



## 10 ADS-Symptome

Zur Verständlichkeit vereinfachter Katalog; im Internet sind die Kriterien nach dem in der Schweiz gebräuchlichen Standard DSM-IV unter [www.psychologie-online.ch/add/add/diagnose.html](http://www.psychologie-online.ch/add/add/diagnose.html) abrufbar.

### 1. Konzentrationsschwach und ablenkbar

- Driftet mit der Aufmerksamkeit ab
- Wechselt den Brennpunkt des Interesses

### 2. Hyperaktiv und/oder verträumt

- Immer auf dem Sprung
- Schaut Löcher in die Luft und träumt

### 3. Ungesteuerte emotionale Reaktionen

- handelt, ohne nachzudenken
- Lebt Gefühle sofort aus, impulsiv
- Abwarten fällt schwer

### 4. Vergesslich und schlechtes Kurzzeitgedächtnis

- Vergisst schnell, besonders alltägliche Dinge
- Alles, was nicht spannend ist, ist schnell aus dem Sinn
- Verliert oft seine Sachen

### 5. Zerstreutes oder chaotisches Arbeitsverhalten

- Wenig Überblick und geringe Eigenorganisation
- Anfang ist schwer
- Lieber alles auf die lange Bank schieben

### 6. Regeln einhalten – eine der schwersten Übungen

- Eigensinnig, will nur seinen Willen durchsetzen

### 7. Schwankungen in der Leistungsfähigkeit

- Enorme Schwankungen in der Leistung
- Am späten Nachmittag völlige Erschöpfung der geistigen Energie
- Häufig anfällig auf Wetterumschläge, Föhn, Gewitter

### 8. Stimmungslabil: Berg- und Tal-Fahrt der Emotionen

- Schnell gereizt, wütend oder betrübt
- Stehaufmännchen: Kann auch schnell vergessen und Enttäuschungen wegstecken

### 9. Mangelndes Sozialverhalten

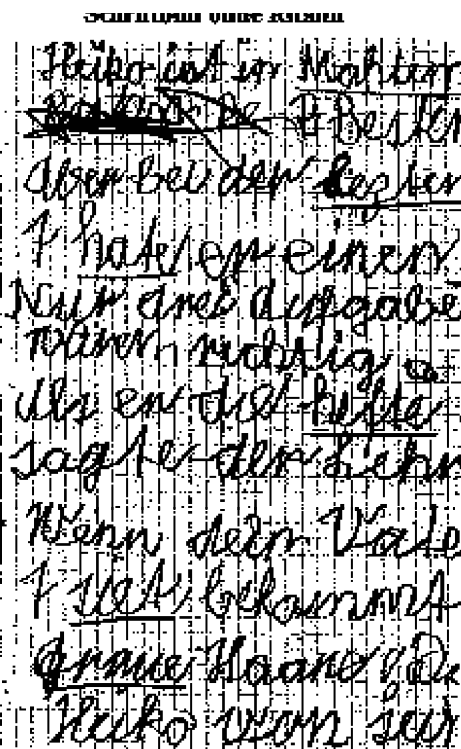
- Schlechte Selbst- und Fremdeinschätzung
- Integration in einer Gruppe meist schwer
- Bekommt schnell die Rolle eines Aussen-seiters, «Schwarzes Schaf», zugeschoben

### 10. Mangelndes Selbstwert-Gefühl

- Manchmal nach aussen «Powerman» oder Clown, allerdings mit hochsensiblen Kern
- Bockig und aggressiv, um seine Angst zu überspielen

### 11. Motorische Probleme

- Macht ungern feine Bastelarbeiten
- Weicht in die Grobmotorik aus (Velofahren, Fussball, Rennen)



