

# **ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen**

**Beitrag von „Buntflieger“ vom 5. November 2019 16:49**

## Zitat von aleona

Er schaffte es ohne Medikamente bis zum Schulleiter. Also, geht auch ohne, aber dann muss das Umfeld sich ändern.

By the way: so "dämpfende" Medis sollten genommen werden BEGLEITEND zu einer Verhaltenstherapie. Keines meiner Medis schluckenden SuS hat je eine solche gemacht. Die Ärzte hier verschreiben nur. Schlecht.

Gemäß dem Zitat der Band "The The": If you can't change your world, change yourself and if you can't change yourself, change your world".

Hallo aleona,

die Mehrheit der von AD(H)S Betroffenen kommt ohne Medikamente aus. Diese sind nur bei einem entsprechenden Leidensdruck nötig - z.B. bei Schulversagen, familiäre Konflikte, Arbeitsplatzverlust, Suchtproblematik, Orientierungslosigkeit im Alltag etc.

Ich kenne mehrere Leute mit entsprechender Diagnose (allerdings Erwachsene), keiner davon nimmt dauerhaft Medikamente. In der Regel werden diese nur zu bestimmten Anlässen genommen, wenn z.B. beruflich eine hohe Daueraufmerksamkeit auf den Punkt zu leisten ist.

Bei stark betroffenen Kindern ist halt zusätzlich problematisch, dass sie in der Entwicklung stecken und wichtige soziale Erfahrungen ggf. gründlich schief gehen können, wenn sie mit den Mitschülern nicht auskommen und sozial isoliert sind. Ein Erwachsener hat hier ganz andere Möglichkeiten, sich schwierigen Situationen zu entziehen oder sie durch gelernte Strategien bewusst zu entschärfen.

Ein "multimodaler Therapieansatz" (d.h. Elterntrainings, Beratungen, Verhaltenstherapie, Ergotherapie --> Schulcoaching und ggf. begleitend Medikation) verspricht die meisten Erfolge. Das setzt aber natürlich ein intaktes Umfeld und eine medizinisch gute Versorgungslage voraus, was - gerade im ländlichen Raum - häufig nicht gegeben ist. Dass es dann oftmals nur beim Rezept für MPH bleibt und sonst wenig zusätzlich unternommen wird, ist wirklich ein ernstzunehmendes Problem.

P.S.: MPH ist kein "dämpfendes" Medikament, es ist kein Beruhigungsmittel (auch wenn das oft verwechselt wird). Es lindert im besten Fall die Symptomatik - bei hyperaktiven Kindern ist das die äußerlich wahrnehmbare Unruhe -, aber im Kopf sorgt es für mehr Klarheit und damit wirkt es gerade nicht "dämpfend".

der Buntflieger