



Medikamente - ja oder nein?

Das Wichtigste zu dieser Frage kompakt zusammengefasst

Medikamente - ja oder nein?

Das wichtigste zu dieser Frage kompakt zusammengefasst

Einleitung

Dieser Leitfaden ist vermutlich der wichtigste von allen bisherigen ADHS-Family Leitfäden.

Denn es geht um das bestimmt meist diskutierte und vor allem auch am stärksten gefürchteten Thema und das ist die Frage, ob von ADHS betroffene Kinder und Jugendliche Medikamente nehmen sollen oder nicht. Denn dieses Thema ist natürlich gerade bei Heranwachsenden, deren körperliche und geistige Entwicklung ja noch nicht abgeschlossen ist und die auch selbst bis zu einem gewissen Alter diese Entscheidung gar nicht treffen können, extrem umstritten.



Unsere persönliche Medikamentenentscheidung

Wie ihr ja immer in meinem Intro zum Podcast hört, beschäftige ich mich mittlerweile seit 16 Jahren mit diesem Thema, und weil ich auch Mutter eines betroffenen Kindes bin, greife ich hier sowohl auf berufliche Expertise als auch private Erfahrungen und Entscheidungen zurück.

Und damit ihr meine Einstellung zu diesem Thema gleich von vornherein einigermaßen einordnen könnt, fasse ich nur kurz zusammen, was viele von euch vermutlich schon wissen werden: Wir selbst haben unseren Sohn keine Medikamente gegeben.

- Zum einen, weil wir davon überzeugt waren, sämtliche Symptome und ADHS-spezifischen Gegebenheiten auch mit viel guter Begleitung abfangen zu können – so wie das viele andere Eltern auch vorhaben und sicher sind, dass das zu schaffen ist.
- Zum zweiten weil wir eine extrem naturverbundene Familie sind, die bei sehr vielen medizinischen Problemen auf Alternativen wie traditionelle chinesische Medizin, Craniosakraltherapie, Homöopathie und Ähnliches zurückgreift.

- Und zum Dritten – und das war eigentlich der am schwersten wiegende Grund – weil wir wie Millionen von anderen Eltern auch Angst vor Nebenwirkungen hatten und uns von den vielen negativen medialen Berichten und den Unkenrufen aus unserem Umfeld beeinflussen hatten lassen.

Mein Engagement als Mama

D.h., alles was ihr von mir heute hören werdet, kommt nicht von einer Mama, die schnell mal eine Tablette einwerfen will, um die Probleme selbst nicht lösen zu müssen, so wie wir Eltern das ja oft in Bezug auf Medikamente vom Umfeld zu hören bekommen, sondern von jemandem, der sich hier wirklich viele Gedanken dazu gemacht hatte.

Was ich heute 16 Jahre später von dieser Entscheidung halte, wird im Laufe dieser Folge klar werden, aber lasst mich zunächst mal festhalten, dass es zum Thema Medikamente ja immer die sehr wichtige Aussage gibt, dass sie, wenn sie denn zur Anwendung kommen, nur Teil eines Therapiemix sein sollten und nicht die einzige Behandlungsmethode.



Medikamente alleine sind nicht genug!

Und natürlich kann ich diese Aussage nur unterschreiben, aber dennoch ist für mich der Begriff „Therapiemix“ schon allein dahin gehend irreführend, weil viele Eltern so das Gefühl bekommen, ihre Kids bräuchten eine Vielzahl von Therapien, um in Bezug auf ihre ADHS ausreichend unterstützt zu werden.

Aus meiner Sicht – und dazu wird es bald eine weitere Episode geben, aber lasst mich das wesentlichste jetzt sagen – aus meiner Sicht gibt es in allererster Linie v.a. zwei tragende, absolut unerlässliche Säulen bei einer ADHS-adäquaten Begleitung von Heranwachsenden:

Das ist einerseits die umfassende Information zum Thema ADHS für Eltern, idealer Weise vermittelt in einem wirklich guten und umfangreichen Eltern Training, und die zweite Säule – und jetzt kommt doch der Spoiler Alarm – ist die medikamentöse Unterstützung.

