



AD(H)S

1. Was ist ein ADS/ADHS?

Die Abkürzung AD(H)S steht für *Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung*, je nach Form mit oder ohne Hyperaktivität. Es wird damit ein neurologisch bedingtes Störungsbild beschrieben mit 3 Kernsymptomen (Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität), die einzeln oder kombiniert auftreten können.

Für eine AD(H)S-Diagnose müssen in mindestens zwei Lebensbereichen (z.B. Familie und Schule) während sechs Monaten starke Auffälligkeiten sichtbar werden.

Bevor Sie wegen AD(H)S zu einem Arzt/ Psychotherapeuten geht, stellen Sie sich die folgenden Fragen:

- Schläft das Kind genug?
- Ist die Ernährung des Kindes genügend ausgewogen?
- Werden Süssigkeiten vom Kind im Mass verzehrt?
- Bewegt sich das Kind genug?
- Hält sich der Medienkonsum in Grenzen?

Chronisch übermüdete Kinder zeigen häufig ADS-ähnliche Symptome und Kinder, die zu viele Süssigkeiten essen, sich zu wenig bewegen und zu viel Fernsehen, können ebenfalls ähnliche Symptome zeigen. Wenn all diese Fragen mit einem „Ja“ beantwortet werden können, macht eine Abklärung bei einem Arzt/Psychotherapeuten durchaus Sinn.

2. Wie zeigt sich eine ADS/ADHS?

Unaufmerksamkeit:

Das Kind

- hat Schwierigkeiten, Einzelheiten zu beachten
- macht Flüchtigkeitsfehler
- hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit aufmerksam zu sein
- scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen
- führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch
- hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren
- verliert häufig Gegenstände
- erscheint als unordentlich, unzuverlässig und vergesslich

Hyperaktivität:

Das Kind

- zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum
- läuft oder klettert häufig herum in Situationen, in denen dies unpassend ist
- hat häufig Schwierigkeiten sich ruhig zu beschäftigen
- muss ständig beschäftigt sein und wenn nicht, kann es zu einer Eskalation kommen
- hat einen erhöhten Rededrang

Impulsivität:

Das Kind

- verhält sich vorschnell und unbedacht
- platzt oft mit Antworten heraus
- kann nur schwer abwarten bis es an der Reihe ist
- neigt zu gefährlichen, unbedachten Verhaltensweisen
- unterbricht und stört andere häufig

3. Welche Rahmenbedingungen helfen bei einer AD(H)S?

Wählen Sie 1-2 Tipps aus, wenden Sie diese über einen längeren Zeitraum an (zwei bis vier Wochen) und ziehen Sie danach Bilanz.

- gute Zusammenarbeit zwischen Eltern und Lehrer
- Sitzplatz ohne Ablenkung (ruhige Sitznachbar, in der Nähe der Lehrerin, mit dem Rücken zum Fenster)
- Arbeitsmaterialien und Unterricht sind gut strukturiert
- fest geregelter Tagesablauf
- Hausaufgaben sind in ein Heft eingetragen und werden durch Eltern und Lehrperson kontrolliert
- kein Arbeitseinheit dauert länger als 20 Minuten
- Bewegungsdrang akzeptieren und einbauen (regelmässige Bewegungssequenzen in Unterricht einbauen oder Kind darf gewisse Arbeiten im Stehen erledigen)
- klare Regeln, die das Kind kennt, wenn möglich mit Symbol sichtbar machen.
- loben, wenn das Kind Aufforderungen und Regeln befolgt
- Konsequenzen auf erwünschtes und unerwünschte Verhaltensweisen müssen berechenbar, prompt und unmissverständlich sein
- setzen natürlicher Konsequenzen, wenn das Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt
- negative Konsequenzen müssen durchführbar sein und regelmässig erfolgen
- mehrmaliges Wiederholen von Anweisungen
- Unterrichtsgestaltung so stimulierend wie möglich
- Zeigen, wenn Sie etwas gut finden (loben, stimmen Sie zu, ermutigen und unterstützen Sie)
- körperliche Betätigung in der Freizeit (z.B. Handball, Fussball, Schwimmen, Leichtathletik)
- Wohlwollende Haltung, vermeiden von emotionalen Reaktionen wie Zorn, Sarkasmus und Spott

