

frag mich etwas über meine aufmerksamkeits-defizit-  
hyperaktivitäts-störung oder kuchen oder meine katze,  
einen hund. ich habe ein fahrrad. schaust du gern fern?  
ich habe einen schönen stein gesehen. hallo

Was ist eine ADHS / ADS?

Außerschulische Behandlung

Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Schule

Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Eltern

Kindergarten: ADHS in der Praxis

Besonderheiten von Kindern mit ADHS

Unterstützung und Förderung durch SHP

# Was ist eine ADHS / ADS?

## ADS

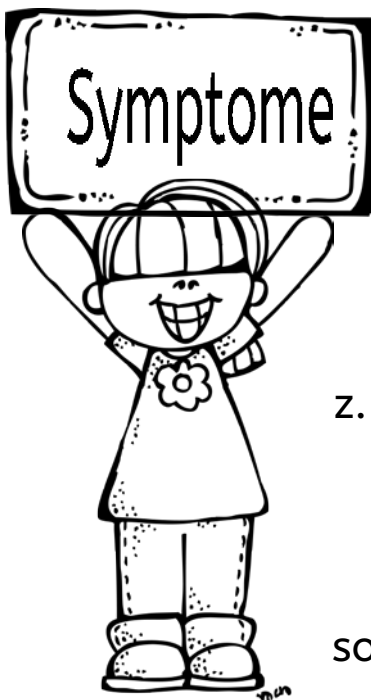
= Aufmerksamkeits-  
Defizit-  
Störung.

## ADHS

= Aufmerksamkeits-  
Defizit-  
Hyperaktivitäts-  
Störung.

### Störung der Aufmerksamkeit

mit Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen  
und Tendenz, Tätigkeiten zu wechseln,  
bevor sie zu Ende gebracht wurden.



### Impulsivität

z. B. abrupte motorische  
und/oder verbale  
Aktionen,  
die nicht in den  
sozialen Kontext passen.

### Hyperaktivität / motorische Unruhe (nur bei ADHS)

insbesondere mit  
Unfähigkeit, stillsitzen zu  
können.

### Eine ADS/ADHS ist eine genetisch bedingte Hirnfunktionsstörung

Die Entwicklung bestimmter Hirnareale (insbesondere Stirnhirn)  
ist um 3-5 Jahre verzögert. Auswirkungen sind im Stirnhirn, in  
den Basalganglien und im Kleinhirn zu erkennen. Diese  
Hirnregionen sind zum Teil in einem neuronalen Netzwerk  
verbunden, das durch Dopamin angetrieben wird.

# Außerschulische Behandlungen

Am wirksamsten ist eine Kombination von Maßnahmen, die die Bereiche Schule und Elternhaus abdecken. Welche Kombination wirkt, muss für jedes Kind einzeln festgestellt werden.

**Medikamente (z.B. Ritalin)**  
wirken bei ca. 70% der Kinder,  
erste Effekte nach 2 Wochen,  
werden seit ca. 40 Jahren verschrieben;  
gut erforscht.

**Neurofeedback**  
wirkt bei ca. 50% der Kinder,  
Effekte nach 3 Monaten,  
umfassend erforscht.

**Homöopathie**  
wenig erforscht,  
Effekte nach 5 Monaten.

**Diät**  
wirkt bei ca. 60 % der Kinder  
(wenn einzelne Lebensmittel nicht vertragen werden),  
Effekte nach Auffinden der allergieauslösenden  
Lebensmittel (ca. 5-10 Wochen),  
durch eine aktuelle Studie bestätigt.



**Arbeitsgedächtnistraining**  
wirkt bei ca. 80% der Kinder,  
erste Effekte nach 5 Wochen,  
wenig erforscht.

## Allgemein

Einstellungen, die ADHS-Kinder benötigen, um Erfolg zu haben und zu denen wir ihnen verhelfen wollen.

## Wechsel, Ungewohntes

Biete mir eine Auswahl und erkläre mir genau, was du vorhast. („Wir gehen in die Bibliothek, um ..“).

## Fragen stellen

Hilf mir, mich auf eine neue Aufgabe einzustellen und sie in Angriff zu nehmen.

Frage mich, was ich brauche, um es zu schaffen.