Aber: Fast alle Kinder mit ADHS brauchen Medikamente

Ich habe in all den Jahren nur ganz wenige Kinder kennengelernt, wo ich guten Gewissens sagen konnte, dass hier eine medikamentöse Unterstützung nicht nötig wäre. Das sind diese absolut idealtypischen, aber höchst selten anzutreffenden Fälle,

- in denen das Kind nur eine ganz leichte ADHS hat,
- optimal von den Eltern begleitet wird,
- ein Kind, das zudem noch das Glück hat, wunderbare Kindergarten-Erzieher und dann auch zwölf oder 13 lang Jahre lang verständnisvolle Lehrkräfte zu haben,
- das sozial perfekt in eine Peergroup eingebettet ist etc. etc.

In diesen seltenen Fällen kann es ein Kind mit ADHS tatsächlich auch ohne medikamentöse Unterstützung in ein glückliches und erfülltes Erwachsenenleben schaffen.

Aber die Realität sieht nur mal so aus, dass das wirklich wenige vereinzelte Ausnahmen sind und Kinder mit ADHS in aller Regel nicht nur gut informierte Eltern mit starke Bindung zu ihnen sondern auch Medikamente brauchen – selbst wenn sie in der Schule sogar ohne gut zurecht kommen.



Wo genau unterstützen Medikamente?

Womit wir schon bei einem weiteren Mythos wären, was das Thema Medikamente angeht: dass das Hauptziel der Medikamente jenes ist, den Kindern zu besseren Leistungen in der Schule zu verhelfen. Natürlich ist das auch ein ganz wichtiges Ziel, aber im Vergleich dazu, wo Medikamente sonst noch unterstützen und wofür sie eine noch viel höhere Wichtigkeit haben, ist das im Grunde nur ein Ziel von mehreren.

Es geht nicht nur um bessere schulische Leistungen

Denn während Ritalin und Co. natürlich für eine erhöhte Aufmerksamkeit und länger anhaltende Konzentration sorgen, was in logischer Konsequenz eine bessere Verinnerlichung des Schulstoffes bedeutet, unterstützen Medikamente noch in ganz vielen anderen Lebensbereichen, die unerlässlich für eine gelingende Lebensbewältigung sind.

Der Schlüssel zum Potenzial

Und genau das ist es eigentlich, worum es bei einer medikamentösen Unterstützung geht: Die Kinder sollen nicht in stillsitzende, angepasste Lernroboter verwandelt werden, sondern sie sollen ihnen helfen, endlich den Schlüssel zu der Tür zu finden, hinter der sich ihr gesamtes Potenzial verbirgt.

Denn: In unseren von ADHS betroffenen Kindern steckt in aller Regel ein brillanter Geist, die Kinder verfügen über eine Vielzahl von Talenten und Fähigkeiten und haben ganz und gar wunderbare Persönlichkeiten.

Doch diese Fähigkeiten und Talente, der oftmals sehr hohe Intellekt und ihr sonniges und liebevolles Gemüt kommen oft gar nicht zum Vorschein, weil sie aufgrund ihres anders funktionierenden Gehirnstoffwechsels kaum Zugriff darauf haben bzw. Teile ihrer wunderbaren Persönlichkeit von so vielen für das Umfeld herausfordernden Verhaltensweisen überlagert werden, dass man das Schöne, das Reine, das Wunderbare des Kindes dahinter kaum noch zu sehen bekommt.



Unterstützung für einen anders ablaufenden Gehirnstoffwechsel

Und genau hier helfen Medikamente diesen Zugriff zu all dem zu ermöglichen. Lasst mich daher in nur ganz wenigen Sätzen und wirklich stark vereinfacht erklären, was beim Gehirnstoffwechsel von ADHSlern anders ist und inwieweit Medikamente hier positiv regulierend eingreifen:

Der Mensch hat im Gehirn Synapsen, die man sich wie Schaltstellen vorstellen kann und zwischen diesen Synapsen sind Spalten. Um Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten - um also denken zu können - müssen diese Informationen die Spalten zwischen den Schaltstellen überwinden. Dazu braucht man Dopamin.

