

# CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

## NEWSLETTER - AUSGABE NOVEMBER 2014

### ADS / ADHS

Was ist der Unterschied zwischen ADHS und ADS?	2
Was ist ADHS? Eine Modediagnose?	3
Leitsymptome bei ADHS	4
Der Alltag mit ADHS	7
Praktische Tipps	8
Therapie	10

## ADS / ADHS

*Was ist das?*



Immer wieder führen die Abkürzungen ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung) und ADS (Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom oder -störung) zu Unklarheiten. Wenn dann noch ADD (Attention Deficit Disorder), das nichts anderes als die englische Bezeichnung ist, ins Spiel kommt, ist das Begriffschaos perfekt. Gerne wird dabei ADHS und ADS gleich gesetzt. Doch was wäre falsch, denn es gibt eindeutige Unterschiede.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

## Was ist der Unterschied zwischen ADHS und ADS?

**ADHS und ADS haben teilweise unterschiedliche Symptome, vor allem aber unterschiedliche Auswirkungen. Entsprechend müssen sie auch unterschiedlich behandelt werden.**

### **ADHS - ADS: Der Unterschied ist die Hyperaktivität**

Im Wesentlichen besteht der Unterschied zwischen ADHS und ADS darin, dass bei ADHS zu den Symptomen Unaufmerksamkeit und Impulsivität noch die Hyperaktivität hinzu kommt. Aus diesem Grund werden Kinder mit ADHS als "Zappelphilipp" wahrgenommen, Kinder mit ADS erscheinen hingegen eher verträumt und in sich gekehrt.



### **Kinder mit ADS fallen weniger auf als ADHS-Patienten**

Kinder mit ADS sind gewöhnlich sehr ruhig, stören nicht im Unterricht und wirken schüchtern oder gar apathisch. Da sie damit - anders als motorisch hyperaktive Kinder - nicht weiter auffallen, gelingt es ihnen oft die Krankheit zu verbergen. Sie wird dadurch auch schwerer zu diagnostizieren, weshalb die Betroffenen häufig sehr lange keine professionelle Hilfe erhalten.

### **ADS-Kinder leben ihrer eigenen Gedankenwelt**

Tatsächlich leiden sie aber ebenfalls unter einem Aufmerksamkeitsdefizit, da sie permanent in ihren ständig wechselnden Gedanken versunken sind. In gewisser Weise sind ADS-Kinder somit auch hyperaktiv - nur ist hier die Hyperaktivität nach innen gerichtet: Das Kind lebt seiner eigenen Gedankenwelt - nach aussen ist es ruhig, innerlich ist es stark aufgewühlt.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

## Was ist ADHS? Eine Modediagnose?

ADHS ist keine Krankheit wie Masern oder Mumps, die man eindeutig nachweisen oder ausschliessen kann. ADHS hat eher Ähnlichkeit mit Übergewicht oder Bluthochdruck. Wenn man davon zuviel hat, wird es kritisch.

Laut Weltgesundheitsorganisation ist die Gesundheit eines Menschen „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens“.

In diesem Sinne ADHS dann behandlungsbedürftig, wenn die Ausprägung der Symptome zu einer deutlichen Beeinträchtigung im Leistungsbereich und Sozialbereich führen. Auch wenn der Betroffene darunter leidet oder gar weitere psychische Störungen (Suchtgefahr, Depressionen, Aggressivität) die Folge sein könnten.

### Modediagnose?

Wie Krankheit bzw. Störung definiert wird, hat auch etwas mit den gesellschaftlichen Normen zu tun. In unserer Wohlstandsgesellschaft ist Schlankheit modern und attraktiv. In anderen Kulturen schätzt man eher Mollige. In unseren Breiten erwartet man Selbstdisziplin, Pünktlichkeit, Tischmanieren, Besonnenheit, Stillsitzen können usw. Es gibt aber Bevölkerungen, wenn man dort diese Massstäbe anlegen würde, könnte man die Hälfte davon zum ADHS-Test schicken.

