

„ADHS IST EINE BESONDERE ART DES SEINS“

Für das Leben mit ADHS-Kindern gibt es keine Patentlösung. Und es gibt auch keine richtige oder falsche Art, mit ihnen umzugehen. Das erklärt uns Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann, niedergelassene Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie aus Aschaffenburg. Seit fast zehn Jahren engagiert sie sich beim Bundesverband ADHS Deutschland e. V. mit dem Ziel, dass betroffene Eltern die ADHS-Erkrankung ihrer Kinder nicht mehr als unabwendbare Katastrophe, sondern als Herausforderung annehmen.

Frau Dr. Neuy-Bartmann, als Vorstandsmitglied des Bundesverbands ADHS Deutschland e. V. verstehen Sie sich vor allem als Lobbyistin für medizinische Fragen zu ADHS. Können Sie das etwas näher erläutern?



Astrid Neuy-Bartmann engagiert sich in der Selbsthilfe und hat außerdem 2007 mit Kollegen ein ADHS-Zentrum in München aufgebaut.

Ich engagiere mich beim Bundesverband ADHS Deutschland e. V. für Kinder- und Jugendliche, aber insbesondere auch für Erwachsene. ADHS ist eine Erkrankung, die Auswirkungen auf die gesamte Lebensspanne eines Betroffenen haben kann. Hier gibt es bisher viel zu wenig Informationen. Selbst in Fachartzkreisen ist das Wissen über ADHS leider bisher nicht ausreichend implementiert. Es gibt zu wenig Fachärzte, die die Erkrankung erkennen und auch eine störungsspezifische Therapie anbieten. Ich

halte deshalb die Selbsthilfe für eine ganz wichtige und wertvolle Unterstützung. Hier können sich Betroffene und Angehörige zunächst über ADHS informieren und Selbsthilfegruppen vor Ort erfragen. Außerdem können sie eine telefonische Beratung in Anspruch nehmen, an Internetforen teilnehmen oder aber sich über die Verbandszeitung zu neuen Forschungsergebnissen und Behandlungsmöglichkeiten informieren.

Das Thema ADHS begleitet Sie seit vielen Jahren auch privat: Drei Ihrer fünf Kinder sind davon betroffen. Wie sind Sie damit als Mutter und wie damit als Ärztin umgegangen? Und inwieweit ist Ihnen die eine Rolle bei der anderen auch mal im Weg gestanden?

Meine Kinder haben mir mehr über ADHS beigebracht als ich je wissen wollte. Es war oft schwierig und anstrengend, aber ich bin sehr dankbar, dass meine Kinder für mich der Anlass waren, mich mit diesem wichtigen Thema näher zu beschäftigen. Es hat sich so gelohnt! Alle sind auf einem guten Weg und stehen erfolgreich und glücklich im Leben. Das hat mich sehr motiviert, diese Erfahrungen auch an andere

Betroffene weiterzugeben. Meine eigenen Erlebnisse als Mutter standen mir als Ärztin nie im Weg. Sie haben mir ermöglicht, Eltern von ADHS-Kindern, aber auch Kinder und Erwachsene, die von ADHS betroffen sind, besonders gut zu verstehen. Meine eigenen Erfahrungen haben mich bei meinen Patienten immer sehr glaubwürdig gemacht. Sie nehmen mir meine persönliche Verbundenheit zu ADHS ab. Gleichzeitig habe ich mich mit diesem Thema aber auch wissenschaftlich intensiv auseinandergesetzt und mehrere Bücher darüber geschrieben. Patienten merken sehr deutlich, wie engagiert und authentisch ein Arzt ist und vielen Patienten konnte ich aufgrund meiner eigenen Geschichte Mut machen. Ich sage immer wieder: ADHS ist zunächst eine besondere Art des Seins. Wenn das Probleme macht, dann gibt es viele hoffnungsvolle therapeutische Ansätze. Die meisten Betroffenen und Eltern von ADHS-Kindern sind sehr froh, wenn oft nach langer Odyssee eine Diagnose gestellt wird und Behandlungsstrategien aufgezeigt werden können.

ADHS-Kinder stellen hohe Anforderungen an Erziehende. Oftmals werden Eltern von Schuld-

gefühlen und Versagensängsten geplagt. Was können Sie den Betroffenen im Rahmen der Selbsthilfe als Unterstützung mit auf den Weg geben?