Nur wenn in diesen Spalten genügend Dopamin ist, können die Informationen übertragen werden. Neurochemische Studien belegen aber, dass bei von ADHS Betroffenen das Dopamin aus den Spalten zu schnell abtransportiert wird und die Informationsverarbeitung funktioniert nur noch schlecht.

Und keine Frage: Das Denken funktioniert natürlich trotzdem, aber es ist unheimlich schwer. Lasst mich mal folgenden Vergleich anstellen: Ein Körper, der für Bewegung Sauerstoff braucht, kann sich am Mount Everest immer noch bewegen, aber nur noch ganz, ganz langsam und nur unter größter Anstrengung, weil die Lungen dort oben

kaum noch Sauerstoff in den Körper leiten. Ähnlich kann ein Kind mit zu wenig Dopamin auch zumindest einigermaßen denken, aber eben viel langsamer und es ist auch viel, viel anstrengender!

Und die Tabletten bewirken nun, dass das Dopamin, das das Kind ohnehin hat, lange genug in diesen Spalten drin bleibt, damit die Kids genau so gut denken zu können, wie Gleichaltrige, bei denen ihr Dopamin von selber dort bleibt, wo es hin soll.

Lernchancen in der Zeit der Wirkdauer



Es geht also nicht darum, unsere Kinder ruhig zu stellen oder ihnen eine Denkpille zu verpassen, die zur schulischen Höchstleistungen anspornen soll, sondern es geht einzig und allein darum, dass für die Wirkdauer der Medikamente ihr Gehirnstoffwechsel so funktioniert wie bei einem neurotypischen, also bei einem nicht betroffenen Kind.

Und während dieser Wirkdauer passieren dann zwei ganz wichtige Dinge:

1. Die Kinder erleben sich als wirkmächtig, erfahren also, dass sie ja doch vieles können, was die anderen ja auch zu Stande bringen. Ein unheimlicher Booster für den Selbstwert!
2. Und zweitens: während die Medikamente wirken, können ganz viele Dinge gelernt und erlernt und vor allem auch verautomatisiert werden, was ohne medikamentöse Unterstützung nur ganz schlecht bis gar nicht gelingt, ewig dauert und unendlich frustrierend ist.

Und nochmals: Beim Lernen geht es nicht primär um Schulstoff, sondern um ganz viele andere Lebensbereiche. Da geht es zum Beispiel darum, dass mit einer erhöhten Aufmerksamkeit viele Dinge auch im Alltag besser gelingen: Wer fokussiert ist, lässt nicht die Hälfte seiner Sachen irgendwo liegen, vergisst nicht die Sportsachen, den Fahrausweis oder die Unterschrift für den Schulausflug mitzubringen, kann eher auf die Zeit achten, kann sein Handeln planen, lässt sich nicht so leicht von Dingen ringsherum ablenken, etc. etc.

Leichteres Fokussiertbleiben

Vor allem kostet dieses Fokussiertbleiben bei weitem nicht so viel Kraft wie ohne die Unterstützung der Medikamente und so kann die Aufmerksamkeit eben viel leichter und besser aufrecht erhalten werden.

Dadurch kommt es während der gesamten Wirkdauer der Medikamente zu einem ständigen Lernen von Lebensfähigkeiten, von Strategien, von wichtigen Abläufen, die irgendwann auch ohne Medikamente abgerufen werden können. Und vor allem kommt es zu Erfolgserlebnissen beziehungsweise zu viel weniger Versagenerlebnissen, die unsere von ADHS betroffenen Kinder aufgrund eben dieser fehlenden Aufmerksamkeit beziehungsweise ihrer schlecht funktionierenden Exekutivfunktionen in jeder Minute ihres Daseins erleben müssen.

