

Eine Selbsthilfegruppe stellt sich vor...

ADHS Selbsthilfegruppe Graz
Doris Leskoschek
19. Februar 2018

Was ist das Thema Ihrer Selbsthilfegruppe? Gibt es eine Definition?

Thema ist Erfahrungsaustausch und Weitergabe von Informationen für Angehörige von Vor- und Pflichtschulkindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS).

Definition:

ADHS ist eine Verhaltens- und emotionale Störung mit Beginn in der Kindheit und Jugend. Sie äußert sich durch Probleme mit Aufmerksamkeit, Impulsivität und Selbstregulation (ADS); manchmal kommt zusätzlich starke körperliche Unruhe/Hyperaktivität (ADHS) hinzu.

Diesen Symptomen liegt eine neurobiologische Entwicklungsverzögerung der exekutiven Funktionen zugrunde. ADHS kann dabei als ein Extremverhalten aufgefasst werden, das einen fließenden Übergang zur Normalität zeigt.

Es handelt sich dabei um eine quantitative, aber keine qualitative Abweichung. Daher müssen die Auffälligkeiten für das Alter sehr stark ausgeprägt und in den meisten Situationen beständig seit der jüngsten Kindheit vorhanden sein. Symptome alleine haben jedoch keinen Krankheitswert: Eine Diagnose ist nur möglich, wenn die Symptomatik zusätzlich mehrere Lebensbereiche deutlich beeinträchtigt oder zu erkennbarem Leiden führt. Sie erfolgt nach dem Klassifikationsschema ICD-10 der World Health Organisation (WHO) oder nach DSM-V der American Psychiatric Association (APA).

Man nimmt an, dass die weltweite (!) Häufigkeit der ADHS unter Kindern und Jugendlichen etwa 5,3 % beträgt. Sie gilt heute als häufigste psychiatrische Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen. Buben werden wesentlich häufiger diagnostiziert als Mädchen. Studien haben gezeigt, dass bei 40 bis 80 % der diagnostizierten Kinder die Störung auch in der Pubertät fortbesteht. Im Erwachsenenalter ist mindestens in einem Drittel der Fälle noch eine eingeschränkte ADHS-Symptomatik nachweisbar.

ADHS als neurobiologische Störung hat sowohl genetische als auch umweltbedingte Ursachen und kann im Einzelfall sehr unterschiedliche Folgen haben.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
 8020 Graz
 050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
 Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Betroffene und ihre Angehörigen haben meistens einen erheblichem Leidensdruck. Versagen in der Schule und die Entwicklung von weiteren psychischen Störungen wurden oft beobachtet. Die Behandlung richtet sich nach dem Schweregrad, den jeweiligen Symptomen und dem Alter der Betroffenen.

Forschungen zur Klärung von Ursachen und Therapien laufen seit Jahrzehnten. Heute sind die Nachteile einer verpassten oder fehlerhaften Behandlung weitgehend geklärt, ebenso die Vorteile einer individuell angepassten Behandlung. (tw. Auszug aus Wikipedia)

Verhaltensprobleme in Schulen:

Dafür sind die ersten Anlaufstellen Schulärzt*innen, -psycholog*innen, -sozialarbeiter*innen oder Beratungslehrer*innen, wobei genau differenziert werden muss, ob es sich bei Verhaltensauffälligkeiten wirklich um ADHS handelt oder ob die Gründe in einer Traumatisierung liegen (z.B. bei Emigranten) oder ob es Schwierigkeiten im häuslichen Umfeld gibt. Eine professionelle Diagnose ist also unabdingbar, doch sind die Wartezeiten (im LKH oder LSF) dafür oft sehr lange und bei Fachärzt*innen meistens teuer.

Aufklärungsarbeit ist in jedem Fall dringend notwendig, um vorschnelle Urteile/Verurteilungen zu verhindern. Insbesondere langdienende (Kindergarten- und) Schulpädagog*innen wissen manchmal nicht mit krankheitsbedingten Auffälligkeiten richtig umzugehen. Es kommt immer wieder zu Mobbing, insbesondere von Mitschüler*innen und das belastet alle noch mehr und verstärkt den Leidensdruck von Kindern und Eltern.

