

Artikel vom 01.07.2011; Fürther Nachrichten

Im Interesse von Zappelphilipp

Ute Höhn, Gründerin der ADHS-Selbsthilfegruppe Zirndorf, zieht sich nach elf Jahren zurück - 04.07. 09:00 Uhr

ZIRNDORF - „Gell Mama, wenn ich nicht wäre, hättest Du nicht so viel Arbeit in der Freizeit?“, wurde Ute Höhn von ihrem jüngsten Sohn früher immer wieder gefragt. Tja, das Wörtchen wenn. Geholfen hat der Familie die ADHS-Selbsthilfegruppe Zirndorf, die Ute Höhn selbst gegründet hat. Nach elf Jahren an deren Spitze schaut sie nun zurück.



Hat elf Jahre lang ehrenamtlich Eltern von Kindern mit ADHS unterstützt: Ute Höhn.

Foto: Winckler

Wenn ihr Jüngster das erste Kind gewesen wäre, wäre er vielleicht Einzelkind geblieben, glaubt die Mutter heute. Er hat sie viel Energie gekostet, weit mehr als die beiden Großen. Er leidet an einer Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Heute ist der „Kleine“ 19 Jahre alt und hat gelernt, seine Stoffwechselstörung im Gehirn zu kontrollieren. Geholfen hat der Familie die ADHS-Selbsthilfegruppe Zirndorf, die Ute Höhn selbst gegründet hat. Nach elf Jahren an deren Spitze zieht sie sich zurück und übergibt die Leitung an Alexandra Gräf.

Es liegt in der Natur der Sache, dass eine Selbsthilfeinitiative aus eigener Betroffenheit entsteht. Wie war das bei Ihnen, Frau Höhn?

Ute Höhn: Als Siebenjährigem wurde unserem Jüngsten ADHS diagnostiziert. Wir wussten damals gar nichts von diesem Symptom. Unsere Kinderärztin hat mich darauf gebracht, eine Selbsthilfegruppe, die man damals in Stadt und Landkreis Fürth vergeblich suchte, zu gründen. Die Resonanz aufs erste Treffen war überwältigend. An die 50 Eltern kamen ins Alte Rathaus Weinzierlein. Seitdem bieten wir regelmäßig Treffen oder Vorträge für Betroffene an. Aus den vielen Kontakten ist 2004 auch das ADHS Therapeuten- und Beratungsnetzwerk als Info-Plattform im Internet entstanden.

Störung klingt nach Krankheit. Sie aber sprechen von einer besonderen Persönlichkeitsvariante, wieso?

Höhn: Für mich war mein Sohn nie krank. Allerdings haben wir sehr früh gemerkt, dass er immer sehr bestimmend war, sehr laut und impulsiv, aber auch sehr kreativ. Mit den üblichen Ne-benefekten. Er hat viel Blödsinn gemacht. Vom Kindergarten habe ich ihn immer mit einem unguten Gefühl und der Hoffnung, dass er nicht wieder etwas angestellt hat, abgeholt. Mit der Schule begannen für uns die großen Sorgen. Seine Hefteinträge etwa, speziell die Abschriften von der Tafel, waren eine Katastrophe. Das ist charakteristisch für ADHS-Kinder.

Inwieweit?

Höhn: Sie nehmen alle Einflüsse gleich stark wahr, Unwichtiges können sie nicht wegfiltern. Selbst die kurze Zeit, wenn der Blick von der Tafel zurück auf das Heft schweift, reicht, um ihre Gedanken völlig zu verwischen. Kein Wunder also, dass sie unruhig sind und sich schwer tun, sich zu konzentrieren. Vieles kommt nur bruchstückhaft an. Das macht dem ADHS-Kind das Leben schwer. Es muss viel mehr lernen, nicht nur für die Schule, auch für den Alltag.

Wie sieht Ihre Bilanz in punkto Aufklärung für die vergangenen elf Jahre aus?

Höhn: Zwar werden viele Eltern immer noch mit Vorurteilen konfrontiert, die sich dann so anhören: na ja, alleinerziehend, geschieden, wen wundert's, dass der Bengel so schlecht erzogen ist. Was von außen, auch von der Schule, auf einen einströmt, kann bis an die Grenzen dessen gehen, was Eltern aushalten können. Fragte man vor zehn Jahren einen Lehrer nach ADHS, konnte man nicht erwarten, dass er wusste, was das ist. Das hat sich geändert. Fachleute haben sich zu Arbeitskreisen und Qualitätszirkeln formiert und es wird viel geforscht nach Alternativen zur medikamentösen Behandlung. Da gibt es ganz tolle Sachen, etwa ein Trainingsprogramm, bei dem Kinder lernen, ihre Hirnströme ganz gezielt zu steuern, um bestimmte Aufmerksamkeitszustände zu erreichen.

Für Schulmediziner das Mittel der Wahl ist der Wirkstoff Methylphenidat, der unter dem Handelsnamen Ritalin am bekanntesten ist. Doch das Medikament steht immer wieder in der Kritik. Wie stehen Sie dazu?

Höhn: Ich verfolge diese sehr kontrovers und emotional geführten Diskussionen mit äußerst gemischten Gefühlen. Statt sachlich zu erörtern, dass ADHS-Kindern mit Ritalin geholfen werden kann, reden oft Menschen mit, die gar nicht wissen, worum es eigentlich geht. Für mich, die zu Hause nur Globuli und Schüssler Salze verwendete, war es alles andere als einfach, unserem Sohn über Jahre ein Psychopharmaka zu geben, das unter Betäubungsmittelgesetz fällt. Doch es hat ihm geholfen. ADHS ist nicht heilbar, aber man kann sehr viel tun, damit die Kinder lernen, damit zurechtzukommen. Das muss nicht unbedingt Methylphenidat sein, das kann eine Therapie, Sport oder Musizieren sein. Den besten Weg zu finden für jedes einzelne Kind, das ist das Ziel. Ansetzen müsste man aber auch bei unserem Schulsystem.

Was würden Sie denn ändern?

Höhn: Die Kinder sollten länger gemeinsam beschult und vor allem individueller betreut werden. Mit der zweiten Kraft in der Klasse, die in anderen Ländern längst üblich ist, wäre

Schwächeren sehr geholfen. Speziell unter den ADHSlern gibt es viele Spätzünder. Den geraden, einfachen Weg geht von ihnen kaum einer. Dabei sind ADHSler außergewöhnliche Menschen, viele von Ihnen haben es weit gebracht.

An wen denken Sie da?

Höhn: Sehen Sie sich unsere Moderatoren, Künstler oder Komiker an: Viele von ihnen haben ADHS. Auch von Albert Einstein weiß man, dass er daran litt. Der unter Kindern prominenteste dürfte Astrid Lindgrens Michel aus Lönneberga sein. Wer wissen will, wie man am besten mit einem ADHS-Kind umgeht, sollte sich ein Beispiel an Knecht Alfred nehmen. Alfred ruht in sich, nimmt Michel wie er ist und erklärt ihm die Welt in klaren und einfachen Strukturen. Das brauchen Zappelphilipp oder Träumer. Viel Liebe und Verständnis, klare Regeln, feste Strukturen und eindeutige Ansagen.

Interview: SABINE DIETZ

Ute Höhn verabschiedet sich am 7. Juli ab 19 Uhr in der Paul-Metz-Halle Zirndorfs. Referent des Abends ist Dr. Oliver Kratz, der über die aktuelle ADHS-Forschung informiert. Internet: www.adhs-netzwerk-nuernberg-fuerth-erlangen.de.