### Originelle Persönlichkeitsvariante?

So wie man auch mit ein paar Pfunden zuviel ganz gut leben kann, so kann in gemässiger Ausprägung ADHS durchaus eine interessante "Persönlichkeitsvariante" sein, die "Farbe in das Leben bringt". Häu-

fig haben diese Menschen auch sehr positive Eigenschaften: Ideenreichtum, künstlerische Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Hilfsbereitschaft, Gerechtigkeitssinn.

Es gibt berühmte Menschen, die mit einer sehr ausgeprägten "ADHS-Persönlichkeit" sehr erfolgreich waren. So wie der "Querdenker" **Winston Churchill** als Politiker, der "Zerstreute Professor" **Bill Gates** als Informatiker und der "Kreativschaffende" **Wolfgang Amadeus Mozart** als Komponist.

### Psychische Störung?

Nur leider sind die meisten Menschen keine Mozarts, sondern müssen zur Schule gehen und dort gut aufpassen, fleissig lernen und langweilige Hausaufgaben machen. Um ihre Brötchen zu verdienen müssen sie einen Beruf erlernen, früh aufstehen und sorgfältig und zuverlässig arbeiten. Sie müssen die Steuererklärung pünktlich abgeben, ihre Wohnung selber in Ordnung halten und beim Auto rechtzeitig das Öl nachfüllen. Und um im sozialen Bereich nicht zum Aussenseiter zu werden, muss man sich den gesellschaftliche Normen und Erwartungen anpassen.

**Wenn also die Ausprägung der ADHS-Symptome die Leistungsfähigkeit so beeinträchtigt, dass Schule, Ausbildung, Beruf und der Erwerb von Alltagskompetenzen gefährdet ist, Sozialbereich (Familie, Nachbarschaft, Mitschüler, Freunde, Kollegen usw.) beeinträchtigt ist, das Selbstwertgefühl leidet oder weitere psychische Störungen (Suchtgefahr, Depressionen, Aggressivität) die Folge sein könnten, ist dringender Handlungsbedarf geboten.**

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

# Leitsymptome bei ADHS

## 1. Beeinträchtigte Aufmerksamkeit

- Träumen wie der "Hans-Guck-in-die-Luft"
- überlesen, übersehen oder überhören von Details
- beachten häufig Einzelheiten nicht
- Flüchtigkeitsfehler in Schule und sonstigen Aktivitäten
- hören scheinbar nicht richtig zu, weil sie anderes im Kopf haben
- können Erklärungen nicht folgen, weil sie innerlich abwesend sind
- führen häufig Anweisungen nicht vollständig durch („Verben herausuchen und rot unterstreichen, dann die Adjektive finden und diese blau unterstreichen“)
- bringen angefangene Tätigkeiten nicht zu Ende
- haben Schwierigkeiten, längere Zeit mit Aufmerksamkeit bei der Sache zu bleiben
- es fällt ihnen schwer Aufgaben und andere Aktivitäten zu organisieren
- vermeiden oder beschäftigen sich nur widerwillig mit fremdgestellten Aufgaben, die andauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausaufgaben)
- verlieren oder verlegen häufig wichtige Dinge für Schularbeiten, Bleistifte, Bücher, Spielsachen und Werkzeuge
- lassen sich leicht durch äussere Reize ablenken
- sind bei Alltagstätigkeiten häufig vergesslich



Die Unaufmerksamkeit und Ablenkbarkeit, das (unbeabsichtigte) Abdriften in neue Gefilde zeigt sich in allen Lebensbereichen. Manchmal auch nur im Kopf. Irgendein Stichwort, und man ist mit den Gedanken völlig woanders und hört gar nicht mehr zu.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