Erkundigungen bei der Pädagogischen Hochschule am Hasnerplatz und auf deren Website haben ergeben, dass es im Bereich der Primarstufe (Volksschule) verschiedene Studienschwerpunkte gibt, wobei „Inklusive Pädagogik“ derzeit besonders gefragt ist!

Siehe unter:

<https://www.phst.at/ausbildung/studienangebot/primarstufe/bachelor-primarstufe/>

https://www.phst.at/fileadmin/Redakteure/Dokumente/Mitteilungsblatt_Curriculum_Primar_Bachelor_PH_St_PHB_PHK_ab_Studienjahr_16_17.pdf

„Der Schwerpunkt Inklusive Pädagogik mit Fokus Behinderung qualifiziert für die spezifische Begleitung von Kindern mit Behinderungen, Lernschwierigkeiten und psychosozialen Benachteiligungen.“

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Bei den Ausführungen zum Bachelorstudium im Bereich der Primarstufe (mit Beginn 2016/17) steht unter

„Pkt. 2.5.2: „Kompetenzprofil Schwerpunkt Inklusive Pädagogik mit Fokus Behinderung. Die AbsolventInnen verfügen über vertieftes Wissen zu den Modellen und Konzepten der schulischen Inklusion und können Unterricht individuell auf die Bedürfnisse aller SchülerInnen abstimmen. Sie verfügen über professionelle Kompetenzen in Hinblick auf Diagnostik sowie auf Präventions-, Interventions- und Förderansätze und können Unterricht unter Berücksichtigung des Einsatzes individueller Förderpläne planen und gestalten, sowie reflektieren und evaluieren. Sie können in teamorientierter Weise inklusive Schulentwicklungsprozesse mitgestalten.“

Zusammengefasst bedeutet das – bei der Ausbildung junger Pädagog*innen wird sehr wohl großer Wert darauf gelegt, sie auch in Hinsicht auf verhaltensauffällige Kinder pädagogisch besser auf ihren Lehrberuf vorzubereiten, als dies vielleicht noch vor 30, 40 Jahren der Fall war. Das Angebot der Weiterbildung für „ältere Semester“ gibt es außerdem ...

Seit wann besteht Ihre Selbsthilfegruppe und was ist Ihr Ziel?

Sie besteht seit 12. Dezember 2017.

Ziel ist einerseits und vorrangig, Angehörige über Diagnosen, mögliche Therapien, Behandlungen und Fördermöglichkeiten zu informieren, damit sie die stets neuen Herausforderungen des Alltags besser bewältigen können und sich damit auch die Lebenssituation der Kinder verbessert.

Ziel ist es auch, den Leidensdruck der Angehörigen durch Öffentlichkeitsarbeit zu mildern. Wie oft werden sie von Verwandten, Freunden oder einfach auch von fremden Menschen auf der Straße schräg angeschaut und mit wohlmeinenden erzieherischen Ratschlägen bedacht. Kinder haben Schwierigkeiten in der Schule oder schon im Kindergarten, werden von anderen Kindern aber auch von schlecht informierten Pädagog*innen gemobbt.

Kinder mit ADHS sind nicht (immer) schlimm oder ungezogen, wie die meisten Nicht-Informierten denken und oft ganz offen sagen, wenn z.B. die Mutter in der Straßenbahn nicht verhindern kann, das ihr Kind auf- und abläuft, herumspringt, nicht still stehen oder sitzen kann, lauter spricht als andere, herumzappelt und damit auch lästig wird ...

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Andererseits soll die breite Öffentlichkeit ebenso erfahren über die (Auszug aus Wikipedia)

Stärken der Betroffenen:

Neben den bekannten problematischen Symptomen haben ADHS-Betroffene auch viele Stärken und positive Eigenschaften. In der Psychotherapie wird versucht, solche Stärken zu fördern.

