

ADS / ADHS bei Kindern, Jugendlichen und deren Eltern – im Kontext Schule

**Dr. phil. Dipl.-Psych. Alexandra Greiner
Psychotherapie (PP, KJP)**

Verhaltenstherapeutische Lehrpraxis
Systemische Therapie
Elsässerstr. 34, München
089 – 44 88 960
Email: dr.alexandra.greiner@hotmail.de



Übersicht

Einführung

1 Ursachen

2 Mit welchen Eltern haben wir es zu tun?

2.1 Der Einfluss des Aufmerksamkeitsdefizits

2.2 Der Einfluss der Impulsivität und Stimmungslabilität

2.3 Der Einfluss der Hyper-/ Hypo-aktivität und Impulsivität

2.4 Zusammenschau: Betroffene Eltern

3 Vorteile von ADS

4 Maßnahmen in Unterricht und Schule

5 Fazit: Schwierigkeiten bei ADS berücksichtigen und Vorteile von ADS nutzen – das ist in der Schule möglich?!



Einführung

- **Wir wissen: Kinder und Jugendliche mit AD(H)S haben Probleme, sich selbst zu steuern. Sie leben in Familien, in denen die** Steuerung von Alltags- und Routineaufgaben, das logische Folgern und Abschätzen von Konsequenzen ebenso wie die Steuerung im sozialen Miteinander vom durchschnittlichen Maß dauerhaft und vielschichtig abweicht.
- Begleitprobleme von Kindern mit ADS:
 - ca. 30% emotionale, v.a. depressive Symptome
 - ca. 25% Angststörungen
 - ca. 25% Teilleistungsstörungen (LRS, Rechnen)
 - ca. 30% haben Ticsstellen zusätzliche Belastungsfaktoren für die Eltern dar – häufig werden unbewusst / bewusst eigene Schwierigkeiten eines Elternteils oder beider Eltern in deren Kindheit wachgerufen.



1 Ursachen

nach Krause & Krause , 2009

Veränderungen
im
**noradrenergen
System**

Beachte:

Noradrenalin ist im Gehirn weit verbreitet:

- die entsprechenden Neurone sind im Wachzustand aktiv
- im Schlaf und bei geringer Aufmerksamkeit zeigen sie verminderte Entladungen

Neurotransmitter-
Balancen des
Dopamin-Systems
sind im
Ungleichgewicht

Beeinträchtigt
Funktionen des
Frontalhirns

Beeinträchtigt die

- Planung
- Steuerung
- Reizhemmung
- Kontrolle von Emotionen

Bestimmte Gehirnareale entwickeln und vernetzen sich weniger gut; das führt dazu, dass an diesen Stellen die Funktion weniger optimal ist

1 Ursachen

nach Krause & Krause , 2009

Kleinhirn

⚡ Störungen der Aufmerksamkeit
(Planungshandeln)

Meso-
limbisches
Belohnungs-
system

⚡ Störungen der Motivation
Vermeidung von aversiv erlebten Verzögerungen
und einer Präferenz für unmittelbare Belohnung

Meso-
kortikaler
Regelkreis

⚡ Störungen der Selbstregulationsprozesse
(Inhibition, Planung und Kontrolle)
dadurch die mangelhafte Ausbildung von
Problemlösestrategien

Neurophysiologische und radiologische Befunde

2 Mit welchen Eltern haben wir es zu tun?

Eltern von Kindern mit ADS haben sehr wahrscheinlich ADS-Symptome!

2.1 Der Einfluss des Aufmerksamkeitsdefizits

Männer	Väter	Mütter	Frauen
<ul style="list-style-type: none">• Hyper-Fokussierung• unerschöpflicher Ideenreichtum• Schnelle Begeisterungsfähigkeit• „Stehaufmännchen“-Mentalität	<ul style="list-style-type: none">• Bitten in Routineaufgaben eher um Hilfe• Mehr Chancen, sich auf nur ein klar begrenztes Aufgabengebiet/ ihr Talent zu konzentrieren• Fähigkeit zur Hyper-Fokussierung kann aufrechterhalten werden	<ul style="list-style-type: none">• Höhere Anzahl an Pflichten und weniger Freiheitsgrade• Negatives Selbst- und Fremdbild, wenn Routineaufgaben schlecht bewältigt werden• Koordination von nicht miteinander zusammenhängenden Aufgaben aus verschiedenen Lebensbereichen	<ul style="list-style-type: none">• Schnelle Begeisterungsfähigkeit• Hyper-Fokussierung auf Partner bzw. interessengebundene Aufgaben• „Attraktivität“


