

elpost

Vielseitiges ADHS

Mitgliedermagazin der
ADHS-Organisation elpos

Editorial → 5

Entwicklungspsychologischer Blick ohne und mit ADHS – Herausforderungen und Umgang
Debora Hauser und Géraldine Rossi → 6

Hochsensibilität, ADHS und
das «innere Team»
Dr. med. Johannes Greisser → 8

Quand TDAH et TSA se combinent
Hélène Basire → 11

Autismus und AD(H)S
Matthias Huber → 16

Leitfaden zu den Kern- und Neben-
symptomen einer ADHS in der Entwicklung
eines Schulkindes

Debora Hauser und Géraldine Rossi → 20

«Als Kilian das Diplom erhielt,
kamen mir die Freudentränen»
Daniela Chirici → 30

Blick über den Tellerrand → 32
Literaturtipps → 34

Aus der Beratungsstelle → 36
Carte Blanche → 37

In eigener Sache → 38

Agenda und Kontakte → 39



Hochsensibilität, ADHS und das «innere Team»

Obwohl Hochsensibilität keine medizinische Diagnosekategorie darstellt, findet das Thema in ärztlichen Kreisen zunehmend Beachtung. Es kann davon ausgegangen werden, dass ein Grossteil der ADHS-Betroffenen hochsensibel ist. Wie können ADHS-betroffene Kinder gesund mit der Gabe der Hochsensibilität, welche zugleich eine Last sein kann, umgehen? Hierbei kann ihnen das «innere Team» helfen. Aber was ist eigentlich dieses «innere Team»?

Das «innere Team»: Ich bin viele

Die Tatsache, dass es verschiedene, jeweils typische Gedanken- und Gefühlsmuster in uns gibt, dass also unsere Persönlichkeit keine gleichförmige Masse ist, sondern aus verschiedenen Persönlichkeitsanteilen besteht, wird als «inneres Team» bezeichnet. Diese Erkenntnis ist nicht neu, wurde sie doch einem breiteren Publikum in den 1990er-Jahren durch den Kommunikationspsychologen Friedemann Schulz von Thun bekannt gemacht, welcher das «innere Team» folgendermassen beschreibt: «Der Mensch ist mit sich selber nicht immer ein Herz und eine Seele. Es ist gar nicht so leicht, mit dieser inneren Pluralität fertig zu werden, mit diesem inneren Durch- und Gegeneinander. Das Modell des inneren Teams will helfen, damit klarzukommen und aus dem zerstrittenen Haufen ein wirkliches Team zu machen.» Wenn man ein Kind mit seinem inneren Team vertraut machen will, kann man es fragen: «Hattest du schon einmal Angst in deinem Leben?» Bestimmt wird es mit «Ja» antworten. Als nächstes können Sie fragen: «Hast du schon einmal etwas Mutiges gemacht?» Das Kind wird auf jeden Fall etwas finden. Nun möchten Sie von ihm erfahren: «Bist du also ein mutiges oder ein ängstliches Kind?» Die Kinder

wissen es intuitiv: Sie sind beides! Das Kind hat somit sein inneres Team erstmals bewusst wahrgenommen.

Die Entdeckung des persönlichen inneren Teams kann ein anspruchsvoller Prozess sein, insbesondere für Kinder und Jugendliche. Dies erfordert nämlich die Fähigkeit, dass ich in mich hineinhörchen kann, mich reflektieren kann und wahrnehmen kann, welche verschiedenen Stimmen sich in mir melden. Aus kinderärztlicher Erfahrung kann ich sagen, dass dies viele Kinder überfordert. Um ihnen, aber auch Erwachsenen diesbezüglich eine Hilfestellung zu bieten, habe ich das Modell der «Burggemeinschaft» entwickelt: Dabei können Kinder sich vorstellen, dass der materielle Teil ihres Körpers wie eine Burg ist, bestehend aus Mauersteinen, Holz usw. Ihre Gedanken und Gefühle stammen von Burgbewohner:innen, welche in ihrer Körperburg wohnen. Diese müssen nun nicht selber erfunden werden, sondern sind namentlich bekannt und visuell zugänglich. Der zuvor erwähnte ängstliche Persönlichkeitsanteil ist der «aufmerksame Wachmann» (s. Abb. 1), der mutige die «stolze Heerführerin» (Abb. 2). Wie in jedem Team gibt es natürlich auch eine Chefin: Die weise Burgherrin (Abb. 3).