Die extrem anstrengende Entwicklungsreise von unmedikamentierten Kindern



Für den Selbstwert eine absolute Katastrophe, für die betroffenen Kinder einfach nur traurig und vor allem auch entwicklungshemmend und für die ganze Familiendynamik natürlich auch nicht förderlich, denn ein Kind, dem hunderte Male dasselbe gesagt werden muss, das aus Verzweiflung oft in den Widerstand geht und durch diese ständigen Versagens- und Abwertungserlebnisse auch aggressiv wird, ist nun mal für die ganze Familie anstrengend und so wird das Ganze oft zu einer Abwärtsspirale.

Und es ist auch nicht verwunderlich, denn die Kinder verzweifeln tatsächlich. Wie gesagt, sie haben meist ein extrem großes Potenzial und fühlen, dass sie keinen Zugriff darauf haben, dass sie es nicht umsetzen können, erleben sich als diesen unfairen, anderen Bedingungen ausgeliefert, fühlen sich ohnmächtig.

Viele von ihnen kommen sich deshalb wie super gute Schwimmer vor, die oftmals sogar besser schwimmen könnten als ihre Alterskollegen. Was sie aber nicht zeigen können, denn während die gleichaltrigen, nicht betroffenen Kinder alle im Wasser schwimmen, fühlen sich unsere Kinder mit ihrem extrem mühsam funktionierenden Gehirnstoffwechsel, als hätte man sie in Melasse geworfen, wo sie nun dieselben Leistungen erbringen sollen, wie die Kinder, die im Wasser schwimmen.

D.h. die anderen haben viel bessere Startbedingungen und Voraussetzungen, ihre Fähigkeiten zu zeigen, während sich die Kinder mit ADHS in der zähflüssigen Masse abstrampeln und trotz aller Anstrengung nicht weiterkommen. Und nicht nur, dass sie nicht weiter kommen, hören sie auch noch, dass sie sich doch einfach nur mehr bemühen zu brauchen. Und glaubt mir, liebe Mamas und Papas, das ist ganz und gar entmutigend.

Werden sie aber von Medikamenten unterstützt, funktioniert ihr Gehirnstoffwechsel wie bei nicht betroffenen Kindern und sie können endlich die Leistungen erbringen, die die Natur eigentlich in ihnen angelegt hat.

Zu den Nebenwirkungen



Ja, werden sich jetzt viele von euch denken, aber diese Medikamente wirken doch nicht immer beziehungsweise gibt es doch so viele Nebenwirkungen!?

Nun, dazu wurden in den letzten Jahrzehnten natürlich hunderte Studien durchgeführt, die insgesamt zeigen, dass bei der überwiegenden Mehrheit der Kinder die Medikamente gut wirken und sich die Nebenwirkungen entweder gar nicht oder in einem wirklich vertretbaren Maße zeigen.

Bei manchen Kindern funktioniert die medikamentöse Unterstützung ab der Einnahme der ersten Tablette reibungslos, andere Familien haben da aber auch immer wieder mal einen mehrere Wochen oder Monate dauernden Weg vor sich, bis die richtige Dosierung, die richtige Einnahmezeit, die richtige Substanz und vielleicht auch die richtige Kombination gefunden wurde.

Wichtig ist, dass man hier dann bleibt, alles genau beobachtet, Notizen macht und sich mit dem Arzt gut austauscht und nicht bei der ersten kleinen Nebenwirkung die Tablettenschachtel in die Tonne wirft. Ich bitte euch, bleibt da zum Wohle eures Kindes so lange dran, bis ihr wirklich alle Möglichkeiten ausgeschöpft habt!

Aber machen Ritalin und Co. denn nicht süchtig?

Ja und dann gibt es ja auch immer die große Angst, dass Ritalin und Co. süchtig machen könnten. Ich kann euch da wirklich Entwarnung geben. Auch hier ist die Studienlage sehr eindeutig: Bei einer kontrollierten von einem Arzt begleiteten Einnahme der Medikamente werden unsere Kinder nicht süchtig darauf. Vielmehr ist es so, dass sie, wenn sie die medikamentöse Unterstützung, die sie brauchen würden, nicht erhalten, irgendwann zu anderen Substanzen greifen, die tatsächlich süchtig machen, wie zum Beispiel Nikotin, Alkohol, Cannabis, Kokain und Ähnlichem.