Schrift eines ADS-Kindes, links ohne Ritalin, rechts mit Ritalin. Es handelt sich hier sicher um ein aussergewöhnlich deutliches Beispiel. Die Schriftveränderung kann auch weniger extrem ausfallen. Quelle: ELPOS:

personen in der 1. Klasse und zeitweise im Kindergarten. Das Ritalin solle keine Schulleistungshilfe im leistungsorientierten Schulsystem sein, sondern dem Kind ermöglichen, durch die verbesserte soziale Integration und der erhöhten Konzentrationsfähigkeit sein Selbstvertrauen aufzubauen und zu stärken. Baumann vertritt die langfristige und kontinuierliche Behandlung, da diese dem Kind und den Eltern eine Kontinuität ermögliche und der Entwicklungsprozess des Kindes durch begleitende Therapie (Lernstrategien, Arbeitstechnik...) und Ritalin unterstützt werden könne. Zusätzlich sei die Begleitung der Eltern über diese zwei Jahre und auch länger, vor allem in der Zeit der Pubertätswirren mit der dazukommenden Verschärfung der ADS-Symptome, bewährt und erfolgreich.

ELPOS, die Vereinigung der POS-Kinder (POS = ADS) in der Schweiz, plädiert für eine Halbjahres-Strategie: Ein halbes Jahr Ritalin verabreichen, danach absetzen, beobachten und bei einer Verschlechterung ein weiteres halbes Jahr anhängen; dies solange, als sich das Kind durch die neuen Verhaltensweisen eine bessere Selbststeuerung «angewöhnt» hat oder mittlerweile «genügend nachgereift» ist, so ELPOS. Ritalin (Wirkstoff Methylphenidat) gehört in die Gruppe der Psychopharmaka und hat keine heilende Wirkung. Es ersetzt einzig vorübergehend Botenstoffe im Gehirn,

SCHEIDUNG MIT RITALIN

Graue Haare!

Heiko ist in Mathematik einer der besten Schüler. Aber bei der letzten Klausurarbeit hatte er einen 2. ten Tag!

Nur drei Aufgaben von 8 waren richtig!

Als er die Hefte ausstaltete, der Lehrer zu Heiko: 'Wer Vater diese Arbeit sieht? Bek (er lacht) bestimmt grau

be-kommt be-kommt...  
be-kommt be-kommt

## WIE WIRKT RITALIN?

Ritalin ist ein zentralnervöses Stimulans. Es enthält den Wirkstoff Methylphenidat-HCl und ist in Europa erhältlich in Tabletten zu 10 mg und zu 20mg (Ritalin SR). Der Wirkungsmechanismus von Stimulanzien am Menschen ist noch nicht völlig aufgeklärt, doch es wird angenommen, dass Ritalin das Erregungssystem des Stammhirns und den Kortex aktiviert und dadurch stimulierend wirkt.

ADS wird wahrscheinlich von einer neurobiologischen Funktionsstörung verursacht. Man vermutet heute, dass es sich um eine «Fehlsteuerung» längs der Katecholamin-Serotonin-Achse handelt, welche sich in einem Schwinden der kortikalen Hemmung manifestiert. Diese Umstände vermögen möglicherweise zu erklären, wieso sich die Therapie mit Stimulanzien bei hyperaktiven und/oder aufmerksamkeitsgestörten Kindern und Erwachsenen mit ADS in vielen Fällen als wirksam erweist: Stimulanzien wirken bekanntlich auf das Katecholamin- und das Serotoninsystem, erhöhen die Ausschüttung von Neurotransmittern (u.a. Dopamin) im Frontallhirn und aktivieren bzw. stimulieren das Zentralnervensystem. Sie stabilisieren so die cerebralen «Filter-Funktionen» (Inhibition) und optimieren dadurch die Regulations-, Reizselektions- und Aufmerksamkeitsmechanismen.

