

elpost

Nr.80 – Mai 2023

ADHS und Freizeit

Editorial → 5

Bewegung und ADHS
Francesco Di Muccio → 6

Activité physique et TDAH
Francesco Di Muccio → 10

Mit der leeren Hand lernen
Mirjam Koller Höhn → 14

Der Hund – mein bester Freund
und Unterstützter
Anja Jansen → 17

Musik als Ausgleich
und Entwicklungshelferin
Carmen Angst → 22

«Mit Pferden zu sein, macht mich
einfach glücklich»
Lea, Jael mit Helen Jenni → 26

Freizeitangebote von elpos
Lisbeth Furrer-Bircher → 28

Blick über den Tellerrand → 32
Carte Blanche → 33

Aus der Beratungsstelle → 34
Literaturtipps → 35

In eigener Sache → 36
Agenda und Kontakte → 37



Editorial

Liebe Leserinnen und Leser

Das Finden einer geeigneten Freizeitbeschäftigung ist für ADHS-Betroffene eine Herausforderung. Doch es lohnt sich, diese anzugehen. Ganz egal, ob es sich um sportliche, musische oder andere Aktivitäten handelt: Es sind immer gute Möglichkeiten, neue Kontakte zu schliessen, neue Fähigkeiten zu erlernen und Interessen zu vertiefen.

Wichtig sind engagierte Begleitpersonen und kleine Gruppen. So stellen sich schneller Erfolgserlebnisse ein, was es wiederum erleichtert, am Ball zu bleiben und auftauchende Schwierigkeiten zu überwinden.

In dieser elpost finden Sie ein paar Beispiele von Freizeitaktivitäten. Unbestritten ist: Sport tut Betroffenen gut. Durch die Bewegung können innere Anspannungen abgebaut werden. Kampfsportarten bieten klare Strukturen und sind ein ideales Übungsfeld für Disziplin, Respekt, Konzentration und Selbstwirksamkeit.

Auch das Erlernen eines Instruments kann für Kindern und Jugendlichen mit ADHS ein gutes Übungsfeld sein – der Hyperfokus hilft dabei. Allerdings sollte das Instrument passen. Geige spielen, weil bereits eine Geige im Haus ist, wird nicht zum gewünschten Erfolg führen.

Soziale Tätigkeiten können bei Tierschutzvereinen, Pfadfindern, dem Roten Kreuz und weiteren Organisationen ausgeübt werden. Das Allerwichtigste ist auch hier, die persönliche Nische zu finden.

Haben Sie Fragen zum Thema ADHS und Freizeit? Melden Sie sich, wir helfen gerne weiter. ↵

Monique Zurbrügg, Präsidentin

Chers lecteurs, chères lectrices

Trouver une activité de loisirs appropriée est un défi, comme beaucoup d'autre choses. Mais cela vaut la peine. Qu'il s'agisse de loisirs sportifs, artistiques ou sociaux, il est possible de nouer de nouveaux contacts. Les talents et les intérêts sont mis au premier plan, ce qui n'est souvent pas le cas à l'école.

Ici à nouveau, les entraîneurs et les enseignants sont essentiels et des groupes petits sont utiles. Il est important que les personnes touchées puissent faire l'expérience de la réussite afin de rester motivées et d'apprendre à maîtriser les périodes où les progrès ne sont pas si visibles. Dans cet elpost, vous trouverez quelques idées d'activités de loisirs.

L'équitation et le sport en général font du bien. L'exercice physique permet de réduire les tensions internes.

Les sports de combat offrent des structures claires et la discipline, le respect, la concentration et l'efficacité personnelle sont entraînés.

Apprendre à jouer son instrument préféré – l'hyperfocalisation y contribue. Néanmoins, il faut que l'instrument convienne. Jouer au violon parce qu'il y a déjà un violon à la maison ne mènera pas au succès désiré.

Les activités sociales sont proposées par des organisations pour la protection des animaux, les scouts, la Croix-Rouge et bien d'autres. Ici à nouveau, le principal est de trouver sa propre niche.

Vous souhaitez en savoir plus sur le sujet des loisirs ? Contactez-nous, nous vous conseillerons volontiers. ↵

Monique Zurbrügg, Présidente

Bewegung und ADHS

Eine wachsende Zahl wissenschaftlicher Studien zeigt, dass – begleitend zu herkömmlichen Therapien – körperliche Aktivität positive Auswirkungen auf die Symptome von ADHS hat. Dies betrifft auch mit ADHS verbundene Symptome wie Stress, Angst und Schlafstörungen.

Neuere Studien legen nahe, dass körperliche Aktivität eine wichtige Rolle bei der Verbesserung der kognitiven Funktionen bei Kindern mit ADHS spielt. Da körperliche Aktivität auf verschiedenen Ebenen der Gehirnfunktionen (Blutfluss, Neurotransmitter und Gehirnplastizität) wirkt, führt sie nicht nur zu einer Verbesserung der Symptome Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität, sondern auch zu einer Verbesserung der akademischen und sozialen Fähigkeiten¹. Eine Studie, in der Kinder (7–12 Jahre) mit ADHS während eines 12-wöchigen Bewegungsprogramms begleitet wurden, zeigte eine Verbesserung der Arbeitsgedächtnisfähigkeiten. Diese hängt mit den Aufmerksamkeitsfähigkeiten zusammen². Eine andere Studie zeigte, dass eine einzige 30-minütige Laufeinheit bei

Kindern (7–15 Jahre) mit ADHS ihre Aufmerksamkeitsleistung verbesserte und ihre Impulsivität und Wachsamkeit direkt nach der körperlichen Betätigung normalisierte³. Die meisten Studien wurden mit Kindern durchgeführt. Studien bei Erwachsenen mit ADHS weisen jedoch auf ähnlich positive Ergebnisse hin.

Auswirkungen von Bewegung auf das Hirn

Körperliche Aktivität und ADHS stehen in Zusammenhang, weil sie mit der Regulierung bestimmter Neurotransmitter wie Dopamin und Noradrenalin verbunden sind. Diese sind an der Regulierung der Aufmerksamkeit beteiligt. Körperliche Betätigung wirkt sich auch positiv auf Faktoren aus, die das Wachstum und die Entwicklung von Neuronen fördern. Darüber hinaus verbessert körperliche Betätigung die Durchblutung und die Sauerstoffversorgung des Gehirns, insbesondere im präfrontalen Kortex, was wiederum die kognitiven Funktionen fördert⁴.



↑ Sport jeglicher Art bietet für Menschen mit ADHS viele Vorteile bezüglich Verhalten, Aufmerksamkeit und Lebensqualität

Symptome werden verringert

Körperliche Aktivität kann auch dazu beitragen, Stress und Angstzustände zu reduzieren sowie die Schlafqualität zu verbessern. Diese sind häufige Probleme im Zusammenhang mit ADHS. Die Mechanismen, die diesen Zusammenhängen zugrunde liegen, sind komplex und es gibt verschiedene Hypothesen. Es ist davon auszugehen, dass körperliche Aktivität die Produktion von Cortisol (Stresshormon) verringert und die Produktion von Endorphinen (Neurotransmitter mit schmerzlindernder und angstlösender Wirkung) erhöht⁵. Ausserdem trägt Sport dazu bei, die Körpertemperatur zu erhöhen, was das Einschlafen erleichtern und die Dauer des Tiefschlafs verlängern kann⁶.

Hauptsache Bewegung!

Betroffene müssen nicht Hochleistungssportler werden, um von den Auswirkungen körperlicher Aktivität auf die Symptome von ADHS zu profitieren. Alle Arten von körperlichen Aktivitäten helfen, solange sie die Herzfrequenz über die Ruhefrequenz hinaus erhöhen. Körperliche Aktivitäten, die eine kardiovaskuläre und kognitive Belastung kombinieren (Koordinations-Übungen wie Ballspiele oder Orientierungslauf), sind besonders geeignet. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass Erwachsene zwischen 18 und 64 Jahren pro Woche mindestens 150 Minuten körperliche Aktivität mit mässiger Intensität (z. B. schnelles Gehen, Radfahren) oder 75 Minuten körperliche Aktivität mit kräftiger Intensität (z. B. Laufen, Fussball, Tennis) oder eine gleichwertige Kombination aus mässiger und kräftiger Intensität ausüben sollten. Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 17 Jahren sollten sich täglich mindestens 60 Minuten lang mit mässiger bis starker Intensität körperlich betätigen⁷. Für Kinder mit ADHS ist es sinnvoll, körperliche Aktivitäten in ihre tägliche Routine einzubauen. Regelmässige Bewegungs- und Spielpausen können dazu beitragen, Hyperaktivität zu verringern und die Konzentration und Aufmerksamkeit zu verbessern.