## Selbstvertrauen

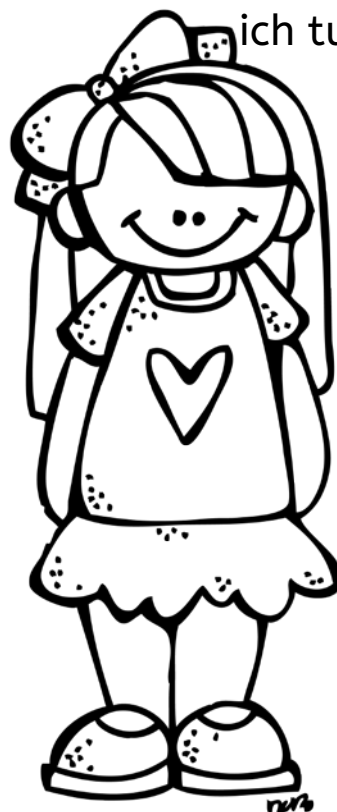
Gib mir die Chance, meine Stärken vor den anderen zu zeigen.

## Klarheit

Sprich mich auf verschiedenen Lernkanälen an. Gib mir beides: visuelle und auditive Anleitungen. Lass mich wiederholen, was ich tun soll. Gib mir Zeit, es zu verinnerlichen.

## Positiv sein

Miss mich nicht mit anderen, sondern stelle meinen Einsatz und den Spaß an der Sache in den Mittelpunkt.



# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Schule

## Hausaufgaben

ADHS-Kinder haben oft Mühe,

- Anweisungen zu folgen
- sorgfältig zu arbeiten
- an den Hausaufgaben dranzubleiben und sie zu beenden
- Prioritäten zu setzen

Unterteile größere Aufgaben in kleinere Einheiten / in einzelne Schritte.

Untermale mit Beispielen und lass mich handelnd lernen.

Hilf mir, meine Zeit einzuteilen.

Zeige mir, wie ich mich am besten organisieren soll.



# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Schule

## Verhalten

Das Verhalten impulsiver, zerstreuter oder hyperaktiver ADHS-Kinder kann eine echte Herausforderung für die Lehrperson und für die anderen Schüler in der Klasse sein.

Zeige mir  
vorausschauende  
Strategien, erkläre  
mir, wo wir hin

Gib mir Zeit für  
Unterbrechungen, um  
mich zu bewegen.

Weise mich  
unauffällig und  
diskret zurecht,  
wenn ich etwas  
falsch mache.



Gib mir einen  
vorteilhaften  
Sitzplatz.

# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Schule

## Interaktion

ADHS-Kinder haben oft Mühe, soziale Aussagen zu verstehen und zu werten, sich gegenüber Klassenkameraden und in Wettbewerbs-Situationen angemessen zu verhalten.

Gib mir Tipps, wie ich meine Frustrationen kontrollieren kann.

Lass uns zwischenmenschliche Situationen in Rollenspielen üben.

Biete mir soziale Chancen, die ich auch packen kann.

Gib mir positive Rückmeldungen.



# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Eltern



Alltag

## Tägliche Mahnungen

Hilf mir mit Strategien für meine Organisation und meinen Umgang mit der Zeit. Tabellen, Listen, Programme, Post-its, Kalender, Stoppuhren, Eieruhren sind für mich sehr nützlich.

## Beständigkeit

Ich brauche gleich bleibende Regeln, auf die ich mich verlassen kann.

## Flexibilität

Neben der Beständigkeit bin ich angewiesen auf deine Flexibilität im Umgang mit meinen Besonderheiten.

## Zeit und Geduld

Fordere nicht von mir, dass ich meinen Fokus augenblicklich ändere. Es hilft mir, wenn du mir für Veränderungen 5 bis 10 Minuten Zeit lässt.

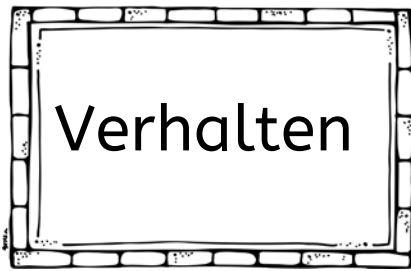


## Besprechung

Sprich direkt mit mir über Probleme mit mir und schlage mögliche Lösungen vor. Ich lerne dabei viel fürs Leben.



# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Eltern



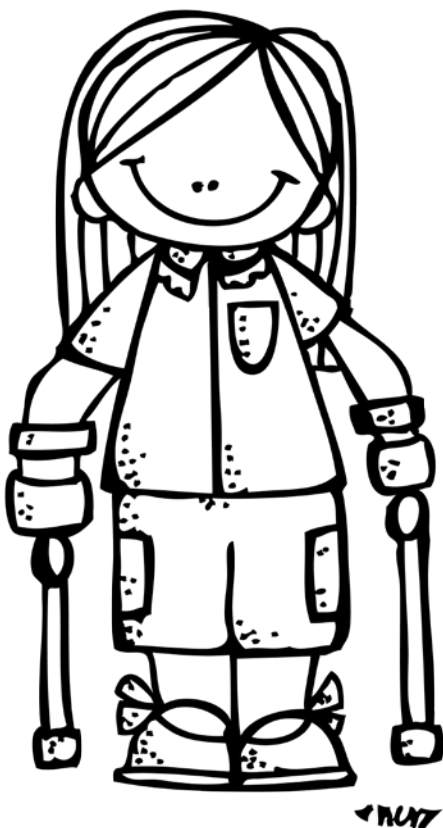
Verhalten

## Grund

Mein Verhalten kann die Folge meiner Unfähigkeit sein, die Anforderungen, die an mich gestellt werden, zu erfüllen.

## Fokussierung auf ADHS

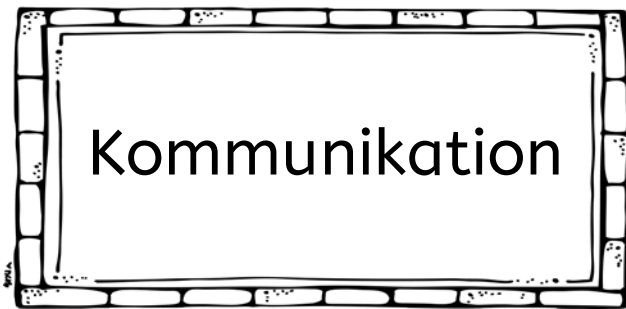
Denke stets daran, dass ADHS ein Defizit ist und nicht ein Verhalten.



## Bemerkungen ignorieren

Beachte bitte meine negativen Bemerkungen nicht jedes Mal, die ich oft schnell und ohne nachzudenken einbringe. Es hilft uns beiden, wenn wir uns auf die Sache konzentrieren anstatt unsere Kräfte in einem sinnlosen Streit zu vergeuden.

# Wünsche unserer ADHS-Kinder an die Eltern



## Verhaltensweisen kopieren

Zeige mir und mache mir vor,  
wie ich meine Frustrationen  
konstruktiv ausdrücken kann.

## Soziale Erwartungen

Es gibt soziale Verhaltensweisen, die  
man mir erst beibringen muss, die bei  
mir nicht wie bei anderen Kindern  
einfach so vorhanden sind.

## Mögliche Probleme vorwegnehmen

Mit Strategien, die  
mögliche Probleme gar  
nicht aufkommen  
lassen, erreichst du bei  
mir mehr als mit  
Reaktionen auf mein  
falsches Verhalten.

## Kurze und klare Aussagen

Sage mir klar und ohne  
viele Worte, was du  
von mir erwartest.



# Kindergarten: ADHS in der Praxis

ADHS lässt sich bei Kindern im Kindergartenalter nur sehr schwer diagnostizieren, denn bei vielen Kindern zwischen dem vierten und sechsten Lebensjahr ist ein Unterschied zwischen natürlicher Aktivität und einer „Überaktivität“ schwer erkennbar. Bisher war deshalb eine sichere Diagnose erst im Schulalter möglich.

Mit dem Frühtest TEA-CH-KG kann ADS und ADHS nun bereits im Kindergartenalter erkannt und das betroffene Kind gezielt gefördert werden. Damit lassen sich Frustrationen und spätere Probleme in der Schule oft minimieren.

Ohne frühzeitige Diagnose  
und Förderung, ....



... werden auffällige Verhaltensweisen des Kindes oft den falschen Erziehungsmethoden der Eltern angelastet.

... wird es den betroffenen Familien oft zusätzlich erschwert, Lösungen für ihre Situation zu finden.

... kann es dazu führen, dass verhaltensauffällige Kinder vom Kindergarten verwiesen werden.

# Kindergarten: ADHS in der Praxis



Konzentrationsschwäche  
hohe Impulsivität  
deutliche Überaktivität

geringe Frustrationstoleranz  
können sich nur schwer in  
eine Gruppe einordnen

sind immer aktiv  
stehen am liebsten im Mittelpunkt.  
können sich nur schwer auf eine  
einzelne Sache konzentrieren

Ablenkbarkeit  
lassen sich durch alles  
und jeden ablenken, der  
ihnen in die Quere kommt

erhöhte Reizbarkeit  
übertriebene Angst  
Misslaunigkeit  
Depressionen  
Vergesslichkeit

Um diese Kinder in den Alltag eines Kindergartens zu integrieren, ist eine Kooperation der jeweiligen Betreuer mit den Eltern unabdingbar. Zudem ist es wichtig, dass der/die SHP für Kinder mit ADHS einen Förderplan erstellt und ihnen damit besondere Aufmerksamkeit zukommen lässt.

