

Modul 6:
Aufmerksamkeitsdefizit-/
Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

ADHS verstehen (I)

- Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS/ADD) ist eine medizinische/neurobiologische Erkrankung, d.h. sie beeinflusst die Funktionsweise des Gehirns und somit das Verhalten.
- Personen mit ADHS können Schwierigkeiten in Bezug auf Verhalten, Lernen und Selbstregulierung haben.



<https://freerangestock.com/photos/59705/yellow-coreopsis-flower-closeup.html>

ADHS verstehen (II)

Impulsivity, hyperactivity and inattentiveness are common with ADHD.

- ✓ Impulsivität, Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit sind bei ADHS häufig zu beobachten. Die Impulsivität veranlasst die Person zu reagieren, bevor sie über das Ergebnis nachdenkt, z.B. das Überqueren einer verkehrsreichen Straße, ohne zu prüfen, wie sicher dies ist.
- ✓ Hyperaktivität bedeutet, dass der Betroffene möglicherweise Schwierigkeiten hat, still zu sitzen und das Bedürfnis verspürt, zu springen, herumzurennen oder sich ständig zu bewegen.
- ✓ Unaufmerksamkeit bedeutet, dass die Person Schwierigkeiten haben könnte, sich lange Zeit auf etwas zu konzentrieren oder lange genug konzentriert zu bleiben, um die Aufgabe zu erledigen.

Zu erwartende Verhaltensweisen (I)



Quelle: (ADHD Ireland, 2019)

Zu erwartende Verhaltensweisen (II)



- Unbeabsichtigte Verletzungen und absichtliche Selbstverletzungen sind bei Menschen mit ADHS häufiger zu beobachten.
- Für ihr geliebtes Familienmitglied kann es schwierig sein, sich besonnen auszudrücken, wenn es verärgert ist, und es kann aggressives oder gewalttätiges Verhalten an den Tag legen.
- Die soziale Interaktion kann für den Einzelnen eine Herausforderung darstellen.

<https://freerangestock.com/photos/74930/abstract-person-with-cogwheels-thinking-fast-and-slow--with-cop.html>

Bedenken (I)

Akzeptieren der Diagnose:

- Häufige Reaktionen
- Stigmatisierung

Die Betreuungspersonen können sich auch Sorgen darüber machen, dass die Akzeptanz der Diagnose ADHS der Person, die sie pflegen, zusätzliche Schwierigkeiten bereitet, und dass sie sich weigern könnten, die Diagnose zu akzeptieren.



<https://freerangestock.com/photos/48233/happy-child-drawing-a-sunny-landscape-.html>

Bedenken (II)

- Personen mit ADHS können aggressives Verhalten oder gewalttätige Ausbrüche an den Tag legen.
- Dies kann für die Betreuungsperson eine besondere Herausforderung bei der Bewältigung und im Umgang mit diesen Ausbrüchen darstellen.
- Schlafstörungen sind sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen, die mit ADHS leben, häufig anzutreffen
- Die Person, die Sie betreuen, benötigt möglicherweise Stunden, um einzuschlafen, und wacht möglicherweise Nachts häufig auf.

Bedenken (III)

- ❑ Die Frage, ob Ihr Angehöriger medizinisch behandelt werden soll oder nicht, kann für viele Betreuer von besonderer Bedeutung sein. Die Betreuer befürchten möglicherweise, dass Medikamente die Problemlösung für die Person mit ADHS noch schwieriger machen könnten.
- ❑ Nebenwirkungen von Medikamenten wie Appetitlosigkeit, Schlafstörungen und ein "zombieähnlicher" Zustand machen die Entscheidung darüber, ob eine Medikation versucht werden soll oder nicht, noch schwieriger.
- ❑ Eltern, die ein Kind mit ADHS betreuen, können über die Auswirkungen auf ihre anderen Kinder besorgt sein.
- ❑ Die Symptome von ADHS können manchmal zu einer chaotischen und stressigen häuslichen Umgebung führen.
- ❑ Betreuer können unter Stress und Burnout leiden, wenn sie auf die Bedürfnisse des betroffenen Familienmitglieds eingehen und möglicherweise zusätzlich weitere Kinder betreuen.