Quelle: ADD-Online.



wertigkeitsgefühle oder verminderte Lebensfreude lindern oder beheben. Ziel der Psychotherapie ist, Leidenszustände beim Kind oder der Familie zu verstehen, zu verändern, zu beheben oder doch zu mildern. Psychotherapie ist für das Kind eine Möglichkeit, mehr Selbstvertrauen und Eigenständigkeit zu erlangen. Ziel ist nicht einfach eine Symptombeseitigung, sondern eine Reorganisation und Stärkung der Persönlichkeit des Kindes, damit es mit seinen ADS-bedingten Schwierigkeiten besser zurecht kommt.<sup>3</sup>

### Unfug und Scharlatanerie?

Wo ein Thema solch konträren Diskussionen auslöst, werden Ursachen auch in Bereichen gesucht, die sich an der Grenze von klassischer Wissenschaft und Scharlatanerie bewegen. So wird auf die steigende Anzahl der ADS-Fälle im Vergleich mit der Mikrowellenstrahlung des zunehmenden Mobilfunkverkehrs hingewiesen. Scientology betätigt sich als Ratgeber, indem sie Ritalin mit der Droge Kokain gleichstellt und sich vehement dagegen stellt, in den USA auch mit Sammelklagen gegen Novartis. Auch «Alternative Heilmethoden» werden breitflächig angeboten. Dies geht hin bis zu einem ADS-Internat auf den Philippinen, geführt von Philippinern, das von Deutschland aus gebucht werden kann. Die Eltern bleiben dabei in Deutschland, versteht sich.

### Kosten und Versicherungen

Es empfiehlt sich, zuerst die Finanzierung mit der Krankenkasse abzuklären, bevor eine Behandlung in irgendeiner Form angetreten wird. In der Schweiz übernimmt die Invalidenversicherung die Therapie, sofern das infantile ADS vor dem 9. Geburtstag als Geburtsgebrechen diagnostiziert und in Behandlung genommen wird; andernfalls sind die Gemeinden zuständig, für Physio- und Ergotherapie eventuell auch Krankenkassen. Beim Hausarztmodell muss die Anmeldung und Überweisung durch den Hausarzt geschehen, sonst zahlt die Krankenkasse die Kosten nicht. Ebenso verlangen Krankenkassen bei homöopathischen oder anderen alternativen Behandlungsmethoden eine Zusatzversicherung. Auch bei Psychotherapeuten und Naturheilärzten ist eine Abklärung über die Krankenkasse empfohlen; bei nicht allen ist Rückerstattung garantiert.

### Rolle der Lehrperson

Manchmal sind Lehrpersonen informiert,

wenn Kinder in ihrer Klasse Ritalin nehmen. Es besteht aber keine Meldepflicht an den Lehrer oder die Lehrerin. Dr. Baumann als Psychiatriemediziner sowie Urs Leuenberger als Homöopath raten Lehrpersonen übereinstimmend davon ab, (verunsicherten) Eltern gut gemeinte, laienmedizinische Ratschläge hinsichtlich der ADS-Behandlung zu erteilen.

Wichtig sei der Verweis an die zuständigen Ärzte, da sonst ein Rollenkonflikt entstehen könne, der für die Lehrperson zur Falle werden könne, wenn sie zwischen die Meinungen gerate.

### Das Geschehen mit ADS

Es ist fast unmöglich, an Zahlen über ADS-Erkrankungen oder Ritalinverschreibungen in der Schweiz zu kommen. Das Bundesamt für Sozialversicherung fasst die als von den IV-Stellen als Geburtsgebrechen registrierten ADS-Fälle unter dem Begriff «kongeniale Gedächtnisstörungen» zusammen. Eine separate Erfassung der ADS-Fälle ist rückblickend nicht möglich. Der Kinderpsychiatrische Dienst des Kantons Aargau kann die Anzahl Fälle auch nur schätzen, da die Stelle nur mit den Fällen zu tun hat, die direkt an sie gelangen. Es bleibt die Ungewissheit, wieviele Hausärzte, Pädiater und privat tätige Kinderpsychiater ADS-Kinder in Behandlung haben. Auch die Zahl der Ritalin-Verschreibungen ist nirgends erfasst. In der Schweiz ist man darauf angewiesen, sich auf Verkaufszahlen von Novartis abzustützen, die eine steigende Tendenz aufweisen. Ritalin ist eines der wichtigsten 20 Medikamente des Pharmakonzerns und machte 1999 weltweit einen Umsatz von 231 Mio. Franken, im Jahr 2000 von 241 Mio. Franken (+ 5 %).