Denn gerade Menschen mit ADHS sind insgesamt eher suchtfährdet, als neurotypische Menschen. Nur führt eben nicht die kontrollierte Medikamenteneinnahme zur Sucht, sondern zum einen die vielen traurigen Schicksale, die es ohne

medikamentöse Begleitung oft gibt und dann natürlich die vom Arzt nicht kontrollierte Zufuhr von wirklichen Suchtmitteln.

Lasst euch deshalb nicht von sensationsheischend Medienberichten und unwissenden Menschen aus dem Umfeld diese so wichtige Unterstützung für eure Kinder ausreden, sondern stellt euch dieser Verantwortung und versucht es zumindest.

Medikamentengabe bedeutet Verantwortungsübernahme!



Denn ja: Einem Kind ADHS-Medikamente zu verabreichen bedeutet Verantwortung anzunehmen und sie nicht, wie viele glauben, an die Pillenschachtel abzugeben. Medikamente zu versuchen, bedeutet sich intensiv mit diesem Thema auseinander zu setzen, sich zu informieren, sein Kind gut zu beobachten, Veränderungen zu notieren, sich mit dem Arzt auszutauschen und immer wieder nachzujustieren, wie es das Kind gerade braucht. Das ist Arbeit, das sind wichtige Entscheidungen und das bedeutet Verantwortungsübernahme.

Und überlegt mal: Wenn ihr euer Kind zum Ergotherapeuten oder ins Verhaltenstraining bringt, habt ihr ja auch nicht das Gefühl, dass Ihr eure Verantwortung für euer Kind dort an der Türe abgibt, dass der Therapeut dort seinen Zauberstab schwingen soll und ihr aus der Erziehungsverantwortung raus seid. Sondern ihr bringt euer Kind dorthin, weil ihr das Gefühl habt, dass es das braucht und dass ihr ihm diese Unterstützung ermöglichen wollt und ihr mit dem dort Erlernten dann zuhause weiterarbeiten wollt.

Mit der Medikation ist das nichts anderes. Der Arzt gibt den Rahmen vor, die wirklich Arbeit des Umsetzens, also des Beobachtens, Abwägens, Begleitens, sich Absprechens liegt aber dann letztendlich bei euch.

Abschließend noch zu einer Frage, die sich viele Eltern ebenfalls stellen:

Muss mein Kind denn nun sein Leben lang Medikamente nehmen?

In aller Regel nicht! Je früher ein Kind medikamentös unterstützt worden ist, desto eher hat es die Chance wie neurotypische Kinder auch, Lebensbewältigungsstrategien zu erlernen, die, wenn sie einmal verfestigt und verautomatisiert sind, keiner medikamentösen Unterstützung bedürfen.

Je mehr Zeit allerdings ungenutzt verstreicht, und je mehr Entwicklungsfenster sich in dieser Zeit wieder geschlossen haben, umso länger – und das zeigt die Erfahrung – müssen die Medikamente im Schnitt eingenommen werden. Aber prinzipiell sind Medikamente wie eine Krücke zu betrachten, die jemand mit einer Einschränkung im Bewegungsapparat braucht, um frei laufen zu lernen. Irgendwann kann man sie weglassen, doch wenn man sie nie bekommen hat, können Haltungsschäden fürs Leben entstehen.

Gebt den Medikamenten wenigstens einige Wochen lang eine Chance

Und für die, die sich innerlich immer noch zerrissen fühlen und Angst vor diesem Schritt haben: Versucht es doch zumindest mal einige Wochen! Und wenn ihr das Gefühl habt, das mit den Medikamenten klappt nicht, könnt ihr sie ja jederzeit wieder absetzen. Der Wirkstoff ist bei den allermeisten Medikamenten nach einigen Stunden wieder raus.