Zusammenfassung

Körperliche Aktivität bietet für Menschen mit ADHS viele Vorteile bezüglich Verhalten, Aufmerksamkeit und Lebensqualität. Obwohl körperliche Aktivität an sich keine Behandlung für ADHS darstellt, kann sie ein wichtiger ergänzender Ansatz sein, um Symptome zu verbessern und damit verbundenen Gesundheitsproblemen vorzubeugen. Für eine optimale Behandlung wird empfohlen, mit ausgebildeten Fachleuten zusammenzuarbeiten. ↩

1. Hoza, B., Martin, C. P., Pirog, A., & Shoulberg, E. K. (2016). Using Physical Activity to Manage ADHD Symptoms: The State of the Evidence. *Current Psychiatry Reports*, 18(11), 1-10.
2. Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 38, 181-191.
3. Medina, J. A., Netto, T. L. B., Muszkat, M., Medina, A. C., Botter, D., Orbetelli, R., Scaramuzza, L. F. C., Sinnes, E. G., Vilela, M., & Miranda, M. C. (2010). Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 2(1), 49-58.
4. Den Heijer, A. E., Groen, Y., Tucha, L., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., Lange, K. W., Thome, J., & Tucha, O. (2017). Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: a systematic literature review. *Journal of neural transmission*, 124(Suppl 1), 3-26.
5. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
6. Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449.
7. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Francesco Di Muccio hat einen in Master in Adapted Physical Activities and Health und ist momentan Doktorand in Neurowissenschaften an der Universität Lausanne.

Activité physique et TDAH

Le trouble du TDAH est un trouble neurodéveloppemental courant qui touche de nombreux enfants et adultes dans le monde entier. En accompagnement aux traitements traditionnels, un nombre grandissant d'études scientifiques montrent que l'activité physique a des effets positifs sur les symptômes du TDAH ainsi que sur d'autres symptômes associés à ce trouble comme stress, anxiété, sommeil.

Des études récentes suggèrent que l'activité physique joue un rôle important dans l'amélioration des fonctions cognitives chez les enfants atteints de TDAH. En agissant à différent niveau du fonctionnement cérébral (flux sanguin, neurotransmetteurs et plasticité cérébrale), l'activité physique permet une amélioration des symptômes d'inattention, d'hyperactivité et d'impulsivité, mais également une amélioration des capacités académiques et sociales¹. Par exemple, une étude ayant suivi des enfants (7–12 ans) atteints de TDAH pendant un programme d'activité physique de 12 semaines, a montré une amélioration des capacités de la mémoire de travail liées aux

capacités attentionnelles². Une autre étude a montré qu'une seule session de course à pied de 30 minutes chez des enfants (7–15 ans) atteints de TDAH a amélioré leurs performances attentionnelles et normalisé leur impulsivité et leur vigilance juste après l'exercice physique³. Bien que la majorité des études ait été réalisée chez des enfants, celles concernant les adultes atteints de TDAH semblent indiquer des résultats positifs similaires.

Les mécanismes physiologiques de la relation entre l'activité physique et le TDAH sont liés à la régulation de certains neurotransmetteurs, comme la dopamine et la noradrénaline, qui sont impliqués dans la régulation de l'attention. L'exercice physique stimule également la production de facteurs de croissance nerveuse, qui favorisent la croissance et le développement des neurones. De plus, l'exercice physique améliore la circulation sanguine et l'apport d'oxygène au cerveau notamment au niveau du cortex préfrontal, ce qui favorise le fonctionnement cognitif⁴.



↑ Le sport présente de nombreux avantages pour les personnes atteintes de TDAH en termes de comportement, d'attention et de qualité de vie

L'activité physique peut aussi aider à réduire le stress, l'anxiété et la qualité du sommeil qui sont souvent des problèmes associés au TDAH. Les mécanismes qui sous-tendent ces liens sont complexes, mais plusieurs hypothèses ont été proposées pour expliquer cette relation. L'activité physique peut aider à améliorer le stress, l'anxiété et la qualité du sommeil en réduisant la production de cortisol (hormone du stress) et en augmentant la production d'endorphines (neurotransmetteurs ayant une action analgésique et anxiolytique)⁵. De plus, l'exercice contribue à augmenter la température corporelle, ce qui peut faciliter l'endormissement en réduisant le temps nécessaire pour s'endormir et en augmentant la durée du sommeil profond⁶.

Il n'est pas nécessaire de devenir un athlète de haut niveau pour bénéficier des effets de l'activité physique sur les symptômes du TDAH. Tous types d'activités physiques, pour autant qu'elles augmentent le rythme cardiaque en dessus du rythme de repos, peuvent être bénéfiques. Les activités physiques combinant un effort cardiovasculaire et cognitif (coordination, jeux de balles, course d'orientation, etc.) sont particulièrement adaptées à cette population. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande que les adultes âgés de 18 à 64 ans pratiquent au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (p.ex. marche rapide, vélo etc.) ou 75 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse (p.ex. course à pied, football, tennis etc.) par semaine, ou une combinaison équivalente d'activité d'intensité modérée et vigoureuse. Les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse chaque jour⁷. Pour les enfants atteints de TDAH, il peut être utile d'incorporer des activités physiques dans leur routine quotidienne. Des pauses régulières pour bouger et jouer peuvent aider à réduire l'hyperactivité et à améliorer la concentration et l'attention.

En conclusion, l'activité physique peut offrir des avantages significatifs pour les personnes atteintes de TDAH en améliorant leur

comportement, leur attention et leur qualité de vie globale. Bien que l'activité physique ne soit pas un traitement en soi pour le TDAH, elle peut être une approche complémentaire importante pour améliorer les symptômes et prévenir les problèmes de santé associés. Pour une prise en charge optimale, il est recommandé de travailler avec des professionnels en activités physiques adaptées (APA) qui sont des spécialistes au bénéfice d'une formation universitaire travaillant avec des personnes ayant des besoins spécifiques en matière d'exercice physique. ↵

1. Hoza, B., Martin, C. P., Pirog, A., & Shoulberg, E. K. (2016). Using Physical Activity to Manage ADHD Symptoms: The State of the Evidence. *Current Psychiatry Reports*, 18(11), 1-10.
2. Ziereis, S., & Jansen, P. (2015). Effects of physical activity on executive function and motor performance in children with ADHD. *Research in Developmental Disabilities*, 38, 181-191.
3. Medina, J. A., Netto, T. L. B., Muszkat, M., Medina, A. C., Botter, D., Orbetelli, R., Scaramuzza, L. F. C., Sinnes, E. G., Vilela, M., & Miranda, M. C. (2010). Exercise impact on sustained attention of ADHD children, methylphenidate effects. *ADHD Attention Deficit and Hyperactivity Disorders*, 2(1), 49-58.
4. Den Heijer, A. E., Groen, Y., Tucha, L., Fuermaier, A. B. M., Koerts, J., Lange, K. W., Thome, J., & Tucha, O. (2017). Sweat it out? The effects of physical exercise on cognition and behavior in children and adults with ADHD: a systematic literature review. *Journal of neural transmission*, 124(Suppl 1), 3-26.
5. Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and mental health. *Maturitas*, 106, 48-56.
6. Kredlow, M. A., Capozzoli, M. C., Hearon, B. A., Calkins, A. W., & Otto, M. W. (2015). The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. *Journal of Behavioral Medicine*, 38(3), 427-449.
7. <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Francesco Di Muccio est titulaire d'un Master en Activités physiques adaptées et santé et est actuellement doctorant en neurosciences à l'Université de Lausanne.

Mit der leeren Hand lernen

Kampfsportarten wie Karate sind bei Kindern mit ADHS eine beliebte Freizeitbeschäftigung. Der Sport ermöglicht es, Dampf abzulassen, den Körper zu stärken und die Impulse zu kontrollieren. Ein Gespräch mit einer, die es wissen muss: Mirjam Koller, Leiterin des DO Karate im Oederlin-Areal in Rieden bei Baden.

Interview von Stefanie Nussbaumer

Frau Koller, Sie machen bereits seit 25 Jahren selbst Karate – wie sind Sie dazu gekommen?

Ich habe mich schon als Kind immer gerne gerauft, und der Aspekt der Selbstverteidigung, hat mir sehr zugesagt. Zudem fasziniert mich die Körperbeherrschung, welche mich auch immer etwas an Ballett erinnert. So kam ich per Zufall über ein Plakat zum Karate. Bereits nach der ersten Schnupperlektion fing ich an, mir in einem Notizbuch alles aufzuschreiben, was ich gelernt hatte – die Sprache im Karate ist ja Japanisch. Da traf ich auf eine komplett neue und eigene Welt, mit eigenen Regeln, Begriffen, Kommandos etc. Das hat mir von Anfang an viel Spass gemacht.

Was macht Karate aus?

Kara heisst «leer», und Te «Hand» – man kämpft im Karate also mit der «leeren Hand», ohne Waffe, und braucht ausschliesslich den eigenen Körper. Damit unterscheidet sich Karate von anderen Kampfkünsten, welche teilweise Waffen nutzen. Karate wird in unzähligen verschiedenen Stilen praktiziert. Für mich persönlich ist es einfach ein unglaublich wertvoller und vielseitiger Weg, um sich auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene mit sich selber und seinem Gegenüber auseinanderzusetzen und daraus innere Ausgeglichenheit und Kraft zu gewinnen.

Sie unterrichten in Ihren Klassen auch Kinder mit ADHS.

Ja, ich denke sogar, wir haben hier überdurchschnittlich viele (lacht). Die meisten profitieren von unserem Unterricht, da wir versuchen, jedes Kind dort abzuholen, wo es gerade steht. Egal ob mit oder ohne Diagnose.

Was meinen Sie damit?