### Missbrauch von Ritalin

Entgegen vieler Horrormeldungen aus den USA sind bis heute in der Schweiz keine Missbrauchsfälle im Zusammenhang mit Ritalin gemeldet. Da die Verabreichung in den USA über die Schule erfolgt und sich die Medikamentenlager direkt in der Schule befinden, häufen sich Einbrüche in diese Depots. Eine Ritalinpille hat auf dem US-



ADS ist keine Erfindung der modernen Zeit: Schon der Zappelphilipp erreichte Berühmtheit als Nervensäge.

Schwarzmarkt einen Wert von 20 \$ pro Stück (bei einem Einkaufspreis über den Ladentisch von 35 Rappen (10mg)). Sie wird unter den Jugendlichen als Stimulanzium geschätzt und wie ein Aufputzmittel konsumiert, zum Beispiel vor Prüfungen.

Durch die rigorose Verschreibungspflicht in der Schweiz ist der illegale Handel mit Ritalin schwierig. Ein zuständiger Arzt fragt normalerweise die verbliebenen Tabletten seit der letzten Verschreibung ab und kontrolliert damit die Verabreichungspraxis. Eher werden so Verabreichungslücken als zu grosser Verbrauch festgestellt, so Dr. Yves Baumann von der Kantonalen Kinderstation Rüfenacht.

Anita Spielmann-Spengler

<sup>1</sup> Fachinformation des Arzneimittel-Kompendiums Schweiz

<sup>2</sup> ELPOS: Informationen für Lehrpersonen

<sup>3</sup> Dr. phil. Josef Jung, Psychotherapeut SPV, Hitzkirch

<sup>4</sup> Infoblatt Novartis

### ADMINISTRATIVER VERLAUF EINER ADS-ERKENNUNG

- Verhaltensweisen nach Beobachtungsbogen verfolgen, notieren
- Quervergleich mit Fachlehrperson
- Information der Eltern
- Eltern melden beim Kinderpsychiatrischen Dienst, bei einem privaten Kinderpsychiater (beim Hausarztmodell via Hausarzt) das Kind zur Abklärung an. Teilweise sind Wartezeiten von 3 bis 6 Monaten in Kauf zu nehmen.
- Krankenkassenanerkennung abklären, bevor eine Behandlung entschieden wird
- Bis zum 9. Lebensjahr sollte ADS abgeklärt werden und in Behandlung sein, da sonst die IV keine Kosten übernimmt.



dass ich im Moment nicht weiter weiss. Momentan habe ich ein Elternpaar, das sich sehr unkooperativ verhält. Sie wünschen keine Behandlung des Kindes, keine externe Beratung. In der Schule läuft es mit dem Kind ganz schlecht. Weil ich auf Unterstützung beharre, kommen jetzt teilweise Angriffe gegen mich. Zusammen mit der Schulpflege sind wir nun aber auf einem guten Weg.»