Ich sage das nur sicherheitshalber dazu, weil ich manchmal das Gefühl habe, dass Eltern die irriige Vorstellung haben, sie würden aus der Medikamentenschiene nie wieder rauskommen, sobald sie sich dafür einmal entschieden haben. Aber das ist natürlich Unsinn, denn wie jede andere Entscheidung auch, kann man auch diese wieder revidieren, wenn es nicht klappt.

Allerdings: Die Chancen, dass es klappt und dass ihr plötzlich ein glückliches und viel entspannteres Kind habt, dass von Innen her leuchtet, weil ihm plötzlich Dinge gelingen, die zuvor nicht möglich waren, sind riesengroß.



Mein persönliches Fazit

Deshalb abschließend: Gebt eurem Kind diese oft lebensverändernde Chance und macht nicht den selben Fehler wie ich, Medikamente aus Angst abzulehnen. Ja klar war dieses Gebiet vor 16 Jahren noch nicht so beforscht, als ich diese Entscheidung treffen musste.

Aber ganz unabhängig von den Ursachen: Ich würde heute nie wieder – ich betone nie wieder! – ein Kind mit ADHS ohne medikamentöse Unterstützung aufwachsen lassen. Und ja klar, kann das auch mal gut gehen - unser Junior ist, wie ich immer sage, glücklich und ausgeglichen, hat den Job, den er sich immer gewünscht hat, lebt mit seinen knapp 21 Jahren in seinen eigenen vier Wänden und kommt mit allem gut zurecht.

Aber welche unglaubliche Kraft das vor allem ihm gekostet hat, und wie viel seines Potenzials dabei unnötig auf der Strecke bleiben hat müssen, möchte ich mir heute gar nicht mehr vorstellen. Und man darf natürlich auch nicht vergessen, dass ich mich parallel zur Begleitung unseres Kindes ja auch intensiv beruflich mit diesem Thema beschäftigt habe und unser Sohn hier somit wirklich optimale Bedingungen hatte, nicht zuletzt auch deshalb, weil alle anderen Bedingungen seines Großwerdens ebenfalls ausgesprochen gut waren.

Nehmt daher bitte nicht unser Beispiel als einen Garantiefahrschein in eine glückliche und erfolgreiche Zukunft auch ohne Medikamente – in der Regel die gehen solche Ambitionen meist anders aus.



Weitere Empfehlungen

Abschließend möchte ich euch noch wichtige Podcast-Episoden / Leitfäden auflisten, die im Zusammenhang mit der Entscheidung für oder gegen Medikamente wichtig sind:

In den Episoden 1-4 erzähle ich das Grundlegende zu Medikamenten relativ ausführlich: Es werden die Wirkmechanismen genauer erklärt, ich gebe euch mit, was u.a. auch medizinisch zu beachten ist, welche Nebenwirkungen es geben kann und gehe viel genauer darauf ein, was es mit dem angeblichen Suchtpotenzial von Ritalin und Co. auf sich hat.

In den Folgen 10-12 stelle ich euch sechs sehr spannende Fallbeispiele vor, die euch ebenfalls als Entscheidungsgrundlage dienen können.

Episode 55 ist neben der heutigen eine der wichtigsten im gesamten ADHS Family Podcast, denn dort erkläre ich den Zusammenhang zwischen dem Selbstwert und einer medikamentösen Unterstützung – das ist ein Podcast, aus dem noch viel stärker als heute hervorgeht, warum unsere Kinder diese Unterstützung dringend brauchen und dass es nicht nur um schulische Leistungen geht.

Podcast 67 widmet sich der Frage, ob Kinder vor dem sechsten Lebensjahr schon Medikamente bekommen sollen und in welchen Fällen dies tatsächlich unbedingt angedacht werden sollte.

Podcast 68 enthält viele Tipps zur Eindosierungsphase und in der Nummer 69 erzähle ich euch, wie Medikamente das Sozialverhalten beeinflussen können – ein ganz wichtiges Thema für viele Eltern.