Wir betreiben zum einen kein wettkampforientiertes Karate, was die Kinder wie auch uns Unterrichtende von einem gewissen Leistungsdruck befreit und uns die Chance gibt, Kinder völlig unabhängig von ihren Voraussetzungen in ihren Fähigkeiten und ihrer Entwicklung zu fördern. So zählt an unseren Prüfungen beispielsweise nicht nur die Leistung am Prüfungstag selbst, sondern wir schauen auch, wie sich das Kind in den letzten Monaten entwickelt hat. Bei Bedarf finden wir im Gespräch mit dem Kind heraus, wie es sich im Unterricht am besten konzentrieren und sein Ziel erreichen kann. Für die einen ist es in der ersten Reihe einfacher, oder wenn der beste Freund danebensteht. Oder kann das Kind eine Übung besser allein vorzeigen und nicht zusammen mit der Gruppe? So finden wir meistens eine Lösung, die für das Kind und auch für die Klasse stimmt.

Und ganz grundsätzlich legen wir Wert auf altersgerechten Unterricht. So achten wir beispielsweise darauf, dass auf eine koordinativ anspruchsvolle Sequenz, welche von den Kindern viel Konzentration erfordert hat, ein spielerischer Teil folgt, bei dem sich die Kinder austoben können oder ihre Kreativität gefragt ist. Durch diese vielseitige Unterrichtsgestaltung kommen unterschiedliche Kompetenzen zum Tragen, was unserer Erfahrung nach besonders auch Kinder mit ADHS stärken kann.

Inwiefern profitieren Kinder mit ADHS von Karate?

Ich bin der Meinung, dass alle Kinder von der Vielseitigkeit vom Karate profitieren



↑ Laut sein und Dampf ablassen: Karate bietet dafür den richtigen Rahmen.

(lacht). Natürlich ist Karate allein kein Wundermittel für alle Schwierigkeiten, denen Kinder mit ADHS im Alltag begegnen, aber es kann ein wertvolles Puzzleteil im grossen Ganzen sein. Menschen mit ADHS bietet sich im Karate beispielsweise ein ideales Lernfeld für die Impulskontrolle. Das heisst, im Kampf nicht direkt zurückzuschlagen, auch wenn man verliert oder es mal wehtut. Es geht darum, auch mal etwas auszuhalten und zu reflektieren.

Auch lernt das Kind, sich selber besser einzuschätzen; Was kann ich tun, damit ich mich besser konzentrieren und den Abläufen folgen kann? Ganz zu schweigen von den vielen Erfolgsmomenten: Eine Kata, also einen vorgeschriebenen Ablauf von rund 20 Schritten zu laufen, oder einen traditionellen Bruchtest zu machen, erfordert eine lange Konzentrationsspanne – wenn das Kind das dann aber schafft, weiss es, dass es alles sich selber zu verdanken hat. Dieser Erfolg kann das Kind wahnsinnig stärken und wir haben die Erfahrung gemacht,

dass es auch in anderen Situationen an diese positive Erfahrung anknüpfen kann. Und zu guter Letzt ist Karatetraining auch einfach ein tolles Ventil, um in einem klar abgesteckten Rahmen Dampf abzulassen. Zum Karate gehört ja auch der traditionelle Kampfschrei – wo darf man denn sonst noch so Lärm machen?

Die Kinder lernen also auch sich selber besser kennen?

Ja, durch die intensive Auseinandersetzung mit sich und dem Gegenüber lernen die Kinder sich selbst und die eigenen Grenzen besser kennen, was natürlich eine wichtige Voraussetzung für die Selbstverteidigung ist. Wir unterstützen sie dabei, für sich einzustehen und ihre Grenzen klar zu kommunizieren. So reflektieren wir beispielsweise nach einer Übung, bei der sie ihren eigenen Raum verteidigen müssen, wie ihre Haltung, Mimik und Stimme auf das Gegenüber gewirkt haben. Sie lernen so, dass die wichtigste Waffe im Karate der Mund und

nicht die Faust ist. Genauso wichtig ist uns aber, auch die Wahrnehmung für das Gegenüber und dessen Grenzen zu schulen. Auf diese wertvollen Erfahrungen können die Kinder dann auch bei Konflikten im Alltag zurückgreifen. ☞

Mirjam Koller Höhn (43) ist Co-Geschäftsführerin von DO bewegt, leitet den Karatebereich und unterrichtet nebst Klassen jeden Alters auch Einzelpersonen. Sie ist ausgebildete Biologin mit Lehrdiplom für Mittelschulen und Mutter dreier Söhne. www.do-bewegt.ch



↑ Mit Konzentration die Wahrnehmung für den ganzen Körper lernen: Karate schult nicht nur den Körper, sondern auch den Geist.

Der Hund – mein bester Freund und Unterstützer

Nr. 80 – Mai 2023

Nr. 80 – Mai 2023

Haben Sie sich auch schon mal überlegt, ob ein Hund für Ihre Familie das richtige ist? Tatsächlich sind die Fähigkeiten unserer vierbeinigen Freunde unglaublich und können den Alltag erleichtern.

Die Aufgaben, die Hunde oder Assistenzhunde für Menschen übernehmen, sind vielfältig und gehen weit über das Führen von zum Beispiel eines Sehbehinderten hinaus. Ausgebildete Hunde können beruhigen, aktivieren, Menschen bei speziellen Verrichtungen unterstützen oder die Kontaktaufnahme zu anderen Personen erleichtern. Sie verrichten auf Anforderung kleine Aufgaben oder vermögen komplexe Prozesse mit verschiedenen Einzelschritten abzuspielen, sobald es die Situation erfordert. Sie begleiten auf unterschiedlichen Wegen oder verhindern, dass sich ein Kind unbemerkt von der Familie entfernt. Sie können in besonderen Situationen Hilfe holen oder weichen nicht von der Seite eines handlungsunfähigen Menschen, wenn es die Situation erfordert.



↑ In einer Trainingspause entspannen sich Trainerin und Hund gemeinsam.

Individueller Helfer

Viele der oben beschriebenen Aufgaben stammen aus dem Assistenzhundewesen, können aber genauso von Familienhunden erlernt werden. Ein Familienhund, der Aufgaben übernimmt, um spezifisch bei Behinderungen oder Einschränkungen zu helfen, nennt sich «Familienhund plus». Diese Hunde sind verlässliche Freunde, die einzelnen Personen oder ganzen Familien mit ihrer Anwesenheit das Leben erleichtern. Ein Hundetrainer schaut dabei auf die Bedürfnisse der Familie; welche Aufgaben die Hunde im jeweiligen Fall übernehmen, hängt von den Wünschen des Trainingspartners und bei Assistenzhunden von jenen des Assistenznehmers ab. In beiden Fällen wird gemeinsam mit dem Trainer geschaut, was möglich ist. Er begleitet und berät die Familie dabei in allen Phasen auf dem Weg zu ihrem vierbeinigen Helfer, egal ob «Assistenzhund» oder «Familienhund plus».



↑ Das braucht Übung: Der Hund sollte jederzeit den Fokus auf dem Menschen haben.

Nach der Grundausbildung kommt die individuelle Ausbildung

Da nicht nur jede Einschränkung, sondern auch jeder Mensch verschieden ist, wird individuell für jeden Mensch der passende Hund gesucht und nach vielen geduldigen Welpenprüfungen meist auch gefunden. In der Folge beginnt die Familie mit der Grundausbildung, wobei sie bereits intensiv vom Assistenz-/ Hundetrainer begleitet und angeleitet wird. Spezifische Fähigkeiten lernt der Hund erst, wenn die Grundausbildung abgeschlossen ist. An dieser Stelle kann man die Ausbildung neben normalen «Basics» an den spezifischen Bedürfnissen des Menschen ausrichten.