2.1 Der Einfluss des Aufmerksamkeitsdefizits

Männer	Väter	Mütter	Frauen
<ul style="list-style-type: none">• Deutliche Desorganisation• oder seltener: Überkompensation (penibel sein)• 1:1-Teams, Selbständigkeit oder Partnerwahl verschleiern jedoch Ausmaß und Schwere• Probleme im Zeitmanagement, Setzen von Prioritäten und Tempo	<ul style="list-style-type: none">• Familiäre Aufgaben sind häufig Routineaufgaben: es fehlt der stimulierende Druck oder der Kick des Neuartigen	<ul style="list-style-type: none">• Häufige, lebensgeschichtliche Entwicklung: Überstrukturierung und Überorganisation• Der stimulierende Druck wird durch den (übevollen), straffen Terminkalender erzeugt	<ul style="list-style-type: none">• Versteckte, kreative Desorganisation• Nachtarbeit, Durcharbeiten oder Hauruckaktionen verschleiern Ausmaß und Schwere

Entwicklung, den „inneren Schweinehund“ im Familienalltag mit inadäquaten Strategien zu überwinden

2.1 Der Einfluss des Aufmerksamkeitsdefizits

Männer	Väter	Mütter	Frauen
<ul style="list-style-type: none">• Jobs mit unregelmäßigen Arbeitszeiten und Nachschichten• Stimmungskanonen und große Zahl an Bekannten	<ul style="list-style-type: none">• Job wird beibehalten; ist wenig planbar und vorhersagbar• Subjektive Zufriedenheit, wenn Prioritäten denen vor Familiengründung ähnlich sind	<ul style="list-style-type: none">• Arbeitszeit als Mutter ist wenig flexibel• Trotzdem von der Norm abweichende Schlafgewohnheiten: z.B. Haushalt nachts• Rückzug aus Scham, Peinlichkeit und Überforderung, weil die Aufgabenfülle nicht bewältigt werden kann	<ul style="list-style-type: none">• Alltag mit hohem (sozialen) Engagement und wenig Routine (durch Jobs oder Freizeit)• Stimmungskanonen• Feinfühligkeit und Hilfsbereitschaft

 Gefühl geringer Unterstützung im Alltag

2.2 Der Einfluss der Impulsivität und Stimmungslabilität

Männer	Väter	Mütter	Frauen
<ul style="list-style-type: none">• besondere Sensibilität• intuitive Empfindsamkeit	<ul style="list-style-type: none">• Attribuierung nach außen (andere oder die Umstände sind schuld)	<ul style="list-style-type: none">• Depressionsneigung und Ängste• Negative Selbstwahrnehmung und starke Selbstkritik: bei Fehlern wird eher sich selbst beschuldigt• Multiple emotionale Eindrücke im Erziehungsalltag, die als Dauerstress empfunden werden• Sehr viel größere hormonelle Schwankungen (WW von Progesteron und Östrogen zu Dopamin und Serotonin hat einen Einfluss auf die Symptomatik)	<ul style="list-style-type: none">• besondere Sensibilität• rascher und häufiger Wechsel der Emotionen• Eindrücke werden in einem Übermaß an Gefühlen verarbeitet

Geringere Vorhersehbarkeit der emotionalen Befindlichkeit

2.3 Der Einfluss der Hyper-/ Hypo-aktivität und Impulsivität

Männer	Väter	Mütter	Frauen
<ul style="list-style-type: none"> • Hyper-Aktive: bereits im Jugendalter äußerlich ruhiger • der Bewegungsdrang besteht jedoch weiter: Ausdauersport oder Gefahrenlust • Innere Unruhe • Suche nach Kicks: Sex, Fahrmanöver, Risikogeschäfte 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypo-Aktive: PC-spielend, sich in Aufgaben verlierend 	<ul style="list-style-type: none"> • Hypo-Aktive: gerne träumend + lesend (+essend), am PC-chattend, vor dem TV oder „ratschend“ 	<ul style="list-style-type: none"> • Hyper-Aktive: der Bewegungsdrang besteht weiter: Ausdauersport oder Abenteuerlust • hypertalkativness • emotional reactivity • Innere Unruhe • Suche nach Kicks: neue Kontakte, Reiselust
<p>Passung bzw. Anpassungsprobleme wenn das Kind/ die Kinder ein anderes Tempo verlangt/verlangen</p>			
<p>Impulshafte Handlungen in der Erziehung sind unvermeidbar</p>			

2.4 Zusammenschau: Betroffene Eltern

- Mütter / Väter mit ADS tun sich schwerer zu verstehen, was ihr Baby braucht bzw. sie wechseln oft ihre verhaltensmäßige Antwort auf das Verhalten des Kindes
- Die oft große Neigung zu Hinwendung und Liebe bei Familien-gründung wird durch die Anpassungsprobleme des Babys („durchwachte Nächte“, „Schreien“, „Fütterprobleme“) weniger verstärkt und die Eltern erleben sich als weniger effektiv
- In der Kleinkindzeit wird Routine wichtig, doch man kann sich „vom Stress nicht erholen“ („Unfälle“, „schwere Wutausbrüche“)
- Müttern / Vätern mit ADS fällt es schwerer emotional und aktional verlässliche Bezugspersonen und Versorger zu sein
- Der Kontakt mit dem Kind ist weniger sicher-präsent, sondern schwankt zwischen hochaufmerksam, engagiert, hoch-einfühlsam oder hoch-kritisch und zerstreut
- Kontinuierliche Erziehungsaufgaben können schwerer geleistet werden