↑ Der aufmerksame Wachmann

Nr. 78 – Herbst 2022

Nr. 78 – Herbst 2022



↑ Die stolze Heerführerin

Die Antwort lautet: Der aufmerksame Wachmann. Begründung: Die Aufgabe des Wachmanns ist, für Sicherheit zu sorgen. Wenn viele Anforderungen und Eindrücke auf das Kind einprasseln, wie soll der aufmerksame Wachmann da die Übersicht behalten und für Sicherheit sorgen können? Das ist schwierig und stresst ihn. Er denkt dann Dinge wie: «Das schaffe ich nie! Das ist zu viel für mich! Ich halte das nicht mehr aus!». Die Methode der Burggemeinschaft sieht nun vor, dass man in einem solchen Moment einen Burgrat abhalten kann (wel-

Hilfe bei Hochsensibilität

Wie kann das Modell der Burggemeinschaft dem Kind nun helfen, gesünder mit gedanklichen und emotionalen Herausforderungen umzugehen? Beispielhaft nehmen wir dafür die Beobachtung, dass Kinder mit Hochsensibilität schneller gestresst sind: Wenn viele Dinge auf einmal von ihnen verlangt werden, melden sich oft gedankliche, emotionale und körperliche Stresssymptome, was unangenehm ist und zu Blockaden führen kann. Im Modell der Burggemeinschaft können Sie mit dem Kind auf die Suche gehen, wer aus der Burggemeinschaft denn nun schnell gestresst ist.


cher in den Gedanken des Kindes stattfindet). Dieser Burgrat besteht aus drei Teilschritten, welche von der weisen Burgherrin (der Chefin) eingeleitet werden:

1. «Stopp, Burgrat!»
2. Zuhören
3. Entscheiden

Nachdem die weise Burgherrin den «Gedanken- und Gefühlszug» mit «Stopp, Burgrat!» angehalten hat, wendet sie sich an ihre aufmerksame Wachfrau: «Ich sehe, du bist total gestresst und denkst, dass wir das nicht schaffen. Aber: Du bist nicht die einzige auf unserer Burg. Mich würde interessieren, was die stolze Heerführerin dazu meint.» Diese sagt dann sinngemäss (Phase 2, Zuhören): «Wir schaffen das! Wir können das aushalten!» In Phase 3 (Entscheiden) entscheidet sich die weise Burgherrin, die Situation auszuhalten und spürt, dass es in der ihrer Burg nicht nur Angst, sondern auch Mut und Stärke gibt. Sie kann natürlich auch entscheiden: «Das wird mir jetzt zu viel. Ich brauche eine Pause.» Das wäre auch okay. Es geht bei der Methode darum, dass das Kind in der Selbstwirksamkeit bleibt. Die Lösung, welche das Kind dabei findet, wird nicht vorgegeben.



↑ Die weise Burgherrin

Zur Einführung in die Methode eignet sich das Kinderbuch «Die geheimnisvolle Holztruhe», welches Kinder mit der Welt der Burggemeinschaft bekannt macht. Das Charakterkartenset mit einer Anleitung für Eltern dient zur Umsetzung im Alltag. Weitere Infos dazu finden Sie unter: www.burggemeinschaft.ch. Viele Kinder haben auf diese Weise schon ihre Emotionsregulation und Selbstwirksamkeit verbessern können. Und sie haben gelernt: «Mit meiner Burggemeinschaft kann ich nicht alles schaffen, aber vieles!» 

Dr. med. Johannes Greisser ist Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin in der Kinder- und Jugendpraxis Arche in Aarberg BE. Er ist spezialisiert auf die Betreuung von ADHS-betroffenen Kindern und Jugendlichen, wobei ihm die Stärkung der kindlichen Selbstwirksamkeit ein grosses Anliegen ist.

Weiteres Bild

Quand TDAH et TSA se combinent

La recherche sur le sujet de la cooccurrence entre TDAH et TSA débute seulement, bien que les associations concernées constatent qu'ils vont souvent de pair. De fait la reconnaissance et acceptation de cette coexistence n'est possible que depuis le DSM-5 puisque ces deux diagnostics s'excluaient dans le DSM 4.

Les Constats

Troubles du Déficit de l'Attention avec ou sans Hyperactivité (TDAH) et Troubles du Spectre de l'Autisme (TSA) sont tous deux répertoriés comme des troubles neurodéveloppementaux rares aux descriptions cliniques indépendantes.

Autisme : 1% à même 2% selon les études actuelles

TDAH : entre 5% à 8% des enfants et 4% à 5% des adultes selon les études.

→ chez les personnes Autistes : 20% à 40% auraient des symptômes de TDA associés (suivant les études) et jusqu' à 50% à 78% chez les enfants !