Der passende Hund

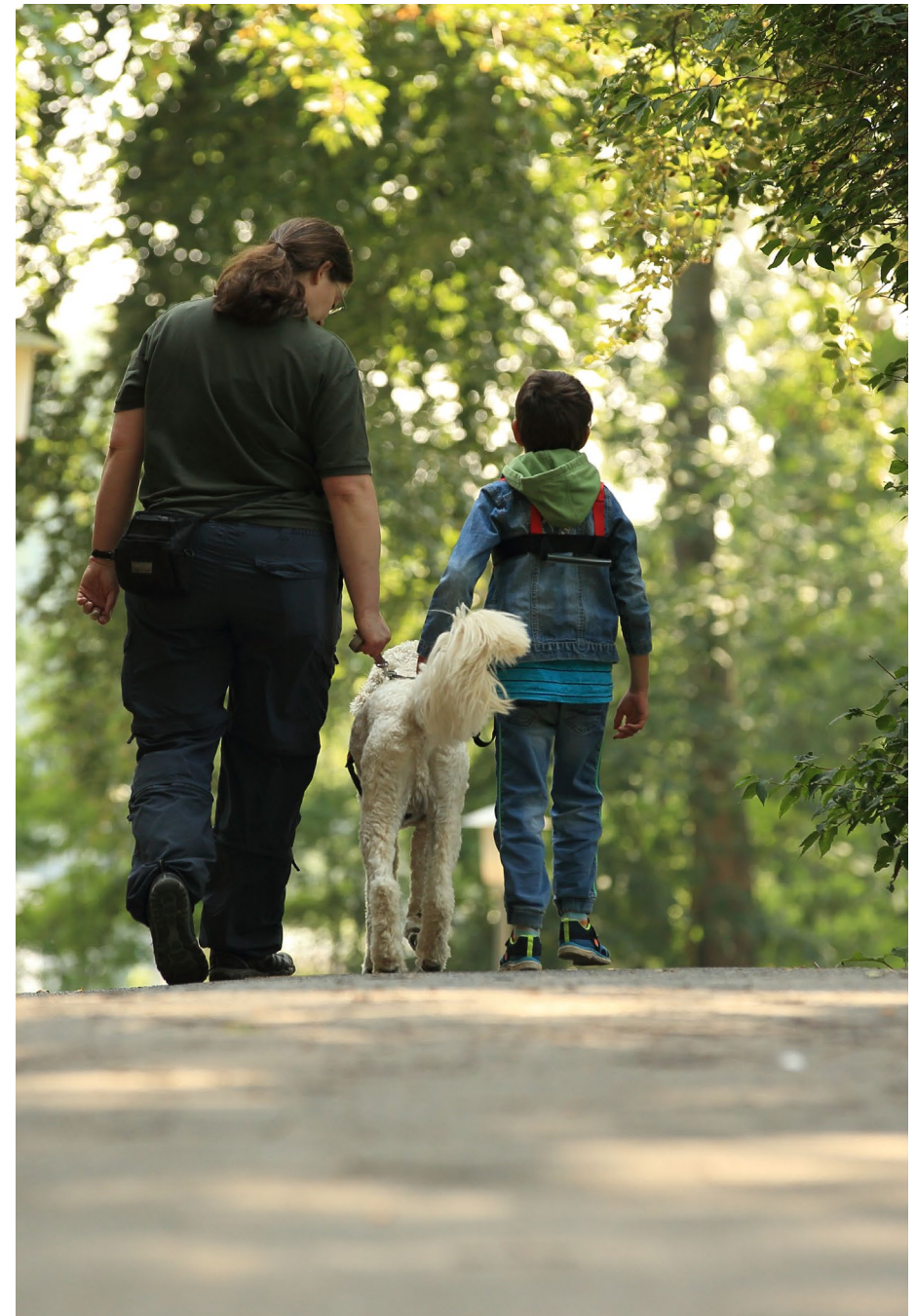
Wichtig, um mit einer Assistenzhundeausbildung zu starten, ist auf jeden Fall, den richtigen Hund zu finden. Das Gleiche gilt, wenn man sich einen Familienhund anschaffen möchte, der gut zu der Familie

und den Umständen passen soll. Nicht nur die Rasse, sondern auch das Wesen eines Hundes spielen eine zentrale Rolle: Kann der Hund lernen, in Hektik und Stress ein Ruhepol zu sein? Oder wird sich der Hund von der Unruhe anstecken lassen und ein Kind mit ADHS noch mehr aufdrehen? Auch ist es wichtig zu überlegen, was für ein Hund überhaupt in die eigene Umgebung passt und wie viel Zeit man am Tag aktiv mit ihm verbringen kann oder möchte. Bei meiner Arbeit als Hundetrainerin durfte ich schon Zeuge davon werden, wie ein Kind mit starken Konzentrationsschwierigkeiten, welches nie alleine in die Nähe einer Strasse gelassen wurde, mit einem Hund interagiert hat. Das Kind konnte, weil es auf den Hund, seinen besten Freund, aufpassen musste, konzentriert an einer Strasse vorbeigehen und hat so gelernt, mit dem Strassenverkehr umzugehen. Das war ein Riesenerfolg. Auch durfte ich schon des Öfteren erleben, wie mein Hund auf Menschen mit Einschränkung in besonders stressigen Situationen eingewirkt hat. Einem sanften Stupsen mit der Nase kann kaum einer widerstehen und nach einigen Minuten ruhigem Streicheln kann man meist ganz ruhig wieder da einfädeln, wo es zuletzt hektisch war, nur diesmal mit mehr Ruhe und Gelassenheit.

Das Mindset ist die Grundlage

Assistenzhunde können mit der richtigen Anlage und der passenden Ausbildung wichtige Partner und unterstützende Freunde für Menschen mit körperlichen und seelischen Einschränkungen werden. Die Ausbildung wird von geschulten und erfahrenen Trainern unterstützt und begleitet. Es muss aber gar nicht unbedingt ein Assistenzhund sein, mit dem richtigen Mindset und einem kompetenten Trainer kann auch ein Familienhund ein Kind oder eine Familie mit ADHS wunderbar unterstützen. ↵

Anja Jansen ist Assistenz-/ Hundetrainerin aus dem Kanton St. Gallen. Sie ist ihrer grossen Leidenschaft gefolgt und begleitet Menschen auf dem Weg, einen vierbeinigen Helfer auszubilden. Oft begleitet sie auch ihr 1.5-jähriger Border Collie Milo.



↑ Ein Assistenzhund beim Spazieren mit seinem Trainer

Musik: ein Mittel zum Ausgleich und zur Entwicklung

Dank Musik bekommt die Innenwelt eines Kindes einen Raum, Achtung und Interesse. Die Kreativität kann ausgelebt werden. Musikunterricht führt oft zu positiven Überraschungen im Verhalten der Kinder.

Als Geigenlehrperson unterrichte ich immer wieder Kinder und Jugendliche mit ADHS. Meine langjährige Erfahrung zeigt mir, wie bereichernd, inspirierend, gewinnbringend und kreativ die gemeinsame Arbeit ist. Die meisten Kinder mit ADHS sind überdurchschnittlich musikalisch, verfügen über eine tolle Kreativität und Fantasie, die sie in der Musik ausleben können.

Einzelunterricht als Schlüssel zum Erfolg

Die Fähigkeit sich zu konzentrieren, ist für das Erlernen eines Instruments wichtig. Eins zu eins mit den Kindern zu arbeiten, ist dabei hilfreich. Das Üben mit einem Instrument hilft ausserdem in der Entwicklung von verschiedenen Punkten, wie Aufmerksamkeitsspanne,

Motorik, Frustrationstoleranz, Planen und Strukturieren. Entscheidend ist auch die positive Beziehung zu einem Erwachsenen, da dies im Klassenunterricht oft eher schwierig ist. Die Musik wirkt ausserdem als Motivation, um an der Sache zu bleiben – Musik, egal mit welchem Instrument, berührt. Im Unterricht selbst hilft dem Kind eine klare Struktur, um sich besser zurechtzufinden und dranzubleiben.

Die Lektion den Schülern anpassen

Eine Herausforderung als Musiklehrperson ist es, die Lektionen so zu gestalten, dass die Kinder optimal profitieren. Selina (Name geändert) ist 7 Jahre alt, als sie das erste Mal in die Geigenstunde kommt. Sie ist sehr begeistert und voll Freude. Die ersten Stunden sind geprägt von einem raschen Wechsel von sehr kurzen Sequenzen der Arbeit am Instrument und Bewegungsspielen zu Musik. Heute ist Selina 11 Jahre alt und spielt schon gut Geige.



↑ Ein Instrument zu lernen, benötigt viel Durchhaltewillen und hilft zum Beispiel bei der Entwicklung der Frustrationstoleranz.

Die Zusammenarbeit mit Selina sieht immer in etwa ähnlich aus: Selina kommt ins Zimmer, zieht Schuhe und Jacke aus und schaut sich im Zimmer um. Ich führe sie zum Stuhl, wo sie die Geige auspacken kann. Nach dem Auspacken stimmen wir das Instrument. Selina hört sehr genau und gut. Sie will mir unbedingt noch von der Schule erzählen.

Ich lasse ihr Zeit dafür und nehme ihr die Geige aus der Hand, da sie die Geige während des Erzählens gefährlich im Raum umher-schwingt. Danach spielen wir ein erstes Übungsstück für Intonation und Fingergenauigkeit. Wir üben gemeinsam ca. 4 Minuten. Das Mitspielen von mir auf meiner Geige hilft ihr, sich länger auf die Noten zu fokussieren und am Stück zu bleiben. Nach diesen paar Minuten schaut sie zum Fenster hinaus, ob noch irgendwelche Kollegen auf dem Schulhausplatz sind. Sie winkt ihnen zu, obwohl sie Selina ja nicht sehen.

Mit einer rhythmischen Bewegungsübung zu einem Stück hole ich sie wieder zurück an den Arbeitsplatz und weg vom Fenster. Die Bewegungsübung hilft ihr, sich besser zu spüren. Dabei zeigt sie oft ein grosses Bedürfnis an Bewegung, nach dem vielen Sitzen in der Schule. Somit lasse ich sie manchmal auch den Gang hinauf- und hinunterspringen. Dann ist sie wieder bereit für das konzentrierte Üben an einem nächsten Stück für ca. 5 Minuten. Selina zeigt viel Interesse an der Musik und möchte auch vieles über die Notentheorie, die Musik und Komponisten wissen. Inzwischen kann Selina gut 10 Minuten mit mir konzentriert an einem Stück arbeiten.

Selbständigkeit fördern

Beim gemeinsamen Erlernen eines neuen Stückes zeige ich Selina, wie sie zu Hause üben kann. In kleinen Schritten und Zielen, die ich jeweils gleich ins Stück schreibe, kann Selina zu Hause diese Aufgabe gut allein bewältigen. Es ist toll zu sehen, wie Selina ihre Musikalität ausleben und weiterentwickeln kann! Sie kommt meistens sehr entspannt aus der Geigenstunde, so auch die Rückmeldung

der Eltern. Für mich als Lehrperson braucht es sehr viel Geduld, Flexibilität und Ideenreichtum beim Üben der Stücke, Ruhe und viel Empathie. Es ist für mich eine grosse Bereicherung mit diesen Kindern und Jugendlichen zu arbeiten! ↵

Carmen Angst unterrichtet als Geigenlehrperson. Orchesterleitung, Musik und Bewegung im Kindergarten, Eltern-Kind-Singen und Musiktherapie gehören ebenso in ihr Tätigkeitsfeld. Sie ist ausgebildete Pädagogin, Musikerin und Kunsttherapeutin Fachrichtung Musiktherapie mit eidg. Diplom.