Und ein Podcast, der zwar nichts mit Medikamenten direkt zu tun hat, der aber dennoch auch für dieses Thema wichtig ist, ist Episode 74, denn hier geht es um Bauchgefühl, das man gerade in der Medikamentenfrage auch immer wieder mal braucht.

Schließlich können auch die Episoden 70, 84 und 85 interessant für euch sein, denn darin berichten Erwachsene davon, wie sehr sie eigentlich Medikamente als Kind gebraucht hätten und was für ein Segen es war, als sie dann im Erwachsenenalter endlich welche bekommen haben.

Schluss und Kontaktmöglichkeit

Dann hoffe ich, dass ich euch in diesem Leitfaden einen einigermaßen kompakten Überblick über diese alles entscheidende Frage geben konnte und hoffe, dass ich dem einen oder anderen von euch die Entscheidung dahingehend nun ein wenig leichter machen konnte.

Wenn es noch weitere Fragen gibt, kontaktiert mich immer gerne unter anna@adhshilfe.net – ich verspreche, ich beantworte eure Fragen, egal ob zu Medikamenten oder sonstigen Themen. Was ich natürlich nicht machen kann, sind Dosierungsempfehlungen und ich kann natürlich auch nicht all die Fragen beantworten, die von einem Arzt beantwortet werden müssen. Aber bei sonstigen Fragen und Unsicherheiten könnt ihr mich wirklich immer gerne kontaktieren.



Links und Ressourcen

Podcast #1 - <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-mein-kind-mit-adhs-das-thema-das-eltern-am-meisten-angst-macht/>

Podcast #2 - <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-kinder-mit-adhs-fakten-aus-wissenschaft-und-forschung-2/>

Podcast #3a - <https://adhshilfe.net/podcast-3a-medikamente-fur-kinder-mit-adhs-einflussfaktor-das-kind-und-sein-umfeld-teil-1/>

Podcast #3b - <https://adhshilfe.net/medikamente-fur-kinder-mit-adhs-teil-3b-einflussfaktor-das-kind-und-sein-umfeld/>

Podcast #4 - <https://adhshilfe.net/podcast-4-soll-mein-kind-mit-adhs-nun-medikamente-bekommen-oder-nicht/>

Podcast #55 - <https://adhshilfe.net/55-zum-zusammenhang-zwischen-selbstwert-und-medikamenten/>

Podcast #67 - <https://adhshilfe.net/67-medikamente-im-kleinkindalter-eine-mutter-berichtet-interview-mit-lea-4/>

Podcast #68 - <https://adhshilfe.net/68-die-eindosierungsphase-als-die-sensibelste-und-kritischste-phase-in-der-medikamentoesen-unterstuetzung-von-kindern-mit-adhs-interview-5-mit-lea/>

Podcast #69 - <https://adhshilfe.net/69-inwieweit-koennen-medikamente-das-sozialverhalten-beeinflussen-interview-6-mit-lea/>

Podcast #70 - <https://adhshilfe.net/70-warum-zum-teufel-ritalin-stephan-rey-ein-erwachsener-betroffener-berichtet/>

Podcast #74 - <https://adhshilfe.net/74-bauchgefuehl-warum-gerade-eltern-von-kindern-mit-adhs-eine-gehoerige-portion-davon-brauchen/>

Podcast #84 - <https://adhshilfe.net/84-adhs-vor-60-jahren-und-heute-eine-selbst-betroffene-adhs-expertin-berichtet%ef%bf%bc/>

Podcast #85 - <https://adhshilfe.net/85-mut-zu-unkonventionellen-wegen-interview-mit-margot-lepuschitz-teil-ii%ef%bf%bc/>

Newsletter - <http://www.adhshilfe.net/newsletter>

ADHS-Family-Kurs - <https://adhshilfe.net/kurs>

Video "Aushandeln von Regeln und Grenzen" - <https://www.facebook.com/adhsfamily/videos/446265270073258>

ADHS-Family: www.adhshilfe.net

ADHS Family Facebook Seite: <https://www.facebook.com/adhsfamily>

