil4: ADHS - welche Rechte haben Kinder?

(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/adhs-welche-rechte-haben-kinder/>)

Teil 5: ADHS und Schule (<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/adhs-und-schule/>)

Teil 6: Ritalin gegen ADHS - Fluch oder Segen?

(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/ritalin-gegen-adhs-fluch-oder-segen/>)

Teil 7: Diagnose ADHS

(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/diagnose-adhs/>)

Teil 8: Mein Kind hat ADHS - und jetzt?

(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/mein-kind-hat-adhs-und-jetzt/>)

Teil 9: ADHS und die ethischen Aspekte der Behandlung

(<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/adhs-und-die-ethischen-aspekte-der-behandlung/>)

Teil 10: ADHS und Psychotherapie

Teil 11: ADHS-Therapie ohne Medikamente. Grosser Nutzen, kleines Risiko (<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/adhs-therapie-ohne-medikamente-grosser-nutzen-kleines-risiko/>)

Hier können Sie die [11-teilige Serie über ADHS](#)

So sieht die Praxis aus

Die Erfassung des Beschwerdebilds (Diagnostik) und dessen Einordnung in Diagnosekategorien (DSM-5 oder ICD-10) stellen die Basis psychotherapeutischen Handelns dar. Die Psychotherapie bei ADHS hat einen übenden Charakter und erfolgt ambulant. Nur in Fällen von schwerer Symptomatik und ausbleibendem Erfolg wird eine teil- oder stationäre Behandlung empfohlen.

Die Psychotherapie bei ADHS beinhaltet:

die Erfassung des Störungsbilds und aufrechterhaltender Faktoren (wann ist die Symptomatik besonders ausgeprägt, wann geht es besser?),

die Analyse der Rolle der Eltern und Lehrer (Klärung),

die Information des Kindes, der Eltern und Lehrpersonen über die Störung und die psychotherapeutische Behandlung (Psychoedukation),

das gemeinsame Erarbeiten der Ziele (Zielorientierung),

das Üben des Verhaltens zur Zielerreichung und dessen Transferieren in den Alltag (Handlungsorientierung).

Alex schämt sich, fühlt sich schlecht und sagt, dass er deswegen mehr streite als andere. Alex lernt in der Psychotherapie, die Grenzen seiner Aufmerksamkeit zu erkennen, und hilft sich mit Listen auf dem Smartphone. Er übt, offen zu sagen, dass er etwas vergessen hat, und erarbeitet Möglichkeiten, Vergessenes oder Wutausbrüche «wiedergutzumachen». Dies in Absprache mit den Eltern, die selber vereinbaren, Alex im Alltag Gelegenheit zu geben, das Lenken der Aufmerksamkeit zu üben (Kochen, Spiele).

*« Ziel ist ein selbstverantwortlicher
Umgang mit Stärken und Schwächen. »*

Die Lehrerin wird einbezogen und gibt Alex in den ersten vier Wochen am Ende des Unterrichts ein Zeichen, dass er jetzt die Hausaufgaben in sein Aufgabenheft notieren soll. Später wird er 30 Minuten vor dem Unterrichtsende der Lehrerin anzeigen, dass er sich an das Aufgabenheft erinnert. Alex wird für sein Bemühen belohnt, und er wiederum belohnt seine Eltern für ihr Bemühen, geduldiger zu sein.

Kinder mit ADHS leiden häufig unter weiteren psychischen Problemen wie Angst und depressive Stimmung. Das Nichterreichen schulischer oder sozialer Ziele (Aufnahme in Gleichaltrigengruppen) wirkt sich ungünstig auf den Selbstwert und den Verlauf aus.

Wie können und sollen Kinder mit ADHS gefördert werden?

Forschende aus den Disziplinen Gesundheitswissenschaften, Psychologie, Pharmazie, Soziologie, Recht und Ethik hinterfragen in einem neuen Forschungsprojekt die Praxis der vermehrten Diagnose und medikamentösen Behandlung von Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen. Im Forschungsprojekt werden schweizweit psychologische, medizinische und soziale Faktoren untersucht, die zur ADHS-Diagnose, zur Auswahl von Fördermassnahmen und zu einer Verschreibung von Medikamenten führen können. Dabei sollen auch präventive Massnahmen und alternative Behandlungswege beobachtet werden. Die Forschenden werden durch Expertinnen und Experten aus der Kinder- und Jugendpsychiatrie, Medizin, Bildungsforschung und Schulentwicklung beraten. Unterstützt wird das interdisziplinäre Projekt durch die Stiftung Mercator Schweiz. Die Studie wird durchgeführt vom Institut für Familienforschung und -beratung (Universität Freiburg), vom Zentrum für Gesundheitswissenschaften (ZHAW) und vom Collegium Helveticum (ETH/Universität Zürich). Gesucht

**Kontakt: projektkinderfoerdern@unifr.ch
(<mailto:projektkinderfoerdern@unifr.ch>).**

Die Rolle der Eltern und Lehrer

Psychische Störungen im Kindes und Jugendalter laden dazu ein, «einfache» Erklärungen für komplexe Wechselwirkungen zu suchen, etwa den Eltern oder Lehrern die Schuld zuzuweisen. Dies ist nicht gerechtfertigt und für das Kind schädlich. Gemeinsam an die Problematik des Kindes heranzugehen, trägt zur wirksamen Behandlung bei.