«Mit Pferden zu sein, macht mich einfach glücklich»

Lea (11) und Jael (7) reiten beide für ihr Leben gern und erzählen uns, was für sie das Besondere daran ist. Helen Jenni, Leiterin der Regionalen Fachstelle Bern und Fachperson pferdegestützte Interventionen, ordnet ein.

Interview von Stefanie Nussbaumer

Ihr kommt alle zwei Wochen in den Stall zu den Pferden – was gefällt euch daran?

Jael: Ich freue mich auf Nobby, ihn zu putzen und ich mag seinen Geruch. Ich reite auch gerne auf ihm, obwohl er etwas frech ist und manchmal bockt, aber nur, wenn er frei herumrennt, zum Glück. Er kommt immer gleich zu mir, wenn ich in den Stall komme und begrüsst mich. Er riecht an mir und will gekraut werden, jetzt fallen ihm alle Winterhaare aus und es juckt ihn überall. Da ist er froh, wenn ich ihm die Haare herausstriegeln.

Lea: Ich mag einfach die Ruhe im Stall. Ich kann auch schon selber die Hufe auskratzen und den Sattel auf den Rücken legen. Wenn das Wetter gut ist, gehe ich gerne in den Wald, ich glaube, es gefällt den Pferden am besten, draussen zu sein. Wenn es regnet oder stürmt, gehe ich lieber in die Reithalle. Nach dem Reiten lassen wir die Pferde in der Halle springen und sie spielen miteinander und wälzen sich. Ich glaube, das mögen sie auch sehr. Wir müssen sie dann aber nochmals putzen und den ganzen Sand herausstriegeln, aber das mache ich gerne.

Lea: Es macht mich einfach glücklich, mit den Tieren zusammen sein, sie zu pflegen und mit ihnen auszureiten.

Was gefällt euch am Reiten?

Jael: Ich reite gerne schnell und wenn ich grösser bin, will ich über die Felder galoppieren oder vielleicht auch Rennen reiten oder über Hindernisse springen.

Lea: Ich muss gar nicht unbedingt immer reiten. Beim Reiten sollte man an vieles gleichzeitig denken, man muss den eigenen Körper und auch den des Pferdes spüren und lenken. Ich will manchmal auch einfach bei den Pferden sein, miste gerne den Stall aus oder helfe dabei, die Pferde zu füttern.

Helen, was macht die Arbeit mit den Pferden aus?

Helen: Pferde leben im Hier und Jetzt. Im Gegensatz zum Menschen verurteilt das Pferd nicht und gibt ein unmittelbares, authentisches Feedback. Es gibt keine Geheimnisse preis, hört zu ohne zu verbessern oder Tipps zu geben. Ich glaube diese Eigenschaften der Pferde ziehen besonders Kinder mit ADHS oder auch ASS an, da sie im Alltag oft in vielen Bereichen unter Druck stehen.

Und was können Kinder im Stall lernen?

Helen: Durch das Pflegen des Pferdes und den Arbeiten im Stall entwickelt das Kind Verantwortungsgefühl und erfährt sich als wichtig für das grosse Tier. Das macht stolz und selbstbewusst. Beim Führen und Reiten des Pferdes lernt ein Kind, innerlich klar und bestimmt zu sein. Es braucht einen Plan und ein inneres Bild, was als nächstes zu tun ist. Dann folgt das Pferd vertrauensvoll und das Kind hat ein kleines Erfolgserlebnis. Studien zeigen sogar, dass Kinder, die reiten, ausgeglichener und zufriedener sind!

Lea und Jael reiten regelmässig bei «Pferd und Sein» in der Region Bern.

Helen Jenni, Leiterin der regionalen Fachstelle Bern

Falls Sie mehr über das Thema Reiten wissen möchten, steht Ihnen Helen Jenni, Leiterin regionale Fachstelle Bern, gerne zur Verfügung: bern@elpos.ch



Nr.80 – Mai 2023

Nr.80 – Mai 2023

↑ Pferde hören zu und urteilen nicht – gleichzeitig lernt das Kind, zum Beispiel beim Führen eines Pferdes, Verantwortung zu übernehmen.

Freizeitangebote von elpos

Das vielseitige Kurs- und Veranstaltungsangebot regt die Auseinandersetzung mit dem ADHS an und hilft dabei sich für den Alltag zu stärken.

Alle Regionen der ADHS-Organisation elpos Schweiz bieten ein vielseitiges Kurs- und Veranstaltungsangebot für Menschen mit ADHS, Eltern, Kinder und Interessierte an. Unser Ziel ist es, dass sich die Teilnehmenden verstanden und ernst genommen fühlen. Wir nehmen aktuelle Themen rund um ADHS auf. Die fundierte und auf aktuellem Wissen basierende Information ist für uns zentral. Alle Kursleitenden sind Fachpersonen und kennen sich im ADHS-Spektrum sehr gut aus. Das ist die Basis, damit auch die Betroffenen und das Umfeld die Besonderheiten rund um ADHS gut einordnen und verstehen können. Sie sollen gestärkt und mit neuen Inputs wieder in ihren Alltag eintauchen können. Die Angebote finden zum Teil vor Ort und viele auch online statt und sind jeweils auf den letzten Seiten der elpost gelistet.

Positive Lagererfahrungen stärken und ermutigen für weitere Abenteuer

Kinder mit ADHS brauchen oft etwas mehr Zeit oder eine engere Begleitung, wenn etwas Neues auf sie zukommt. Stress kann entstehen, wenn z.B. ein Klassenausflug mit einer oder gar mehreren Übernachtungen ansteht. Darum bieten wir Möglichkeiten an, die die Kinder auf sanfte Weise bestärken und sie sich dann eher trauen, etwas Neues auszuprobieren. Dabei setzen wir auf erfahrene und entsprechend grosse Leiterteams. So können wir einiges aufzufangen, wenn es für ein Kind gerade schwierig ist.

Positive Erfahrungen stehen im Zentrum und schaffen Vertrauen. Ich schaffe das. Das kann die Basis sein, dass sich das Kind eher für die Teilnahme an einem grösseren Lager entscheiden kann, welche regional über die örtlichen Jugend-, Kultur- oder Sportvereine organisiert werden.



↑ Betreut mit der Familie Freizeit geniessen:
Lama-Wanderung in der Zentralschweiz

Die regionale Fachstelle Zentralschweiz organisiert jedes Jahr ein Wochenende für Kinder. Da kann ein Naturerlebnis mit einer Übernachtung ohne die Eltern erlebt werden. Weiter kann ein Erlebniswochenende mit Begleitung einer Bezugsperson, welches viele Inputs für die Kinder und die Begleitperson bietet, der erste Schritt sein. Die Region Bern bietet jedes Jahr in den Sommerferien eine Lagerwoche für Kinder mit ADHS an.

Gerne informieren wir auch über Freizeitangebote für Kinder aus allen Regionen. Melden Sie sich bei Ihrer regionalen Fachstelle. Gerne besprechen wir mit Ihnen die Möglichkeiten.

Mut gewinnen für neue Erlebnisse

Am Beispiel Klettern ist das schön zu sehen: Gestartet wird mit einem Eltern-Kind-Klettertag, welcher aktuell von der elpos-Region Zentralschweiz angeboten wird. Für drei Kinder und deren Begleitperson steht eine Kursleiterin zur Verfügung. Sorgfältig und behutsam werden die Tandems mit dem Klettern vertraut gemacht. Es ist herrlich zu sehen, wie die Kinder und die Erwachsenen immer mutiger werden und sich bis am Schluss ganz nach oben trauen. Wenn dieser Tag Lust auf mehr macht, kann in den Sommerferien ein Kletterkurs für Kinder ohne Begleitung besucht werden. Vielleicht wird sogar der Kletterhallenbesuch zum neuen Hobby?

«Verstanden werden» steht im Zentrum

Menschen mit ADHS erleben leider oft, dass sie ausgeschlossen werden, sich nicht verstanden fühlen und besondere Interessen sowie Bedürfnisse haben. Mit den bunten Kurs-, Veranstaltungs-, Lager- sowie den vielfältigen Gesprächsgruppenangeboten für unterschiedliche Zielgruppen wollen wir diesem «besonders Sein» Raum geben. Gerne ermutigen wir Eltern auch in der Beratung, dem Kind die Teilnahme zuzutrauen, damit das Kind gut betreut etwas Neues wagen kann.

Rückmeldungen aus dem Erlebniswochenende

Was hat euch besonders gefallen?: Basteln, Jäger, Wald. Film schauen / Schnitzen mit dem Sackmesser / Draussen schlafen unter freiem Himmel / Exkursionen im Wald / Dass ihre ganz persönliche Betreuung auf ihre Bedürfnisse eingegangen ist / Andere Kinder zu treffen, die mit dem gleichen Handicap konfrontiert sind und zu sehen, ich bin nicht alleine / Sie kann so sein, wie sie ist, und wird nicht zurückgehalten / Wir kennen kein anderes Lager mit einer 1:1 Betreuung. Normalerweise fallen unsere Kinder immer negativ auf, und wir geben sie mit ungutem Gefühl ab. Das war hier komplett anders! ↩

Lisbeth Furrer-Bircher ADHS-Coach / Verhaltenstrainerin icp und Leiterin der regionalen Fachstelle Zentralschweiz

Blick über den Tellerrand

ADHS in Deutschland und sonst wo

Ist ADHS gleich ADHS? Lesen Sie hier eine humoristische Annäherung auf diese Frage von Johannes Streif von ADHS Deutschland e. V.