Das Wichtigste ist, dass sich Eltern informieren und sich Hilfe holen. Niemand hat Schuld und es gibt auch kein Versagen der Eltern, wenn Kinder von ADHS betroffen sind. ADHS ist eine vorwiegend erbliche Erkrankung. Es gibt noch Risikofaktoren wie Früh- und Mangelfeburt oder Rauchen während der Schwangerschaft. Natürlich ist es wichtig, wie das Kind unterstützt und gefördert wird. Die Erziehung von ADHS-Kindern stellt sehr hohe Anforderungen an die Eltern. Es ist hilfreich, sich mit anderen Erziehenden über die Probleme in Selbsthilfegruppen auszutauschen. Ein Elternkurs ist eine gute Unterstützung und kann wichtige Informationen vermitteln, wie man in schwierigen Situationen pädagogisch sinnvoll reagieren sollte. Eine konsequente Erziehung mit klaren Anweisungen und Regeln und positiver Verstärkung ist besser, als sich auf Dauerdiskussionen einzulassen. ADHS-Kinder brauchen klare Strukturen, eine Erziehung mit festen Regeln und gelassene Eltern, die sich durchsetzen können. Wichtig ist, dass Eltern lernen, besonnen zu bleiben und nicht emotional zu reagieren, wenn ihr Kind die Kontrolle über seine Gefühle verliert.

Inwieweit lassen sich ADHS-bedingte Bindungsstörungen zwischen Kindern/Jugendlichen und ihren Eltern im Rahmen der Selbsthilfe aufarbeiten? Wo hat Selbsthilfe hier ihre Grenzen?

Es gibt keine ADHS-bedingten Bindungsstörungen. Die Kernsymptome von ADHS sind: Impulsivität, Stimmungsschwankungen, chaotische Verhaltensweisen und motorische Unruhe. Selbsthilfegruppen

sind sehr wichtig, weil Eltern und Betroffene sich hier informieren und mit anderen austauschen können. Sie erwerben so Wissen und Handlungskompetenz. Man sollte nicht unterschätzen, dass allein das Teilen von Erfahrung ein wichtiger therapeutischer Ansatz ist. Viele Eltern von ADHS-Kindern sind sozial isoliert, weil sie die Vorwürfe von anderen Eltern oder Angehörigen fürchten oder weil sie sich für das Verhalten ihrer Kinder schämen und Schuldgefühle haben. Im Gespräch mit anderen Betroffenen können auch wertvolle Behandlungs- und Erziehungstipps ausgetauscht werden und die Selbstwirksamkeit der Eltern wird deutlich besser. Sie fühlen sich nicht mehr so allein und den Problemen ausgeliefert. Das Gleiche gilt für Erwachsene, die ihre Lebenserfahrungen miteinander teilen können.

Sie waren auch an der Entwicklung ambulanter Therapieprogramme zur Behandlung von ADHS bei Erwachsenen beteiligt. Was ist hier das vorrangige Therapieziel? Und ist ADHS grundsätzlich immer behandlungsbedürftig?

In den Therapieprogrammen sollen Strategien vermittelt werden, wie Betroffene zum Beispiel Gefühlskontrolle, Selbstorganisation und Selbstmotivation erlernen können. Auch hier hilft es, wenn Patienten miteinander Erfahrungen austauschen. Das Wissen: „Wir sind anders, aber es ist nicht so schlimm und wir können unsere Probleme anpacken“, hilft, wieder neuen Mut zu schöpfen und die Schwierigkeiten des ADHS zu meistern.

Nicht jede Form von ADHS ist behandlungsbedürftig, sondern ADHS ist zunächst einmal eine Normvariante, die erst dann behandelt werden muss, wenn die Kernsymptome deutliche Auswirkungen auf soziale

Beziehungen und das Arbeitsleben haben oder aber Begleiterkrankungen wie Depression, Angstzustände oder Sucht hinzukommen.

Gemeinsam mit Ihren Kollegen haben Sie 2007 ein ADHS-Zentrum in München aufgebaut. Hier bieten Sie ein fachübergreifendes, multimodales Behandlungsprogramm zu Diagnostik und Therapie bei Kindern und Erwachsenen an. Das Ganze beinhaltet auch ein Behandlungsangebot für Familien und Angehörige. Also eine Konkurrenz zur Selbsthilfe?



Ich sehe die Selbsthilfe niemals als Konkurrenz zu einer medizinischen Behandlung, sondern als komplementär. Selbsthilfe hat nicht das Ziel, Betroffene diagnostizieren und therapieren zu wollen. Selbsthilfe ist die Möglichkeit für Betroffene, sich niederschwellig zu informieren und auszutauschen, aber auch bei Krankenkassen und im Gesundheitswesen eine Lobby für dieses Krankheitsbild zu schaffen und Aufklärung dazu voranzutreiben. Insofern arbeiten Selbsthilfe und Behandler nicht gegeneinander, sondern ergänzen sich.

Frau Dr. Neuy-Bartmann, vielen Dank für das Gespräch!

Interview Marion Munke (KVB)