Zu den häufigen Stärken von ADHS-Betroffenen gehören

- Hypersensibilität, die sie Veränderungen sehr schnell erfassen lässt, was sich meist in einer besonderen Empathie und einem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn äußert,
- Begeisterungsfähigkeit, die sich in besonderer Kreativität und Offenheit äußern kann,
- Impulsivität, die sie, richtig dosiert, zu interessanten Gesprächspartnern macht,
- der Hyperfokus, einem Flow-ähnlichen Zustand, der zu langem, ausdauerndem und konzentriertem Arbeiten an bestimmten Themen führen kann – aber auch zu Tagträumen, zur Vernachlässigung der äußeren Realität, zu störenden Wiederholungen und unflexiblen Haftenbleiben an unwichtigen Dingen.
- Hyperaktivität kann auch zu besonderer Begeisterung für Leistungssport führen.

Alle diese Stärken sind Eigenschaften, die sich Betroffene mit leichter bis mittlerer ADHS und in Grenzen auch schwer Betroffene nutzbar machen können. Am ehesten kann dies vermutlich im Rahmen einer multimodalen Therapie gelingen.

Was ist Ihre persönliche Motivation sich für dieses Thema zu engagieren?

Einer meiner Enkel ist Volksschüler und hat die Diagnose ADHS. Seit einem von „Zwei und Mehr“ im Jahr 2015 angebotenen Vortrag über ADHS sehe ich den dringenden Bedarf einer Grazer Selbsthilfegruppe, in der sich Betroffene untereinander austauschen können.

Im November 2017 habe ich dann von der „Selbsthilfe Steiermark“ erfahren und den Möglichkeiten, die diese von Stadt, Land und Jugend am Werk geförderte Einrichtung bietet:

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



In erster Linie kostenfreie Räumlichkeiten, aber auch wichtige inhaltliche Informationen in der Gründungsphase von SH-Gruppen, Kontakte zu Print- und sozialen Medien (Bekanntgabe von Terminen) und finanzielle Unterstützung für Drucksorten (z.B. Infoblätter, Folder) etc. Und so habe ich begonnen ...

Für wen ist das Angebot?

Vorrangig für Angehörige von Vor- und Pflichtschulkindern mit ADHS in Graz und Umgebung. In Zukunft vielleicht auch für Lehrer*innen, Betreuer*innen und weitere Interessierte; eventuell auch einmal mit weiteren Treffpunkten in der ganzen Steiermark.

Wie viele Mitglieder/Betroffene nehmen derzeit an Ihrem Angebot teil?

Beim 1. Treffen kam nur eine Mutter – das war allerdings 2 Wochen vor Weihnachten ... Ich hatte kurz vor diesem Termin 250 Infoblätter selbst in allen Grazer Volksschulen und vielen NMS verteilt, ebenso in Arztpraxen, Spitäler, Apotheken, Familienberatungsstellen.

Direktor*innen, Lehrer*innen, Ärzt*innen und Therapeut*innen haben die Notwendigkeit einer ADHS-Selbsthilfegruppe in Graz mir gegenüber betont, trotzdem war der Andrang überschaubar ... das hat mich aber nicht entmutigt!

Vor dem 2. Treffen im Jänner habe ich 1700 Folder ebenfalls persönlich verteilt und inzwischen auch schon mit etwa 10 -15 Müttern und Omas persönlichen und/oder telefonischen Kontakt. Auch wenn bisher noch nicht alle zu den Treffen kommen konnten – mit ein bisschen medialer Unterstützung wird das schon ...

Die nächsten Treffen erfahren Sie auf der Homepage: www.adhs-selbsthilfe-graz.at

Was wird angeboten und in welcher Form?