## 2. Hyperaktivität

- Kinder hampeln, rutschen, verdrehen sich, kippen auf dem Sitz
- fingern an Kleidung, Haaren, Gegenständen herum
- ungeduldig, wenn sie mal warten sollen
- plötzlich einschliessende Bewegungen, d.h. Kind schreibt, plötzlich grabscht es ausladend nach dem Radiergummi, dass die Umsitzenden sich erschrecken
- reden und fuchteln dabei mit Händen und Füßen
- "Hummeln im Hintern", stehen auf und laufen herum, auch wenn sie sitzen bleiben sollen
- wechseln häufig ihr Zielobjekt und ihre Tätigkeiten
- haben eine innere Unruhe und fangen ständig etwas Neues an
- laufen viel herum und springen über „Tisch und Bänke“, auch in gänzlich unpassenden Situationen (im Wartezimmer des Arztes, im Laden oder Restaurant)
- sind oft laut und „aufgedreht“ beim Spielen, haben Schwierigkeiten sich leise zu verhalten, wenn die Situation es erfordert
- bei Jugendlichen und Erwachsenen zeigt sich die Hyperaktivität oft als innere Unruhe oder Umtriebigkeit

Das hyperaktive Verhalten ist anhaltend und kann durch Verbote oder den sozialen Kontext (d.h. wenn es in Situationen absolut nicht passt) kaum beeinflusst werden.

Wichtig ist, dass immer Alter, Reife und Temperament berücksichtigt werden. Für ein gesundes, junges, lebendiges Kind ist es "normal", dass es sich gerne bewegt, springt und hüpfet (auch auf den Betten oder über Tisch und Bänke). Es kommt auch nicht auf die Lebendigkeit an, sondern auf

- ❖ die **mangelnde Selbstkontrolle** der Aktivitäten und
- ❖ die **Umtriebigkeit und Ziellosigkeit** dabei
- ❖ und dass das Verhalten im **Bezug auf Alter und Entwicklung im deutlichen Missverhältnis** steht.



*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

### 3. Impulsivität

"Kaum gedacht, schon getan". Eine Idee taucht auf und wird umgehend in die Tat umgesetzt, ohne die Folgen zu bedenken oder Verbote zu beachten. So wie im Struwwelpeter das „Paulinchen“, das die Streichhölzer entdeckt und dann fasziniert mit dem Feuer spielt und alle Warnungen, Gefahren und Verbote ausblendet.



**Natürlich hat nicht jeder, der ein solches Verhalten an den Tag legt, deshalb ADHS!**

Die Menschen sind verschieden, die einen spontan und temperamentvoll, die anderen bedächtiger. Und von Kindern und Jugendlichen kann man sowieso nicht erwarten, dass sie immer überlegt und mit Bedacht handeln. Es geht hier um die Menschen, denen die **altersentsprechende Impulskontrolle trotz guten Willens nicht gelingt und die dadurch in Schule, Beruf und Privatleben in grosse Schwierigkeiten kommen**. Es geht um die, die immer ins gleiche "Fettnäpfchen" treten und daran leiden.

ADHS ist zwar, je nach Ausprägung, eine deutliche "Lebenserschwerung" im Alltag, aber die betroffenen Menschen haben oft einen ausgesprochen gutmütigen, liebenswerten Charakter und meinen es meist gut. **Die Gefahr ist nur, dass durch die sozialen Folgen und Reaktion der Mitmenschen, sich zusätzlich noch weitere psychische Störungen einstellen.**

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*



## Der Alltag mit ADHS

Da ADHS meist nahezu alle Lebensbereiche betrifft, stellen oft schon die alltäglichsten Dinge eine Herausforderung für alle Beteiligten dar.

### Jeder Tag ist eine neue Herausforderung

**Morgens** ist das Kind nur schwer aus dem Bett zu bekommen. Auch das Anziehen und Frühstück sorgt oft schon für Streitigkeiten.

**Nach der Schule** gibt es Probleme beim Spielen oder beim Sport mit Freunden und Gleichaltrigen. Auch die Hausaufgaben am Nachmittag machen in der Regel Schwierigkeiten.

Am Ende des Tages sorgen Unruhe und Spannungen **beim Abendessen** und **vor dem Zubettgehen** erneut für anstrengende Auseinandersetzungen.

**Über den gesamten Tag hinweg** kommt es so zu Spannungen innerhalb der Familie. Nicht nur eine zeitliche, sondern auch eine schwere emotionale Belastung für alle Beteiligten.

