



## 10 Top-Tipps aus dem Web

### 1. [www.adhs-information.de](http://www.adhs-information.de)

Die Seite enthält Informationen zum Krankheitsbild, Tipps zum Umgang mit der Erkrankung sowie wichtige Links und Möglichkeiten zum Download verschiedener Materialien.

- „Johnny Hurrycane“ Ein Film über AD(H)S bei Jugendlichen mit Stellungnahmen von Betroffenen und einem Experteninterview zum Thema
- „Gemeinsam bewegen“ Übersichtliche Infobroschüre zum Thema AD(H)S
- **Top Tipps 1** Erziehung und Förderung des Selbstbewusstseins Ihres Kindes nach dem OptiMind®-Konzept
- **Top Tipps 2** Coaching bei Hausaufgaben – der Weg zum selbstständigen Lernen nach dem OptiMind®-Konzept

### 2. [www.adhs.info](http://www.adhs.info)

Informationsportal zum Thema AD(H)S, vom zentralen AD(H)S-Netz betrieben

### 3. [www.ag-adhs.de](http://www.ag-adhs.de)

Die Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte (AG ADHS) bietet Informationen, Aktuelles sowie praktische Tipps rund um AD(H)S

### 4. [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

ADHS Deutschland, Selbsthilfe für Menschen mit AD(H)S, außerdem Selbsthilfegruppen in der Schweiz

### 5. [www.juvenus.info](http://www.juvenus.info)

JUVEBUS, Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsstörungen; Informationen zur Überschneidung AD(H)S und Schule

### 6. [www.bkipp.de](http://www.bkipp.de)

Suche nach Kliniken, Kinder- und Jugendpsychiatrien/Ambulanzen/Tageskliniken/Praxen

### 7. [www.dgspj.de](http://www.dgspj.de)

Suche nach sozialpädiatrischen Zentren

### 8. [www.kinderaerzteimnetz.de](http://www.kinderaerzteimnetz.de)

Suche nach Kinderärzten und Kinderkliniken

### 9. [www.bke.de](http://www.bke.de)

Suche nach Erziehungsberatungsstellen

### 10. [www.kindernetzwerk.de](http://www.kindernetzwerk.de)

Über Schlagwortliste und Servicetelefon viele Adressen zum Thema AD(H)S, v.a. Selbsthilfegruppen, aber auch Kliniken und Verbände



## 10 Top-Tipps für Eltern

1. Informieren Sie sich über die Hintergründe von AD(H)S
2. Suchen Sie Kontakt zu anderen betroffenen Familien – Austausch entlastet
3. Haben Sie Mut, einige klare Regeln aufzustellen
4. Versuchen Sie dabei nicht, sofort perfekt zu sein
5. Loben Sie Ihr Kind für jedes positive Verhalten
6. Überprüfen Sie Ihr Zeitmanagement – viele Konflikte entstehen durch Hektik
7. Kündigen Sie alles, was Sie von Ihrem Kind erwarten, vorher an (kurz, knapp, freundlich)
8. Seien Sie immer auf Widerstand eingestellt
9. Diskutieren Sie Aufträge oder Regeln nicht
10. Versprechen Sie nichts, was Sie nicht einhalten können

Praxisstempel

# AD(H)S

Wichtige Informationen für Eltern



Ihr Arzt hat bei Ihrem Kind AD(H)S diagnostiziert und ein Medikament verschrieben.

In dieser Broschüre finden Sie folgende Informationen:

- Einführung in das Krankheitsbild
- Wirkung der Medikation/Kapseln
- Top-Tipps für Eltern aus dem Web

 NOVARTIS

## Was ist AD(H)S?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (AD(H)S) ist die häufigste kinderpsychiatrische Erkrankung und bezeichnet eine neurobiologische Störung, die innerhalb aller Altersgruppen auftreten kann.

Man nimmt an, dass ca. 2–6 % aller Kinder und Jugendlichen an einer Störung der Aufmerksamkeit und einer starken inneren Unruhe leiden.