# Unterstützung und Förderung durch SHP

Erkennen von Schlüsselmomenten durch  
gezielte  
Unterrichtsbeobachtungen.



Veränderung der Unterrichtsstruktur  
oder der Didaktik des Unterrichts durch  
gezielte Maßnahmen.

Arbeiten der SHP mit ADHS-Kindern an  
Konzentration, Aufmerksamkeit  
und Lernstrategie.

Förderprogramme, die der schulischen Heilpädagogin zur Verfügung stehen, die je nach Kind und dessen Auffälligkeiten gewählt werden:

- Lauth & Schlottker  
Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern  
(Arbeit an der Aufmerksamkeit)
- FEX: Förderung der exekutiven Funktionen  
Als „exekutive Funktionen“ bezeichnet man in der Gehirnforschung geistige Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln steuern.
- Diverse Konzentrationstrainings

# Unterstützung und Förderung durch SHP

In der Praxis bedeutet dies, dass der/die SHP einen Förderplan erstellt, der folgende Elemente enthält.

- Kooperation zwischen Eltern und an der Förderung beteiligter Personen sicherstellen (Schulisches Standortgespräch, Förderplanbesprechung)
- Finden eines lösungs- und ressourcenorientierten Umgangs mit dem „schwierigen Kind“ (z.B. WOWW-Ansatz)
- Information der Eltern über ADS/ADHS (z.B. Lauth & Schlottke: Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Elternanleitung)
- Integration von Strukturierungshilfen und Erleichterungen für die Gestaltung von Übergängen (z.B. Elemente aus dem TEACCH-Ansatz)
- Förderung von exekutiven Funktionen (z.B. FEX-Spiele), Konzentration (z.B. Marburger Konzentrationstraining für Vorschulkinder) und Aufmerksamkeit (z.B. Lauth & Schlottke: Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Basistraining)
- Förderung von Basisfunktionen (Wahrnehmung, Motorik, ...) gemäss individuellem Bedarf und förderdiagnostischer Erfassung



# Literaturverzeichnis

Kreyenbühl-Blaser, M. (2012): Wie aus dem kleinen Kater Leo ein Löwe wurde. Books on Demand. ISBN 978-3-8423-9746-0.	Bilderbuch für die Klassen 1-4	
Brunsting, M. (2006): Praxisbuch Aufmerksamkeitstraining mit CD-ROM. Schubi.	Training des Arbeitsspeichers	
Lauth, G. und Schlottke, P (2002): Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern	Basistraining Strategietraining	
<a href="http://www.znl-fex.de">www.znl-fex.de</a> znl: Transferzentrum für Neurowissenschaften und Lernen fex: Förderung exekutiver Funktionen		
Walk, L.M, Evers, W.F: Förderung exekutiver Funktionen. Wissenschaft, Praxis, Förderspiele. Wehrfritz.		
Jahn, T. (2011): Diät gegen ADHS . Nahrungsumstellung hilft bei Aufmerksamkeitsstörung. <a href="http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/1430292/">http://www.dradio.de/dlf/sendungen/forschak/1430292/</a>		
Gawrilow, Gurderjahn & Gold (2013): Störungsfreier Unterricht trotz ADHS		
<a href="http://www.lauth-schlottke.de">www.lauth-schlottke.de</a>		
Fischer, P. & Schirm, C.: Nina und Floh		

# Quellen / Bilder

SHP = Schulische Heilpädagogin / Schulischer Heilpädagoge

2014 Lehrmittel Boutique Marisa Herzog

AutorInnen: SHP Team, Primarschule Windisch

(Anita Keller, Brigitta Indlekofer, Marisa Herzog, Mirjam Steiner, Myriam Lerjen, Oliver Holenstein, Simone Späth, Vrony Meier)

Quellen:

- Zeitschrift Psycho (2000)

<http://www.hyperaktiv.de/wp-content/uploads/2012/11/neurobiologie.pdf>

- adhdcanada <http://de.pinterest.com/adhdcanada/>

Bilder: Melonheadz

<http://www.teacherspayteachers.com/Store/Melonheadz>

Rahmen: Kelly B

<http://www.teacherspayteachers.com/Store/Kelly-Benefield>