### Erfolgreich den Alltag meistern

**Klare Regeln, viel Lob und eine konsequente Erziehung sind der Schlüssel** für einen harmonischen Familienalltag trotz ADHS. Dabei zeigen oft schon kleine erzieherische Kniffe, wie z.B. das Einführen eines Belohnungssystems, grosse Wirkung.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

### Oft lange unerkannt

Der unaufmerksame, nicht hyperaktive Typ fällt meist erst in späteren Schuljahren auf, wenn die Anforderungen steigen. Mangelnde Konzentrationsfähigkeit zeigt sich bei einigen ADHS-Kindern häufig erst in der Oberstufe, wenn Unterrichtsinhalte nicht mehr spielerisch erlernt werden können, sondern in Ruhe am Schreibtisch erarbeitet werden müssen. Kinder mit ADHS lernen meist nur unter massivem Druck, kurz vor einer Prüfung. Das Lernen wird so zu einem grossen Stressfaktor.



### Auch Lehrer müssen lernen

Unwissende Lehrer werfen den betroffenen Kindern häufig Faulheit und Widerpenstigkeit vor. Dadurch werden sie zunehmend entmutigt und ihre Leistungen fallen noch mehr ab. Lehrer müssen deshalb für die Probleme des Kindes sensibilisiert und über die Erkrankung aufgeklärt werden. Sprechen Sie daher möglichst früh mit den Lehrern und involvieren Sie dabei gegebenenfalls auch den behandelnden Arzt oder Psychologen.

## Praktische Tipps

Für Familien mit einem oder mehreren Betroffenen mit ADHS bedeutet Alltag oft Stress, Spannungen und emotionale Belastung.

Die folgenden Tipps sollen Eltern im täglichen Umgang mit ADHS unterstützen.

### Positive Motivation

- Verhalten Sie sich positiv, d. h. freundlich, liebevoll und motivierend gegenüber dem Kind.
- Loben Sie nicht nur Erfolge, sondern bereits die Anstrengungsbereitschaft.
- Gehen Sie grundsätzlich nur auf eine Sache ein. Fordern Sie immer nur eine Handlung ein, nicht mehrere zugleich.
- Halten Sie dem Kind keine Fehler aus der Vergangenheit vor. Dies wirkt demotivierend und führt zu einer negativen Grundeinstellung.
- Stärken Sie das Selbstbewusstsein des Kindes durch die Übertragung sinnvoller Aufgaben.
- Appellieren Sie an die positiven Eigenschaften des Kindes: Grosszügigkeit, Hilfsbereitschaft und Gerechtigkeitssinn.
- Fördern Sie Kontakte mit Gleichaltrigen. Oft kapseln sich betroffene Kinder ab, weil Sie Angst haben, unbeliebt zu sein.

### Strukturen und Sicherheit schaffen

- Strukturieren und planen Sie den Tag/die Woche und legen Sie genaue Uhrzeiten für einzelne Handlungen fest.
- Legen Sie gemeinsam mit dem Kind klare Verhaltensregeln fest und schreiben Sie sie auf. Formulieren Sie auch Konsequenzen (nicht: Strafen!) bei Nichteinhaltung.
- Führen Sie ein Punktesystem mit „Belohnungspunkten“ für bestimmte Handlungen ein. Bei Erreichen einer bestimmten Anzahl von Punkten kann es eine besondere Belohnung oder ein kleines Geschenk für das Kind geben.
- Sorgen Sie dafür, dass alle Erziehungs- und Bezugspersonen im Hinblick auf die Erziehung des Kindes einig sind. Dazu gehören auch Lehrkräfte.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*