Im Elterstraining werden Probleme identifiziert, wird das Vermitteln von Anforderungen geübt und angepasst und werden adäquate Konsequenzen bei unerwünschtem bzw. Belohnung bei positivem Verhalten vereinbart. Kinder mit ADHS sind aufgrund ihrer Kernsymptomatik auf eine ihnen zugewandte und Grenzen setzende Haltung angewiesen.

Kinder können lernen, verantwortungsvoll mit ihren Schwächen und Stärken umzugehen. In der Psychotherapie mit dem Kind wird der Schwerpunkt auf das Vermitteln positiver

« Durch Psychotherapie «verschwindet» ADHS nicht. »

In Fällen schwerer ADHS-Symptomatik oder ungenügender Wirksamkeit wird zur erfolgreichen Behandlung eine Kombination mit Psychopharmaka (meist Stimulanzien) und somit eine multimodale Behandlung eingeleitet.

Was bedeutet «erfolgreiche Behandlung» im Alltag? Fortschritte zeigen sich im Rückgang der Häufigkeit bzw. im Nachlassen der Schwere der Symptomatik: Die Kinder vergessen weniger, lernen, sich selbst anzuleiten, wissen, was ihnen guttut, was Probleme verschärft, und entwickeln Zuversicht.

Eltern und Lehrer berichten von mehr positiven Erlebnissen, mehr Bemühen um Problembewältigung, weniger Scham und Wut bei Auseinandersetzungen. Durch Psychotherapie «verschwindet» ADHS nicht.

Das Ziel ist denn auch nicht die Heilung, sondern der Aufbau eines selbstverantwortlichen Umgangs mit Schwächen und Stärken unter Mithilfe der Familie und der Schule. Psychotherapie bei ADHS ist auf den Aufbau positiver Gegenseitigkeit des Kindes mit Familie und Schule ausgerichtet. So lernt das Kind nicht an seinen

Was ist ADHS?

Für manche ist es die Modediagnose unserer Zeit, für andere die häufigste psychische Störung im Kindes- und Jugendalter: ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) bzw. ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom). Betroffen sind rund 5 bis 6 Prozent aller Kinder. Jungen deutlich öfter als Mädchen. Diagnostiziert wird die Krankheit aber weitaus häufiger.

Diese zehnteilige Serie entsteht in Zusammenarbeit mit dem Institut für Familienforschung und -beratung der Universität Freiburg unter der Leitung von Dr. Sandra Hotz. Die Juristin leitet zusammen mit Amrei Wittwer vom Collegium Helveticum das Projekt «Kinder fördern. Eine interdisziplinäre Studie», an dem auch die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW beteiligt ist. Das Projekt wird von der Mercator Stiftung Schweiz unterstützt.



Simone Munsch

ist Prof. Dr. phil., ist Ordinaria für Klinische Psychologie und Psychotherapie am Departement für Psychologie der Universität Freiburg und Präsidentin des Instituts für Familienforschung und -beratung.

[Alle Artikel von Simone Munsch](#)

THEMEN

ADHS ADHS-SERIE PSYCHOTHERAPIE SANDRA HOTZ

WAS IST ADHS?

Mehr zum Thema ADHS:

ADHS 7 min

«Leistungsdruck ist ein grosses Problem bei ADHS»

Der Familienalltag mit ADHS-betroffenen Kindern ist eine Herausforderung. Sozialpädagogin Anita Jung Strub sagt, wie man damit umgehen kann.

ERNÄHRUNG 4 min

Wie die Ernährung ADHS beeinflusst

ADHS ist keine Folge ungesunder Ernährung, doch kann eine solche die Symptome erheblich beeinflussen. Was im Familienalltag hilft.

ERZIEHUNG 3 min

«Alle Gefühle sind okay, aber nicht jedes Verhalten»

Der Sohn von Malina, 35, hat ADHS. Die zweifache Mutter hat inzwischen gelernt, wie sie mit den Wutausbrüchen ihres Kindes umgehen kann.





Aktuelle Ausgabe

Finanzen, Vereinbarkeit, Betreuung: Was treibt Familien heute um? Was wünschen sie sich für die Zukunft? Antworten auf zehn Thesen.

Jetzt abonnieren

Erziehung

Familie

Schule

Gesundheit

Medien

Freizeit

Kolumnen

Dossiers

Ausgaben

Mediadaten

Newsletter

Ausgabe bestellen

Verlosung

Stiftung Elternsein

AGB & Datenschutz

Kontakt

Impressum