Hier sitze ich nun und blicke über den Tellerrand. Wussten Sie, dass der Journalist Arno Scholz in seinem Buch «Berlin im Würgegriff» erstmals den Tellerrand als Metapher für die Grenze eines zu engen Horizonts gebraucht haben soll? Das war 1953, also vor genau 70 Jahren. Lange habe ich geglaubt, dass mit der Redewendung eigentlich der Talleyrand gemeint war, der raffinierte französische Aussenminister, der vom Bischof des Ancien Régime zum Diplomaten der Revolution, dann zu einem der Väter des französischen Kaisertums sowie, nach Napoleons Niederlage, zum geschickten Verhandler beim Wiener Kongress wurde. Eine echte ADHS-Biographie!

Obwohl es auch in anderen Sprachen vergleichbare Redewendungen gibt, scheint der Tellerrand ein deutsches Bild zu sein. In Bayern, wo ich lebe, ist es der Weisswurstäquator, hinter dem eine reizvoll-unverständene Andersartigkeit beginnt, die gleichzeitig fasziniert und erschreckt. Hat beides mit Essen zu tun, vertrauter Speise und dem konkurrierenden Reiz des Exotischen. Jetzt frage ich mich, ob das auch für ADHS gilt. Gibt es Unterschiede zwischen einem schweizer und einem deutschen ADHS? Vor Jahren wollte man uns weismachen, dass es auf der Alm keine Sünde und kein ADHS gibt. Hat sich beides als falsch herausgestellt. Allein schon, weil es in der Schweiz 26 Kantone gibt und damit wahrscheinlich 26 regionale Ausprägungen von ADHS unabhängig von Almen und Alpen. Mit der deutschen ADHS wären wir bei 27. Die Bayern wollen aber auch nicht einfach

nur deutsch sein – und die Österreicher weder ein deutsches noch Schweizer ADHS haben. Auf den Teller kommen eben nur heimische Produkte. Das gilt – fast 80 Jahre nach Panizzons Erstsynthese des Methylphenidats – inzwischen auch für Psychopharmaka...

Ist doch Unfug, werden Sie sagen. Worin unterscheidet sich die ADHS in der Schweiz und Deutschland, in Europa und weltweit? Sicherlich nicht in ihren Ursachen, bisweilen aber in ihrer Symptomatik. Gemeinschaften stellen unterschiedliche Anforderungen an ihre Mitglieder. Auch historisch betrachtet gab es Zeiten, in denen weniger Selbstkontrolle weniger kritisch war als heute. Was uns als ADHS-Betroffene und Angehörige verbindet, ist jedoch die Bewusstheit und Akzeptanz der ADHS in der Gesellschaft, die wir erreicht haben, gerade auch als ADHS-Selbsthilfe.

Der Blick über den Tellerrand des eigenen Störungsbegriffs auf die Vielfalt menschlichen Seins ist unser Verdienst! Neurodiversität nennt man das neuerdings, unabhängig von nationalen und sozialen Identitäten. Da ist kein Unterschied zwischen Schweizern oder Deutschen oder sonst wem in dieser einen Welt. Auf jedem Teller findet sich etwas, das dem ADHS-Betroffenen schmeckt oder eben nicht schmeckt. Inzwischen haben wir sogar gelernt, dem anderen weder seinen Teller leerzufressen noch über seinen Frass zu schimpfen. Das ist wahre Evolution! Sie zeigt uns, dass wir uns ungeachtet der genetischen Disposition der ADHS verändern können. Egal, woher wir kommen und wer wir sind. So wie einst Talleyrand. Darüber sollte ich bei anderer Gelegenheit ausführlicher schreiben. ☞

Dr. Johannes Streif ist Stellvertretender Vorsitzender im ADHS Deutschland e. V., wo er seit 2002 Mitglied ist.

Carte Blanche

ZAPPELPAPI

Babys kommen ohne Bedienungsanleitung zur Welt. Obschon unsere Kultur voll ist von Geschichten über Elternschaft, ist man trotzdem völlig überrumpelt, wenn man plötzlich ein eigenes in den Armen hält.

Die Geburt meiner Tochter zum Beispiel war ein erschütterndes Ereignis. Seit sie bei uns eingezogen ist, ist alles intensiver. Traurige Momente sind trauriger, glückliche Momente sind glücklicher, schlaflose Nächte sind schlafloser – und mein ADHS ist ausgeprägter.

Was mir früher nicht bewusst war: Im ersten Lebensjahr ernähren sich Kinder ausschliesslich von Muttermilch und dem Schlaf ihrer Eltern. Keine einzige Nacht liess uns unsere Tochter durchschlafen. Und Schlafenzug ist Folter – das steht so auch in der Genfer Konvention. Unsere Tochter verstösst jede Nacht gegen internationales Völkerrecht, aber ihr ist das egal.

Ob es der Schlafmangel ist, die unregelmässigen Mahlzeiten oder die mangelnde Bewegung – meine ADHS-Symptome sind seit ihrer Geburt stärker geworden. Ich bin verpeilter, unordentlicher, zappliger. Ich bin der einzige Vater auf dem Spielplatz, der noch weiterrennen will, obschon sein Kind bereits müde ist. Das ist anstrengend, für alle Beteiligten. Konzentration war für mich schon immer ein rares Gut, aber seit ich Vater geworden bin, suche ich danach wie Indiana Jones nach dem verlorenen Schatz.

Vorbei sind die Zeiten, in denen ich Auszeiten nehmen, mich im Zimmer zurückziehen und die Tapete anstarrten konnte. Heute diktiert die Tochter unseren Alltag. Ich und meine Symptome müssen sich hintenanstellen. Was zur Folge hat, dass die Symptome

anders rauskommen, unkontrollierter und zu gänzlich unpassenden Uhrzeiten. Und damit umzugehen, ist schwierig.

Der Instinkt, sich fürs eigene Kind aufzuopfern ist gross. Gerade in den ersten Jahren ist die Gefahr riesig, sich selbst und die Beziehung zum Partner zu vernachlässigen.

Aber Therapie hilft. Und mir hilft auch Ritalin. So lerne ich jeden Tag nicht nur meine Tochter kennen, sondern auch mich selbst. ☞

Patrick Karpiczenko ist Regisseur, Komiker und Vater einer zweijährigen Tochter. Er lebt schlaflos in Zürich.

Am 25. Oktober 2023 erzählt er bei elpos aus dem Nähkästchen: «8 Jobs und zu wenig Schlaf – ADHS und der Alltag als Kulturschaffender».

Anmeldung fürs Webinar unter:



Aus der Beratungsstelle

Welches Hobby passt?



↑ Anita Jung Strub

Eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung für ein Kind mit ADS/ADHS zu finden, ist eine sehr schwierige, aber nicht an Wichtigkeit zu unterschätzende Aufgabe für die Eltern und Erziehungsberechtigten von ADS/ADHS-Kindern. Immer wieder gelangen Eltern mit der Frage an mich, was denn sinnvoll wäre für ein Kind mit ADS/ADHS, was der richtige Ausgleich? Oft ist es auch ein Problem, dass vor allem die Jungs in ihrer Freizeit nur Gamen wollen...

Kinder und Jugendliche erwerben bei sportlichen und musischen Aktivitäten Fähigkeiten, die in der Schule nicht gelehrt werden. Ausserdem ist es für Kinder, die sich mit Freundschaften sonst schwer tun, immer einfacher in einer Gruppe mit Gleichgesinnten Freunde zu finden. Sie können stolz auf sich sein, erfahren Anerkennung und merken, dass sie in einer Gruppe etwas erreichen können.

Für Kinder, die häufig innerlich angespannt sind oder ihre Beine nicht still halten können, ist Bewegung ein Muss! Durch sie werden der innere Druck und die Anspannung abgebaut. Beim Mannschaftssport sind körperlicher Einsatz gefragt, Team-Playing und vorausschauendes Handeln. Ausserdem wird die Disziplin beim Training und den Wettkämpfen gestärkt, Kinder lernen, sich spielerisch an Regeln zu halten.

Doch nicht jedes ADS/ADHS-Kind fühlt sich in einer Gruppe wohl. Es ist sehr wichtig, dass die Eltern dann auf ihr Kind eingehen und es auf keinen Fall in eine Gruppe drängen. Kampfsportarten sind da ein guter Tipp. Bei ADS ist es oft Yoga oder Reiten.

Ausserdem sind ADS/ADHS-Kinder oft überdurchschnittlich kreativ und musisch veranlagt. Impulsivität kann über Musik gezielt gesteuert und möglicherweise auch abgebaut werden.

Aber auch hier gilt: Nehmen Sie den Druck weg! Das Kind soll Freude an der Musik haben. Es geht nicht darum, den nächsten Mozart, die neue Britney Spears zu erschaffen.