## **Klare, einfache Kommunikation**

- Sprechen Sie mit dem Kind grundsätzlich in fester, ruhiger und bestimmter Art („freundlich aber bestimmt“). Vermeiden Sie ironische, zynische oder aggressive Aussagen.
- Unterstützen Sie die Kommunikation möglichst oft durch Gesten, wie zum Beispiel kurzes Berühren an der Schulter. Dies löst eine Orientierungsreaktion beim Kind aus.
- Arbeiten Sie mit kurzen Rückmeldungen, wie zum Beispiel „okay“, „gut“ oder „Stopp!“.
- Vertreten Sie immer einen klaren Standpunkt und behalten Sie diesen bei – besonders bei Anweisungen.
- Diskutieren Sie nicht unmittelbar nach Konflikten bzw. einem Streit darüber. Dies führt sofort zu neuen Auseinandersetzungen. Beenden Sie einen Konflikt lieber durch Schaffen von Fakten oder Regeln.
- Fordern Sie Regeln immer mit Entschlossenheit in Mimik, Gestik und Tonfall ein. Stellen Sie sich vor, Sie würden dem Kind eine wichtige Regel im Strassenverkehr erklären.

## **Tipps für Hausaufgaben**

- Vereinbaren Sie für Hausaufgaben eine feste Uhrzeit.
- Achten Sie darauf, dass das Kind einen eigenen, aufgeräumten und ungestörten Arbeitsplatz hat.
- Führen Sie ein Hausaufgabenheft und kontrollieren Sie es regelmässig.
- Teilen Sie die Hausaufgaben in überschaubare Lerneinheiten ein.
- Legen Sie kurze Pausen ein.
- Fordern Sie nur Wesentliches ein. Vermeiden Sie es, Kleinigkeiten wie zum Beispiel eine unordentliche Handschrift zu kritisieren.
- Beginnen Sie mit leichten Aufgaben, dann die schwierigen, zum Schluss wieder leichtere.
- Loben Sie das Kind, auch wenn es Fehler macht. Vermeiden Sie Kritik während der Hausaufgaben.
- Vermeiden Sie überflüssiges Reden.
- Lassen Sie nach Fertigstellung der Hausaufgaben das Kind den Ranzen für den nächsten Tag packen.

*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

## Therapie

Nach der Abklärung durch einen Facharzt (Kinderpsychiater, spezialisierter Kinderarzt) ist eine multimodale Therapie ideal. Darunter versteht man ein Behandlungskonzept, das sich aus einer Kombination unterschiedlichster Bausteine, je nach individueller Symptomatik und Problematik des Kindes, zusammensetzt.

### Bausteine einer multimodalen Therapie:

- Eine enge Zusammenarbeit aller Beteiligten, wie Facharzt, Psychologen, Therapeuten, Eltern, Lehrer, Erzieher usw.
- Information über das Störungsbild ADHS
- Problemanalyse und Benennung der Therapieziele
- Verbesserung der äusseren Bedingungen, z.B. Alltagsstruktur, Reizreduktion
- Förder- und Therapiemassnahmen mit dem Kind, z.B. Verhaltenstherapie, Gestaltungstherapie, Psychomotorik
- Einbeziehung des sozialen Umfeldes (Eltern, Geschwister, Lehrer, Erzieher)
- Ergänzende Behandlung bei begleitenden Störungen, z.B. Aggressivität, Lernschwierigkeiten, Depressionen
- Gegebenenfalls begleitende Medikation

### Aufmerksamkeitsstörungen, wie ADS und ADHS, werden oft durch Dysfunktion im Schädelbereich verursacht.

Wenn bei der Geburt die mechanischen Kräfte über die normale physiologische Grenze hinausgehen oder die kompensatorischen Kräfte des Neugeborenen erschöpft sind, wie z.B. nach einer langen, schwierigen Geburt oder Stress im Mutterleib, kommt es zu Dysfunktionen im Schädelbereich des Kindes.

Die **Craniosacrale Therapie** bietet eine sehr gute Möglichkeit, **diese Blockaden und Dysfunktionen zu lösen** – sowohl als alleinige Therapie, wie auch unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen.



*Die Craniosacral Therapie wirkt bei AD(H)S unterstützend zu schulmedizinischen und psychosozialen Massnahmen*

Nächste Ausgabe:  
Januar 2014

*Thema: Arthrose*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

---

Zürcherstrasse 27  
5400 Baden

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---