4. Übungsmöglichkeiten

Punkte-Plan:

1. Wählen Sie ein Problemverhalten aus, welches verändert werden soll.
2. Beschreiben Sie dieses Problemverhalten u. die Situation, in der das Verhalten auftritt, möglichst korrekt.
3. Beschreiben Sie, wie das unproblematische Verhalten in dieser Situation aussehen müsste, positive Formulierung: „Du redest Fragst in ruhigem Ton“, statt „Du schreist mich nicht an“.
4. Wählen Sie die unmittelbare Belohnung aus.
5. Legen Sie gemeinsam mit dem Kind eine Wunschliste fest.
6. Bestimmen Sie die Anzahl der Punkte, die für die Sonderbelohnungen notwendig sind.

7. Befestigen Sie die Spielregeln des Punkte-Plans und das Punkte-Konto an einer gut sichtbaren Stelle.
8. Erinnern Sie das Kind an den Punkte-Plan.
9. Geben Sie die unmittelbare Belohnung sofort, nachdem sich das Kind unproblematisch verhalten hat.
10. Besprechen Sie abends, wie gut der Punkte-Plan funktioniert hat.
11. Keine Punkte entziehen.
12. Keine zu hohen Erwartungen.
13. Tauschen Sie Punkte in Sonderbelohnungen ein.

Positivlise:

Ein Blatt mit drei Spalten vorbereiten („Datum“, „Was lief gut?“, „Wie habe ich reagiert?“). Die Aufmerksamkeit auf die positiven Ereignisse die das Kind betreffen zu lenken und auch Kleinigkeiten und „Selbstverständlichkeiten“ beachten. Wichtig ist, dass das Kind sofort in der entsprechenden Situation gelobt wird und das Positive in der Liste notiert wird. Am Abend wird die Liste mit dem Kind besprochen.

Gemeinsame Spielzeit:

Einführung einer täglichen „Spass- und Spielzeit“. Ein Zeitraum pro Tag festlegen, in der das Kind bestimmt, was und wie gespielt wird. Die Eltern begleiten dies wohlwollend und lassen sich vom Kind dazu einspannen, ohne erzieherisch oder reglementierend einzuwirken.

5. Behandlungsmöglichkeiten in Absprache mit dem Arzt

Durch eine Reihe von Untersuchungen konnte gezeigt werden, dass die folgenden Behandlungsmöglichkeiten bei AD(H)S am effektivsten sind:

- Elterntrainings
- Schulzentrierte verhaltenstherapeutische Interventionen
- Soziales Kompetenztraining und Kontingenzmanagement
- Medikamentöse Therapie in Kombination mit verhaltenstherapeutischen Massnahmen

Zum Schluss:

Patentrezepte die ein Problem sofort lösen gibt es wohl selten. Aber es ist wichtig die Rahmenbedingungen zu überdenken und diese bei Bedarf anzupassen, Regeln zu vereinbaren und diese durchzusetzen, dabei Ausdauer und Beharrungsvermögen zeigen. Manchmal sind aber auch wiederum ein bisschen Flexibilität oder Humor gefragt, um Situationen zu entschärfen.

Viel Erfolg!

Quellen:

- Seminar Uni Fribourg, HS 2012: „Regulationsstörungen und ADHS im Kindes- und Jugendalter“ bei Simone Munsch.
- Elternleitfaden zum Thema ADHS von elpos (Schweizerischer Elternverein für POS/ADHS-Betroffene Zürich, Glarus und Schaffhausen).
- Bausteine aus dem Elternbuch von Döpfner et al., 2006
- Beobachter, 8/2013