### **Wie steht es mit der Grenze zwischen Mitziehen und Einmischen?**

«Wenn ein ADS-Kind mit zwei Tüten Eis-tee und einer Tafel Toblerone im Schulzimmer steht, spreche ich mit ihm und sage ihm, dass es ihm nicht gut tut, da das Tein aufputscht, ebenso die Schokolade. Ich versuche, diese Anlässe zum Gespräch zu nutzen. Ebenso ermutige ich neu betroffene Eltern, sich an Fachstellen zu wenden, nicht nur in Bezug auf das Kind, sondern auch als Hilfe für mich oder für die Eltern. Wenn sie mich darauf ansprechen, zeige ich ihnen auf, was Ritalin bringt, negative und positive Seiten des Medikamentes. Häufig fühlen die Eltern sich ratlos, hilflos. Es braucht sehr viel Energie und Mut, sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht. Oft beobachte ich auch, dass Eltern selbst nicht genau wissen, welche Strukturen ihr Kind benötigen würde, wie sie ihm diese bieten können. Da wäre professionelle Beratung sinnvoll.»

### **Besteht eine Zusammenarbeit mit externen Stellen?**

«Ich beobachte das Kind und schreibe Berichte im Auftrag von Ärzten, nehme Rücksprache mit der Logopädin, den Legasthennielehrkräften, der Ergotherapeutin und Psychomotorik-Therapeutin. Manchmal verlangt der Psychologe oder Kinderpsychiater Verhaltensbeobachtungen.»

### **Woher holen Sie sich als Lehrperson Hilfestellungen?**

«Es gibt verschiedene Wege: Ärzte/Ärztinnen, Schulpsychologischer Dienst, Kollegium, Schulpflege, ein/e der Lehrperson bekannte/r Arzt/Ärztin, Supervision im Schulhaus, Kinderpsychiatrischer Dienst. Man darf Hilfe anfordern!»

Interview: Anita Spielmann-Spengler

(Aus Rücksicht auf die Betroffenen wurden die Namen der Lehrperson sowie der Kinder nicht erwähnt.)

## ELPOS

**ELPOS, der Elternverein für Kinder und Jugendliche mit leichten psychoorganischen Funktionsstörungen, ist eine neutrale, kantonale Elternvereinigung, die vereinsrechtlich organisiert ist. Sie stellt sich kurz vor.**

ELPOS setzt sich ein für Kinder, die durch Teilleistungsstörungen (POS/ADS) sehr oft zum Aussenseiter werden. Der Verein organisiert gezielte Weiterbildungskurse für die betroffenen Eltern und interessierte Kreise, bieten Kurse und Referate an. ELPOS pflegt die Zusammenarbeit mit anderen Organisationen, die sich mit Erziehungsfragen auseinandersetzen. Im Vorstand arbeiten Mütter und Väter, die aus eigener Erfahrung die Sorgen im Alltag mit ADS-Kindern kennen. In der Verbandsarbeit unterstützen sie beratende Fachleute aus medizinischen, therapeutischen und pädagogischen Bereichen. ELPOS hilft weiter bei Abklärungsfragen, Therapiemöglichkeiten, Literatursuche zu ADS, Schulsuche, berät Betroffene und Erziehende. ELPOS führt Dokumentationen für Eltern, Kindergärtnerinnen, LehrerInnen, über das Medikament Ritalin, die über untenstehende Kontaktadresse angefordert werden können.

### **Wie sieht ELPOS das ADS-Syndrom?**

Neueste Untersuchungen zeigen immer deutlicher, dass es sich um eine «Stoffwechselstörung» im Gehirn handelt. Gewisse Neurotransmitter werden zu schnell abgebaut bzw. nicht in genügender Menge produziert. Dieser Mangel äussert sich in vielfältigen Problemen. Vordergründig sind eine Konzentrationsschwäche, leichte Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit und Impulsivität. Die motorische Unruhe (Hyperaktivität) gehört nicht zwingend dazu. Meistens haben aber die Kinder noch mehr Probleme. Lese-Rechtschreibschwäche, Rechenschwäche, Probleme in der Feinmotorik, grobmotorische Schwierigkeiten, Schwierigkeiten im sozialen Umgang, Mühe sich an Regeln zu halten. Auffallend sind die grossen Leistungsschwankungen im gleichen Fach. Eigentlich sollte man immer an ein POS denken,

wenn ein Kind trotz guter Intelligenz die geforderten Leistungen nicht erbringen kann.