Zum Schluss: Es muss nicht immer Sport oder Musik sein, damit Kinder ihre Freizeit sinnvoll gestalten können. Gerade Kindern mit ADS/ADHS wollen sich einbringen, etwas bewirken, anderen helfen. Sie brauchen die Anerkennung noch mehr als andere Kinder. Als Anregung: Pfadfinder, freiwillige Feuerwehr, Tierschutzverein, im Pferdestall helfen, Kinderbauernhof...

Am wichtigsten ist es, dass unsere besonderen Kinder ihre eigene Möglichkeit finden, sich einzubringen, Freude zu erleben und Bestätigung. ↵

Anita Jung Strub ist Leiterin der regionalen Fachstelle Nordwestschweiz. Sie ist Sozialpädagogin und ADHS-Coach ICP.

Aus der Beratungsstelle

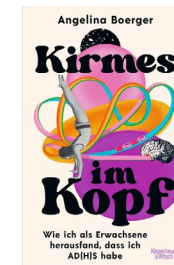
Literaturtipps

«Kirmes im Kopf»

von Angelina Boerger
Verlag: Kiepenheuer & Witsch

Kirmes im Kopf ist ein Buch zum Verschlucken. Die Kapitel sind kurz, Schrift und Zeilenabstände genügend gross. Wesentlichen Informationen zum Thema ADHS fehlen ebenso wenig. Angelina Boerger gibt bei einzelnen Themen immer wieder Einblick in ihre Gedankenwelt, ihr ganz persönliches ADHS. Dieser Blick ermöglicht es Nichtbetroffenen zu verstehen, warum ADHS mehr ist als nur Unaufmerksamkeit. Eltern, Ehepartner, Lehrpersonen etc. können die turbulente Welt der ADHS miterleben und förmlich spüren. Sie verstehen besser, wie Verständnis ohne falsche Nachsicht hilft, im Alltag sinnvolle Struktur zu schaffen und Reizüberflutung zu vermeiden.

Die letzten Kapitel des Buches betreffen die Auswirkungen eines unbehandelten ADHS auf die Gesellschaft. Die Kosten des unbehandelten ADHS für die Gesellschaft und das ungenutzte Potenzial auf dem Arbeitsmarkt werden gewaltig unterschätzt. Was Menschen mit ADHS hilft, hilft auch allen anderen. Das zeigt sich in diesem bereichernden Buch deutlich. ↵



↑ «Kirmes im Kopf»

«Die vielen Gesichter des AD(H)S»

von Dr. med. Helga Simchen
Verlag: Kohlhammer

Die Autorin ist eine der grossen Kennerinnen der ADHS-Thematik. Die 6. Auflage ist 2023 erschienen und gibt systematisch Auskunft über die verschiedenen Symptome, Begleit- und Folgeerkrankungen eines ADHS.

Simchen erklärt leicht verständlich die Reizverarbeitung im Gehirn und widmet sich unter anderem den Themen Motorik, Bewegung Blicksteuerungs-Schwäche. Für Lehrpersonen hilf- und lehrreich sind ausserdem die Ausführungen über die gestörte Informationsverarbeitung. Und für Familien wichtig zu wissen: Auch Geschwister spielen eine wichtige Rolle im ADHS-Kontext.

Viele Fallbeispiele schildern unter anderem, warum sich ADHS anfühlen kann, als wenn man mit angezogener Handbremse fahren würde – und warum Menschen mit ADHS oft das Gefühl haben, dass niemand sie versteht. Was nicht fehlen darf: Auch die guten Seiten eines ADHS werden ausführlich beschrieben. «Die vielen Gesichter des ADHS» ist für alle, die sich beruflich oder privat mit dem Thema ADHS auseinandersetzen möchten. ↵



↑ «Die vielen Gesichter des AD(H)S»

Literaturtipps

In eigener Sache

Erste gemeinsame Mitgliederversammlung

Unsere Regionalvereine haben sich im April mit dem Dachverband zu einem Verein zusammengeschlossen. Dank diesem Zusammenschluss sind wir gestärkt für die vielfältigen Aufgaben rund ums Thema ADHS. Im April fand die erste gemeinsame Mitgliederversammlung statt. Ein neuer Vorstand wurde gewählt und wir freuen uns sehr, dass alle regionalen Fachstellen zusammen ein noch breiteres Angebot bieten können. Ob für Eltern, Jugendliche oder Fachpersonen, es ist für alle etwas dabei. Schauen Sie ausserdem unsere neue Webseite (www.elpos.ch) an. Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen!

Sie möchten sich auch engagieren? Für den Vorstand suchen wir noch Kinderärzt:innen, Jugendpsychiater:innen und IT-Fachpersonen (Microsoft 365). Gerne hören wir von Ihnen: info@elpos.ch ↵

Multiplikatoren-Anlass in Chur

Im Mai 2022 fand an der Fachhochschule Graubünden ein grosser Anlass zum Thema «stille oder hypoaktive ADHS» statt. Am 30. März 2023 wurde nun ein Multiplikatoren-Anlass durchgeführt. Verschiedenste Fachleute von Journalisten über Schulleiter:innen bis zu Personen aus der Suchtprävention nahmen am «World Café» teil. In vier Gruppen und vier Durchgängen wurden die Themen «Prävention, Erkennung-Diagnostik, Behandlung und Neurodiversität» besprochen und konkrete Vorgehen in verschiedenen Bereichen angedacht. Zudem wurde bereits ein Folgetermin für 2024 festgelegt. Dieses interessante Konzept könnte

In eigener Sache

gut auch auf weitere Kantone übertragen werden. Die direkte Vernetzung von verschiedensten Fachpersonen ist für alle Teilnehmer eine Bereicherung. Interessiert? Dann melden Sie sich unter info@elpos.ch ↵

Hearing in nationalrätlicher Kommission

Im Zusammenhang mit dem Bericht des Bundesrates zum Postulat Herzog Verena 19.4283 wurde die ADHS-Organisation elpos Schweiz von der ständigen Nationalrats-Kommission Wissenschaft – Bildung-Kultur zu einem Hearing eingeladen. In einer kurzen Präsentation konnte unsere Präsidentin Monique Zurbrügg darlegen, wo im Bereich Schule und ADHS noch Verbesserungsmöglichkeiten bestehen. Sie hat auf die folgenden Punkte aufmerksam gemacht:

- Klassengrösse und die damit entstehende Unruhe
- Stärkung der Lehrpersonen durch qualitativ hochstehende und praxisbezogene Weiterbildungen
- Sensibilisierung von Fachpersonen wie Kinderärzt:innen/Psychiater:innen, KJPD etc.

Die Vorschläge wurden gut aufgenommen. Die Vorschläge und Anregungen gehen nun in die Kantone. ↵

Malwettbewerb Buchknacker

Die Online-Bibliothek Buchknacker wird 10 Jahre alt und möchte dafür von euch so viele Geburtstagskuchen wie möglich! Mach mit beim Malwettbewerb und gewinne ein iPad Air und weitere tolle Preise. Weitere Informationen unter www.buchknacker.ch ↵

Veranstaltungen und regionale Fachstellen

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Auswahl an Veranstaltungen, welche in den Regionen angeboten werden. Anschliessend folgen die Online-Veranstaltungen. Als Mitglied erhalten Sie bei allen vergünstigte Preise. Melden Sie sich noch heute an unter: www.elpos.ch/veranstaltungen

Veranstaltungen für Eltern

Veranstaltungen für Erwachsene

Veranstaltungen für Jugendliche

Veranstaltungen für Fachpersonen

Veranstaltungen und regionale Fachstellen

Nr. 80 – Mai 2023

Nr. 80 – Mai 2023

Vor Ort-Veranstaltungen

Bern

«Clever lernen» für Kinder mit ADHS

Datum: 09.09.2023
 Zeit: 10.30–15.30
 Leitung: Bettina Déneraud
 Ort: Münchenbuchsee

Clever lernen – damit die Motivation nicht auf der Strecke bleibt

Datum: 21.10. / 18.11.2023
 Zeit: 08.45–12.45
 Leitung: Andrea Mani
 Format: 2-teiliger Workshop
 Ort: Thun

Wie lernt mein Kind mit ADHS

Datum: 21.10. / 18.11. / 02.12.2023
 Zeit: 10.00–16.00
 Leitung: Bettina Déneraud
 Format: Elternseminar
 Ort: Münchenbuchsee

Nordwestschweiz

Elterncoaching

Datum: 24.08.2023
 Zeit: 19.30–21.30
 Leitung: Isabelle Bader
 Format: 5-teiliger Workshop
 Ort: Solothurn

Elterntraining

Datum: 11.09.2023
 Zeit: 19.30–21.30
 Leitung: Anita Jung Strub
 Format: 5-teiliger Workshop
 Ort: Aarau

Beruhigende Momente für die ganze Familie

Datum: 26.10.2023
 Zeit: 19.30–21.30
 Leitung: Yvonne Weber
 Format: Referat
 Ort: Sissach

Ostschweiz

Stigma ADHS. Du kannst nicht. Ich kann nicht. Ich schaffe das!

Datum: 15.06.2023
 Zeit: 19.00–21.30
 Leitung: Claudia Hasler
 Format: Workshop
 Ort: St. Gallen

Starke Kinder – starke Gefühle

Datum: 31.08.2023
 Zeit: 18.00–19.30
 Leitung: Dr. Joe Greisser
 Format: Referat und Fragerunde
 Ort: St. Gallen

Zürich

Wie kann ich mein Kind beim Lernen zu Hause erfolgreich unterstützen?

