

## Aktuell für Sie:

Ab Januar machen wir wieder Paartraining: Anmeldung und Interessenbekundungen ab jetzt im Büro der Praxis; wir werden ein Angebot machen, das „Paar-Check“ heisst; unter Anleitung und mit anderen gemeinsam können Sie lernen, was gute Partnerschaften brauchen, wie es gelingt die Klippen von Vertrauen, Eifersucht und Sprachlosigkeiten zu umschiffen, und sich selbst diagnostische Sicherheit geben, welche Schritte nötig sind, damit das Boot Ihrer Beziehung wieder eine chice Jacht wird, mit der es Spaß macht auf Weltreise des Lebens zu gehen.

## Zitat des Monats:

Du hast nichts zu verlieren, ausser Deiner  
Angst -unbekannt-

## Aktivitäten:

Im Laufe des Jahreswechsels wird die Internetseite neu gestaltet werden und ein Update erfahren: leider sind in den vergangenen Monate nur die Infos aktuell gewesen und die anderen Angebote hinken etwas nach: freue Sie sich also darauf, dass Herr Schöfisch hier mit seiner programmierischen Kompetenz erneut zeigt, was er kann und dem Team unserer Praxis zu einem kompetenten Auftritt im Netz verhilft: für den Moment jtz gilt noch „Under Construction“

## Symptome begreifen:

**ADD** steht für das englische "**Attention-Deficit-Disorder**" (Deutsch: ADS =

**Aufmerksamkeits-Defizit-Störung**) und bezeichnet im Kern eine neurobiologische Störung, welche durch erhebliche Beeinträchtigungen der Konzentration

und Daueraufmerksamkeit, Störungen der Impulskontrolle sowie fakultativ motorischer Hyperaktivität bzw. Unruhe gekennzeichnet ist. Vor allem eine unbehandelte ADD (mit **Hyperaktivität: ADHD**) kann störendes Verhalten in Schule, Familie und Freizeit, starke Verträumtheit, Entwicklungs- und Lernstörungen, in einigen Fällen auch delinquentes Verhalten und später auch Drogensucht, Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen hervorrufen.

Der **Beginn** dieser Symptome liegt im früheren Kindesalter. Die Symptome müssen über mindestens sechs Monate hinweg anhalten und die relevanten Problemen müssen sich in unterschiedlichen Lebensbereichen (Kindergarten, Schule, Freizeit, zu Hause oder am Arbeitsplatz) manifestieren. Neue Untersuchungen weisen darauf hin, dass bei Mädchen die ADD-Symptome sich erst ab der Pubertät entwickeln können. Je nach Ausprägungsart der Störung unterscheidet DSM IV zwischen dem Vollbild oder Teilstörungen mit vorwiegender Aufmerksamkeitsproblematik (ADD) bzw. Hyperaktivität/Impulsivität (ADHD).

**Therapie:** Zuallererst raten wir immer zu einer präzisen Diagnostik, die neben der

individuellen Problematik des Kindes, auch die Familienkommunikation und Beziehungsmuster erfassen kann, also durchaus die Kompetenz psychologischen und systemtherapeutischen Fachwissens erfordert; sprechen Sie uns also an; erst wenn dieser Schritt erfolgt ist und in ausgeprägten Fällen ist die Medikation mit Stimulantien (z.B.: Ritalin), oft verbunden mit einer Verhaltenstherapie oder familientherapeutischem Vorgehen, als Behandlung der Wahl anzusehen. Diese in den meisten Fällen nebenwirkungsfreie Therapie kann sowohl im Kindes, wie auch im Erwachsenenalter eingesetzt werden. Sie ist in ca. 80% der Fälle erfolgreich und verbessert im Sinne einer "chemischen Brille" die fokussierte Aufmerksamkeit und die Selbststeuerung. Das Ziel der ADD-Therapien besteht vor allem darin, das Selbstwertgefühl der Betroffenen zu verbessern, das vorhandene individuelle Potenzial besser auszuschöpfen und die oft mangelnden sozialen Kompetenzen aufzubauen. Die medikamentöse Behandlung hat sehr individuell abgestimmt zu erfolgen kann sich über mehrere Jahre erstrecken. Es kann notwendig sein, dass Ritalin aufgrund der kurzen Halbwertszeit auch während der Schulzeit eingenommen werden muss. Suchtgefahr wird nicht nur in Laienkreisen sondern auch von vielen Ärzten auch heute noch fälschlicherweise postuliert. Alle uns bekannten wissenschaftlichen Untersuchungen konnten jedoch bei korrekter Anwendung eine Suchtgefahr nicht bestätigen.

Dennoch bleibt es immer wichtig psychologisch-psychotherapeutischen Rat einzuholen und auch eine Zusammenarbeit zwischen ärztlichen und psychologisch qualifizierten Profis herzustellen, damit die wirkliche Notwendigkeit der Medikation auch gut abgeklärt werden kann.

### **Literaturtips:**

**Meder, Harald (1986):** Partnerspiele: schönes kleines Taschenbuch mit Partnerübungen, die verbinden, statt trennen. Im Untertitel heißt es „miteinander gewinnen, statt gegeneinander zu verlieren“, Edition Shagrila:Haldenwang

**Brooks, C.V.W. (1991):** Erleben durch die Sinne: ein wunderschönes Übungsbuch, um die eigene Wahrnehmung in allen Sinnesqualitäten zu schulen: gehen, sitzen, stehen, liegen, aber auch in Beziehungen zu anderen eine innere Klarheit zu gewinnen und zu schulen wirklich „ganz da“ zu sein. Dtv Verlag: München

**Gambaroff, Marina (1987):** Sag mir, wie sehr liebst Du mich?: Frauen über Männer; ein interessantes Buch, das hinterfragt, wann wir in Beziehungen anfangen die Frage „liebst Du mich?“ zu stellen: hat es da schon Risse gegeben? Frauen sprechen über Männer: ein Buch aus den achtzigern, aber vielleicht nicht weniger aktuell...

© Dipl.-Psych. Wolff Henschen 2004