Auch der Satz: «Es könnte schon, wenn es nur wollte», ist eine typische Aussage für ein Kind, dass von einem POS betroffen ist. Neueste Untersuchungen bestätigen auch, dass es sich um eine vererbare Störung handelt.

Elpos ist die Elternvereinigung der POS-Kinder. Wir sind eine von der IV anerkannte Selbsthilfe-Organisation. Unser Bestreben ist es, Eltern, Lehrer, Schulbehörden und Fachkräfte auf die Probleme dieser Kinder zu sensibilisieren. Unsere Beraterinnen stehen den Eltern mit Ratschlägen zur Seite und stellen ihnen Informationsunterlagen zur Verfügung. ELPOS ist bestrebt alle möglichen Therapieansätze aufzuzeigen und hilft den Eltern ihren individuellen Weg zu finden.

Vina Wyser.Präsidentin ELPOS CH

Kontaktadresse:

Elpos AG/SO, Postfach, 5436 Würenlos, Telefon 056/424 29 59 (Di-Do 8–11 Uhr), Internet <http://www.elpos.ch>, Mail [aargausolothurn@elpos.ch](mailto:aargausolothurn@elpos.ch)

### **Interdisziplinäre Fachtagung**

#### **Die Schule als Chance – oder keine Chance in der Schule?**

Uni Irchel, Zürich, Hörsaal 30, Samstag, 19. Januar 2002, 9–16 Uhr. Forum zur Information und Diskussion für Fachleute aus den Bereichen Medizin, Schule und Soziale Arbeit sowie Eltern. Organisator: ELPOS Schweiz.

Nähere Kursangaben in der Rubrik Kurse auf Seite XX.

Anmeldung erforderlich.

Kürzlich ist im Verlag pro juventute das Buch «Geliebtes Nervenbündel» erschienen. Ursula Weyermann beschreibt darin eindrücklich, was ein Kind mit ADS und seine Eltern alles erleben und erleiden müssen. Über allem Negativen steht für die Autorin die Liebe zum Kind.

# Geliebtes Nervenbündel



Mit etwas mehr Strenge oder notfalls einem Klaps auf den Hintern lässt sich doch ein Kind einigermassen dressieren. Was sind denn das für Eltern mit solch ungezogenen Kindern! – Mit diesen und ähnliche Aussagen sehen sich Eltern von ADS-Kindern immer wieder konfrontiert. Wer die Beschreibung des zeitweiligen Alltags von Ursula Weyermann und ihrem Sohn Ma-

*Das grösste Problem  
-in einer Beziehung  
ist die Kommunikation.  
Du hörst nicht, was ich sage,  
nur was du möchtest,  
dass ich sage.  
Und du sagst nicht, was du meinst,  
nur was du glaubst,  
dass ich zu hören ertrage.*

*Und plötzlich  
sagst du nichts mehr,  
weil du glaubst,  
dass ich dich sowieso nicht verstehe.  
Und ich verstehe wirklich nichts mehr,  
weil du nichts mehr sagst.*

Ursula Weyermann

nuel liest, wird erst einmal schockiert sein und verstehen, warum Kind und Eltern an ihre Grenzen stossen, ja dass die Familie auseinanderzubrechen droht.

Umso erstaunlicher ist es, dass sich die Autorin schliesslich einen persönlichen Freiraum erkämpft und ihn zum Schreiben nutzt: einerseits Gedichte, andererseits – im Einverständnis mit ihrem Mann – die Geschichte ihres «geliebten Nervenbündels».