Strategien für den Einzelnen

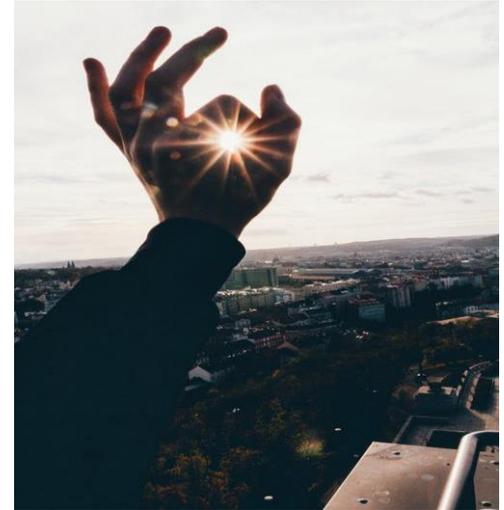


<https://freerangestock.com/photos/50390/spa-stones-shows-equal-value-and-balance.html>

- Die Wahrnehmung sozialer Aktivitäten für Ihre Angehörigen kann ihnen helfen, sich von ihren Mitmenschen einbezogen und akzeptiert zu fühlen.
- Mit jeder sozialen Begegnung können sich mehr Möglichkeiten ergeben!
- Versuchen Sie, den Betroffenen zu unterstützen, wenn er mit anderen Menschen zusammen ist, und helfen Sie ihm, sich daran zu erinnern, dass er abwechselnd zuhört, wenn andere Menschen sprechen.

Umgang mit aggressivem und gewalttätigem Verhalten

- Eine Betreuungsperson sollte vor allem die Ruhe bewahren, wenn sie auf aggressive oder gewalttätige Ausbrüche reagiert.
- Sprechen Sie in einem ruhigen und leisen Tonfall und entfernen Sie alle anderen Kinder oder gefährdeten Personen aus der Situation.
- Fragen Sie die Person, warum sie sich aufregt. Wiederholen Sie, was sie Ihnen gesagt hat, damit sie weiß, dass Sie ihr zuhören und sie gehört haben.
- Bitten Sie die Person, in einen anderen Raum oder nach draußen zu kommen, um darüber zu sprechen, wie sie sich fühlt. Eine Veränderung der Umgebung kann helfen, die Situation zu beruhigen.



<https://www.pexels.com/photo/architecture-backlit-buildings-city-671549/>

Weitere nützliche Strategien

Sicherheitsvorkehrungen können Betreuungsperson helfen, die betroffene Person mit ADHS bei der Bewältigung einer Gefahrensituation zu unterstützen.

Was können Sie tun, um die von Ihnen betreute Person in Sicherheit zu bringen?

Zu den praktischen Tipps, um Ihr Zuhause sicherer zu machen, gehören:

- ❖ Schlösser an Fenstern und Türen
- ❖ Sicherheitsgitter für Treppen
- ❖ Verwendung von Plastikbesteck und Tellern und Tassen
- ❖ Scharfe oder gefährliche Gegenstände wie Medikamente sicher verschließen

Quelle: ROSPA, 2019

Eine gute Schlafroutine kann Ihrem betroffenen Angehörigen helfen, sich die notwendige Ruhe zu verschaffen und am nächsten Tag weniger müde und vielleicht auch weniger gereizt zu sein.

Zwei Stunden vor dem Schlafengehen sollten Sie keine Bildschirmzeiten, koffein- oder zuckerreichen Getränke/Snacks und intensive körperliche Aktivität einplanen.

Die Beleuchtung sollte gedämpft sein, und in der Stunde vor dem Schlafengehen sollten ruhige und beruhigende Aktivitäten ausgeübt werden.

Die Temperatur und die Beleuchtung im Schlafzimmer sollten auf die Bedürfnisse der betroffenen Person abgestimmt werden.

Quelle: Dodson, 2019

Wollen Sie mehr erfahren?

Unser interaktives Ressourcenpaket gibt Ihnen Informationen über

- Sorgen, die Sie als Betreuer haben könnten
- Was man generell tun kann
- Nützliche Tipps, wie man mit der Pflegelast umgeht
- Wie man Stress und Burnout vermeidet
- Wie man mit seinen Emotionen umgeht
- Zu Akzeptanz der Unordnung
- Übungen und Aktivitäten für SIE und für den Pflegeempfänger!
- Und vieles mehr!



Der Resource Pack wird ab Sommer 2020 verfügbar sein!