Datum: 08.09.2023
 Zeit: 9.30–16.00
 Leitung: Susanne Hirsig
 Format: Workshop
 Ort: Zürich

Berufswahl und ADHS

Datum: 12. / 19. / 26.09.2023
 Zeit: 18.30–21.00
 Leitung: Sarah Steiner und Susanne Spalinger
 Format: Referat
 Ort: Zürich

Zentralschweiz

Erwachsenen Thementag «ADHS neue Diagnose!?»

Datum: 17.06.2023
 Zeit: 09.30–15.30
 Leitung: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht
 Format: Workshop
 Ort: Luzern

Nr. 80 – Mai 2023

Nr. 80 – Mai 2023

Vor Ort-Veranstaltungen

Kletterkurs für Kinder mit ADHS

Datum: 07.–10.08.2023
 Zeit: 09.00–11.00 Uhr
 Leitung: Caro Käser
 Format: Sommerferienkurs für Kinder ab 7 Jahren
 Ort: Root

Spieltraining exekutive Funktionen für Primarschulkinder

Datum: 02.09. / 16.09. / 28.10. / 04.11.2023
 Elternabend: 06.09.2023
 Elterngespräch: 11.11.2023
 Zeit: 13.30–15.00
 Leitung: Roger Vogt
 Format: Workshop
 Ort: Baar

Elterncoaching

Datum: 05.09. / 17.10. / 07.11. / 28.11.2023
 Zeit: 19.30–21.45
 Leitung: Rosa Bischof
 Format: Webinar für 4–6 Eltern
 Ort: Sursee

Sozialkompetenztraining für Primarschulkinder

Datum: 06.09. / 18.10. / 08.11. / 23.11. / 05.12.2023
 Elternabend: 19.11.2023
 Zeit: 13.45–15.15
 Leitung: Rosa Bischof
 Format: Workshop
 Ort: Sursee

Mit ADHS unterwegs, ein Betroffener berichtet aus seinem Leben

Datum: 16.09.2023
 Zeit: 13.30–16.00
 Leitung: Christoph Schnitter
 Format: Referat und Lesung
 Ort: Luzern

wKlettertag für einen Elternteil mit dem ADHS-betroffenen Kind

Datum: 21.10.2023
 Zeit: 10.00–15.00
 Leitung: Caro Käser, Rosa Bischof
 Ort: Root

Elternforum: Integrative Bildung – Chancen und Grenzen

Datum: 28.10.2023
 Zeit: 10.30–14.00
 Format: Referat und Podium
 Ort: Luzern

Erwachsenen Thementag

Datum: 04.11.2023
 Zeit: 09.30–15.30
 Leitung: Sarah Ziswiler, Oliver Obrecht
 Format: Workshop
 Ort: Luzern

Elterntraining, kompakt an Alltagsthemen der Familie arbeiten

Datum: 25.11. / 09.12.2023
 Zeit: 09.30–15.30
 Leitung: Roger Vogt
 Format: 2-teiliger Workshop
 Ort: Baar

ADHS und Pubertät

Datum: 25.11.2023
 Zeit: 09.30–15.30
 Leitung: Rosa Bischof
 Format: Workshop
 Ort: Luzern

Erwachsene mit ADHS

Datum: 13.06.2023
 Zeit: 19.30–21.00
 Leitung: Anita Jung Strub
 Format: Webinar
 Fachstelle: elpos Nordwestschweiz

Nachteilsausgleich in der Schule – was bringt es wirklich?

Datum: 30.06.2023
 Zeit: 09.00–10.30
 Leitung: Susanne Hirsig
 Format: Webinar
 Fachstelle: elpos Zürich

Frauen mit ADS/ADHS

Datum: 04.09.2023
 Zeit: 19.30–21.00
 Leitung: Jana Landolt
 Format: Referat und Fragerunde
 Fachstelle: elpos Nordwestschweiz

Elterntaining

Datum: 07.09.2023
 Zeit: 19.30–21.30
 Leitung: Anita Jung Strub
 Format: 5-teiliger Workshop
 Fachstelle: elpos Nordwestschweiz

Elterncoaching

Datum: 09.09. / 28.10. / 11.11. / 02.12.2023
 Zeit: 09.30–11.30
 Leitung: Rosa Bischof
 Format: Abendkurs für 4–6 Eltern
 Fachstelle: elpos Zentralschweiz

Alkohol & Drogen während der Ausbildung

Datum: 11.09.2023
 Zeit: 18.30–20.00
 Leitung: Susanne Hirsig
 Format: Webinar
 Fachstelle: elpos Zürich

ADHS und Autismus

Datum: 20.09.2023
 Zeit: 19.30–21.00
 Leitung: Matthias Huber
 Format: Referat und Fragerunde
 Fachstelle: Geschäftsstelle elpos

Umgang mit Medien

Datum: 02.11.2023
 Zeit: 19.30–21.30
 Leitung: Anita Jung Strub
 Format: Referat und Fragerunde
 Fachstelle: elpos Nordwestschweiz

ADHS, hilfreiche Strukturen für den Familienalltag

Datum: 15. / 23.11.2023
 Zeit: 19.00–21.00
 Leitung: Roger Vogt
 Format: 2-teiliges Webinar
 Fachstelle: elpos Zentralschweiz

Nr. 80 – Mai 2023

Nr. 80 – Mai 2023

elpos Bern

Fachstellenleiterin: Helen Jenni
Adresse: Parkstr. 6, 3084 Wabern
Mail: helen.jenni@elpos.ch
Tel: 031 305 52 55
 Zuständigkeit für Bern, Deutschfreiburg, Oberwallis

Öffnungszeiten:
 Montag 09.30–13.00
 Dienstag 14.00–16.00
 Donnerstag 09.30–13.00

elpos Nordwestschweiz

Fachstellenleiterin: Anita Jung Strub
Adresse: Bodenackerstr. 4, 4103 Bottmingen
Mail: anita.jung@elpos.ch
Tel: 061 302 20 66
 Zuständigkeit für Aargau, Basel-Stadt, Basel-Land, Solothurn

Öffnungszeiten:
 Montag 09.00–11.30
 Mittwoch 14.00–16.00
 Freitag 09.00–11.30

elpos Ostschweiz

Fachstellenleiterin: Ursina Dumelin
Adresse: Frongartenstr. 16, 9000 St. Gallen
Mail: ursina.dumelin@elpos.ch
Tel: 071 222 30 90
 Zuständigkeit für St. Gallen, Thurgau, Graubünden, Fürstentum Liechtenstein

Öffnungszeiten:
 Donnerstag 09.30–11.30 und
 14.00–16.00

elpos Zentralschweiz

Fachstellenleiterin: Lisbeth Furrer Bircher
Adresse: Werkstr. 5, 6102 Malters
Mail: lisbeth.furrer@elpos.ch
Tel: 041 370 51 01
 Zuständigkeit für Luzern, Zug, Schwyz, Obwalden, Nidwalden, Uri

Öffnungszeiten:
 Montag 14.00–17.00
 Dienstag 08.30–12.00 und
 14.00–17.00
 Donnerstag 08.30–12.00 und
 14.00–17.00

elpos Zürich

Fachstellenleiterin: Susanne Spalinger
Adresse: Affolternstr. 125, 8050 Zürich
Mail: susanne.spalinger@elpos.ch
Tel: 044 311 85 20
 Zuständigkeit für Zürich, Glarus, Schaffhausen

Öffnungszeiten:
 Montag 09.00–12.00 und
 14.00–16.00
 Dienstag 09.00–12.00 und
 14.00–16.00
 Donnerstag 14.00–16.00

Impressum

Ausgabe:

Nr. 80 – Mai 2023

Erscheint 3 x pro Jahr

Auflage: 4 615

Einzelpreis: CHF 6.–

Bitte bestellen Sie Einzelexemplare und
Abonnements unter info@elpos.ch

Herausgeberin:

ADHS-Organisation elpos Schweiz,
Parkstrasse 6, CH-3084 Wabern,
www.elpos.ch

Redaktion:

Stefanie Nussbaumer, Kommunikation
ADHS-Organisation elpos Schweiz,
stefanie.nussbaumer@elpos.ch
Korrektorat: Tanja Aebli

Gestaltung:

7er Studio, Eva Wolf und Basil Linder,
www.7er-studio.ch

Druck:

Ast & Fischer, CH-3084 Wabern,
www.ast-fischer.ch

Dieses Magazin ist auf FSC® und
EU-Ecolabel zertifiziertes Papier gedruckt.
Es ist Prozess-chlorfrei gebleicht (PCF).

Bildquellen:

Titelbild, S. 27: Helen Jenni

S. 7, 34: Lisbeth Furrer-Bircher

S. 11: Adriana Bela

S. 15, 16: Mirjam Koller

S. 18, 19, 21: Anja Jansen

S. 23: Carmen Angst

S. 23, 27: Shutterstock

S. 34: ADHS-Organisation elpos Schweiz

S. 35: exlibris.ch

Alle Rechte vorbehalten.

© ADHS-Organisation elpos Schweiz,
Mai 2023

elpos
adhs
organisation
schweiz

Nr. 80 – Mai 2023

Profitieren Sie von kostenlosen
Beratungen, informativen
Veranstaltungen und fundierter
Lektüre rund um ADHS.

Werden Sie jetzt Mitglied
bei der ADHS-Organisation
elpos Schweiz.