Der 1. Teil des Buches, ein sehr persönlicher Erfahrungsbericht, ist geprägt von einer grossen Portion Mut, Offenheit und Vertrauen in die Leserschaft. Er zeigt Eltern von ADS-Kindern, dass sie mit ihren Problemen nicht allein sind und macht dem menschlichen Umfeld klar, dass ein solches Kind nicht böse oder ungezogen ist, sondern im Augenblick nicht anders sein kann als es eben ist, und dass dann kurzfristige so genannte Erziehungsmassnahmen absolut untauglich sind.

Der Bericht zeigt aber auch eindrücklich, wie schwierig es sein kann, eine Diagnose anzunehmen, dazu zu stehen, dass ein Kind nicht dem gängigen Bild vom Vorzeigekind entspricht. Vor allem aber ist er ein Plädoyer dafür, das Kind so anzunehmen und gern zu haben, wie es nun mal ist.

**«Man kann nicht am Gras ziehen, damit es wächst.»**

Mit «Vier Familien – ein Thema – verschiedene Erfahrungen» ist der 2. Teil des Buches überschrieben. Er zeigt nicht nur die Erfahrungen mit Kindern in unterschiedlichen Lebensphasen, sondern ebenso die Reaktionen der Umwelt, die Auswirkungen auf Familie, Partnerschaft und das persönliche Umfeld. Diese Kurzberichte von vier Elternpaaren machen klar, dass Familien, Eltern und Kinder sehr verschieden sind und ein individuelles Vorgehen erfordern. Wundermittel und Wundertherapien gibt es nicht.

Der 3. Teil gibt ein Gespräch von Ursula Weyermann mit dem Kinderarzt Dr. Cyrill

Lüdin wieder. Hilfreich sind im Anhang dazu die Erklärungen der verschiedenen Fachausdrücke. Schliesslich ist das Buch ja nicht in erster Linie für Fachleute gedacht, sondern vor allem für direkt Betroffene. Im 4. und letzten Teil «Wo finde ich Hilfe?» sind einschlägige Adressen in der Schweiz, in Deutschland und Österreich sowie interessante Links im Internet zusammengestellt.

«Entstanden ist ein unentbehrlicher Ratgeber für alle, die in irgendeiner Form mit hyperaktiven Kindern zu tun haben: Eltern, Angehörige, Lehrkräfte und Fachleute wie ÄrztInnen, SchulpsychologInnen und FamilienberaterInnen.», heisst es auf der Rückseite des Buches. Dem kann nur beigepflichtet werden.

Ursula Weyermann-Ammeter ist gelernte Psychiatrieschwester und Mutter von zwei Kindern. Sie lebt zusammen mit ihrem Mann Markus, mit Sohn Manuel (6, hyperaktiv) und Tochter Simone (3) in Diegten.

Jürg Meier

Ursula Weyermann. Geliebtes Nervenbündel. 160 Seiten, broschiert, Verlag pro juventute, Zürich 2001, Fr. 24.80, zu beziehen beim Verlag, Seehofstrasse 15, Postfach, 8032 Zürich oder im Buchhandel.

## INTERNET-QUELLEN

- [www.psychologie-online.ch](http://www.psychologie-online.ch)
- [www.elpos.ch](http://www.elpos.ch) (Elternvereinigung POS-Kinder)
- [www.cp-zentrum.ch](http://www.cp-zentrum.ch) (Neurofeedback als ADS-Behandlungsform)
- [www.gao.gov/new.items/d011011.pdf](http://www.gao.gov/new.items/d011011.pdf) (attention disorder drugs: school abuse, report to congress, Studie aus den USA)
- [www.hypies.com](http://www.hypies.com)

**nicht empfohlen:**  
[www.ritalin-kritik.de](http://www.ritalin-kritik.de) (Website der umstrittenen Sekte Scientology)  
[www.tolzin.de/ritalin](http://www.tolzin.de/ritalin)  
[www.barbara-simonsohn.de](http://www.barbara-simonsohn.de)  
 Diverse Diskussionsforen ohne jegliche fachlich kompetente Moderation