- ✓ Persönliche Treffen in der Gruppe und einzeln
- ✓ Telefonische Auskünfte und Email-Kontakte
- ✓ Eigene Website
- ✓ Soziale Medien (Facebook, etc.) – derzeit noch über die „Selbsthilfe Steiermark“
- ✓ In Zukunft auch Referate von Fachärzt*innen, Therapeut*innen etc.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Was bieten Sie nicht an?

- Entgeltliche Kurse.
- Kaffee(Tratsch)
- Außerdem soll es keine reine Jammergruppe sein ...

Welches Einzugsgebiet haben Sie und wie viele Personen können Sie erreichen?

Derzeit spreche ich hauptsächlich Grazer*innen an, aber Personen aus Graz-Umgebung und steiermarkweit sind ebenso eingeladen!

Selbsthilfegruppen in Bruck/Mur, Schladming und Sinabelkirchen gibt es m.W. nicht mehr und ich habe bereits auch Kontakte mit Betroffenen aus Leibnitz, Wildon und Weiz.

Es ist wissenschaftlich belegt, dass ungefähr 3 – 5% der Kinder ADHS haben (hauptsächlich Buben, wenn auch nicht alle diagnostiziert sind, es also nicht wissen), das ist im Durchschnitt 1 Kind in jeder Klasse oder Kindergartengruppe!

Wenn sich nur alle betroffenen Eltern und Großeltern in Graz erreichen ließen (über Zeitung, Folder, Internet, Mundpropaganda), dann könnten das sogar Hunderte sein!

Wann, wie oft und wo werden Treffen angeboten?

Vorerst sind Treffen 1x monatlich dienstags von 18:00 – 20:00 Uhr.

Geplant ist jeder 2. Dienstag im Monat, außer an schulfreien Tagen und in den Schulferien.

Die Termine finden Sie unter www.adhs-selbsthilfe-graz.at

Ort ist der Seminarraum 3.09b der „Selbsthilfe Steiermark“ bzw. „Jugend am Werk“:
8020 Graz, Lauzilgasse 25, 3. Stock.

Wie kann man daran teilnehmen?

Die Teilnahme ist unverbindlich und kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Die Termine werden auf der Homepage www.adhs-selbsthilfe-graz und in den regionalen Printmedien bekanntgegeben.

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von



Was sind die Ziele Ihrer Tätigkeit/Gruppe, Ihres Wirkens?

- ✓ Erfahrungsaustausch und praktische Tipps
- ✓ Informationen zu neuesten Entwicklungen
- ✓ Sensibilisierungsarbeit in der Öffentlichkeit
- ✓ Gemeinsame Interessen nach außen vertreten
- ✓ Mitgestaltung der Gesundheits- und Sozialpolitik

Gibt es neben diesen Hauptzielen noch andere Ziele Ihrer Selbsthilfegruppe?

- ✓ Multiplikatoren finden für die Sensibilisierung der Öffentlichkeit
- ✓ Weitere Mitstreiter und Orte für Treffen in der Steiermark finden und organisieren

Arbeiten Sie mit anderen Einrichtungen zusammen? Wenn ja, mit welchen?

Ja, mit der „Selbsthilfe Steiermark“

Absolvierte Weiterbildungen der Selbsthilfe Steiermark?

19./20.01.2018: Workshop Homepage gestalten
08. u. 15.02.2018: Selbsthilfegruppen und ihr rechtlicher Rahmen

Wie sind Sie organisatorisch aufgestellt? Gibt es einen Verein?

- Verein
- ✓ Lose Gruppe

Vielen Dank für das Interview!

Doris Leskoschek, Oma eines Buben mit ADHS, Gründerin der ADHS Selbsthilfegruppe Graz.

doris@leskoschek.at

www.adhs-selbsthilfe-graz.at

Selbsthilfe Steiermark

Lauzilgasse 25
8020 Graz
050 7900 5910

Bürozeiten:

Mi, 15 – 18 Uhr
Di und Do, 9 – 12 Uhr

www.selbsthilfe-stmk.at

durchgeführt von



im Auftrag von