### AD(H)S ist durch folgende Hauptsymptome gekennzeichnet:

- Unaufmerksamkeit
- Gesteigerte Impulsivität
- Überaktivität

Die einzelnen Symptome müssen nicht alle zusammen auftreten und können unterschiedlich stark sein. Kinder und Jugendliche nehmen zum Beispiel ihr Umfeld anders wahr und haben häufig Probleme im sozialen Umfeld, in Schule, Ausbildung oder Beruf.

### Man spricht erst dann von AD(H)S, wenn die Symptome:

- in unterschiedlichen Situationen auftreten
- so stark sind, dass sie unangemessen sind für Alter und Entwicklung des Kindes
- in verschiedenen Bereichen des Alltags auftreten (z. B. zu Hause und in der Schule)

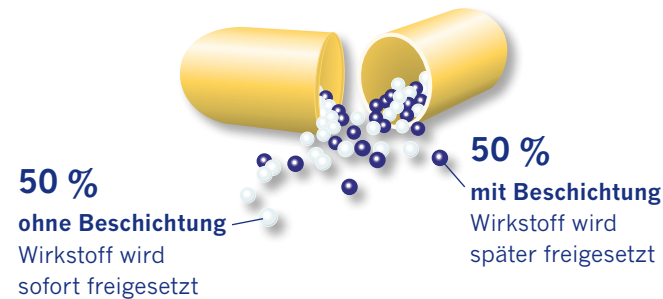
Ihr Arzt hat Ihr Kind sorgfältig untersucht und ihm nun ein Medikament in Kapselform verschrieben. Damit Sie die Krankheit und das Medikament besser verstehen, hat er Ihnen diese kurze Information mitgegeben.

Für weitere Informationen sprechen Sie Ihren Arzt an. Zusätzlich können Sie sich im Internet informieren – 10 Top-Tipps aus dem Web finden Sie in dieser Broschüre.

## Wie wirkt die Kapsel?

Durch eine Therapie kann sich Ihr Kind in der Regel besser steuern und seine Stärken wieder bewusst nutzen. Es kann dadurch zu einer **Verbesserung der schulischen Leistungen, sozialen Kompetenzen und des Selbstwertgefühls** insgesamt kommen.

Die verordnete Kapsel wird einmal am Tag morgens eingenommen. Sie enthält unterschiedlich aufgebaute Kügelchen mit Wirkstoff, der zu verschiedenen Zeiten im Körper freigesetzt wird.



### Wie funktioniert das?

1. Die Kügelchen ohne Beschichtung lösen sich sofort auf und verursachen einen raschen Wirkeintritt.
2. Der Körper braucht ca. 4 Stunden, um die Beschichtung der verzögert freisetzenden Kügelchen aufzulösen und den Wirkstoff in diesen Kügelchen freizusetzen.
3. Der freigesetzte Wirkstoff wird ins Blut aufgenommen und zum Wirkort ins Gehirn transportiert.
4. Dadurch kommt es zu einer zuverlässigen Wirkung bis in den Nachmittag. Eine erneute Medikamentengabe gegen Mittag ist nicht notwendig.

Die Kapselhülle selbst ist eigentlich nur Verpackung und nicht für die Wirkung nötig. Deshalb kann sie auch geöffnet werden und die Kügelchen können mit dem Essen direkt eingenommen werden.

## Was sollten Sie sonst noch zur Therapie wissen?

- Patienten werden selten ausschließlich medikamentös oder psychotherapeutisch behandelt. **Unterschiedliche Therapieoptionen** sollten immer in Kombination erfolgen.
- Mittlerweile gibt es **über 50 Jahre Erfahrung** in der medikamentösen Therapie von AD(H)S. Umfangreiche Studien belegen die Wirksamkeit und gute Verträglichkeit der Behandlung.
- Die häufigsten **Nebenwirkungen** des Präparates sind Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Nervosität. Sollten diese oder andere Symptome auftreten, informieren Sie bitte Ihren Arzt.
- Es gibt verschiedene Präparate. Die einen enthalten **Laktose** als Bestandteil in der Kapsel, andere nicht. Dies kann bei Laktoseintoleranz wichtig sein. Manche Präparate müssen morgens mit dem Frühstück eingenommen werden. Wenn Ihr Kind **nicht regelmäßig frühstückt**, sprechen Sie Ihren Arzt an.