2.4 Zusammenschau: Betroffene Eltern

- „Wie-es-sein-soll“ ist Betroffenen ganz genau vor Augen und das Anspruchsniveau ist oft perfektionistisch. Die Ansprüche an sich und die Familie sind kaum zu erfüllen, wodurch „Scheitern“ wahrscheinlich ist.
- Die Erfordernisse von Erziehung werden als Angriff auf die Autonomie erlebt: das Kind wirkt fordernd („wo bleibe ich“, „keine Dankbarkeit“ usw.).
- Die (notwendigen) „immer gleichen“ (=“langweiligen“) Abläufe eines Familienlebens fallen schwer und werden als Mühsal empfunden, können daher weniger eingehalten und dem Kind weniger positiv vermittelt werden
- Der ausgeprägte Gerechtigkeitssinn macht die Familie stör-anfällig bei allen Unwägbarkeiten des Lebens und verwundbar



2.4 Zusammenschau: Betroffene Eltern

- Selbsttherapie“ mit Alkohol und Nikotin
- bei über 80% der Betroffenen treten im Laufe des Lebens Depressionen/ Antriebsstörungen sowie Angststörungen auf
- aufgrund mangelnder Frustrationstoleranz und Impulsivität sind Demütigung und Gewalt bei betroffenen Familien erhöht: Man sitzt auf einer Zeitbombe – es ist unklar und unvorhersehbar, wer wann wie auf was reagiert.

☞ ADS führt in Familien zu begrenzten Coping-Strategien, weniger Kontinuität in Bindung und Verlässlichkeit der Familienbeziehungen und erhöhtem Stress.
Es resultieren für alle Beteiligten deutlich mehr negative Erfahrungen im Zusammenleben mit sich und der Umwelt



3 Vorteile von ADS

Die Zusammenarbeit mit Menschen mit AD(H)S macht Freude, weil:

- ☆ sie **leidenschaftlich** sind, vor **Energie** und **Ideenreichtum** sprühen
- ☆ sie eine mitreißende **Begeisterungsfähigkeit** haben
- ☆ sie sehr **wissbegierig** und **ehrgeizig** sind
- ☆ sie **sehr leistungsfähig** sind und Enormes leisten können, wenn sie gelernt haben wie
- ☆ sie sich Dinge, die sie gesehen haben, gut **mehrdimensional merken können**
- ☆ sie ausgesprochen **hilfsbereit** und besonders **mitfühlend** sind
- ☆ sie schnell **verzeihend** und wenig nachtragend sind
- ☆ sie andere mit ihrem **Mut** und ihrer **Risikobereitschaft** anstecken
- ☆ sie **spontan** und schlagfertig sind
- ☆ sie sofort und ohne Umschweife da sind, wenn man sie braucht
- ☆ ☆ **es nie langweilig ist mit ihnen** ☆ ☆



4 Maßnahmen in Unterricht und Schule

☝ Beachten Sie, dass das **Kind immer wieder Aktivierung braucht**. Bevor es diese selbst sucht (quasseln, malen, kippeln, kaspeln usw.) sollten Sie das Kind aktivieren!

- Lasse ich bei diesem Kind genug Stimulationen zu: „Erlaube“ ich dem Kind, dass es den Radiergummi zerpfückt, die Stifte zerkaut, Geräusche macht usw.?
- Vereinbare ich mit dem Kind spezielle Aktivierungsmöglichkeiten und fordere ich das Kind regelmäßig auf, diese zu nutzen?
- Ins Kritzelheft kritzeln, Knetlineal, Knetball, Perlenketten fädeln, Stifte am Papierkorb spitzen; Sitzen auf dem Wackelkissen oder dem Sitzball, Stehpult!
- Weise ich ihm genug Aufgaben zu – vor allem solche, bei denen es kurz aufstehen kann?
- Aber auch vermeintlich „unsinnige“ Aufgaben: „Brief“ wegbringen oder etwas im Sekretariat abholen



4 Maßnahmen in Unterricht und Schule

☝ Beachten Sie die **größere Sensibilität** des Kindes **gegenüber Reizen** („alle Kanäle gleich offen“) mit Ablenkbarkeit („alle Reize gleich stark“) und die schnellere Reizüberflutung („Überlastung des Speichers“), was zu Unaufmerksamkeit, Träumen, Zappeln, Chaos oder Trotz führt („Festplattenabsturz und Eigenaktivierung“).

- Kann ich bzw. können die Eltern das Kind durch Blickkontakt und direkte Ansprache aus der Ferne steuern
- oder braucht das Kind Steuerung innerhalb seines Distanzraumes?
- Inwieweit kann ich/ können die Lehrer Eigenaktivierungen bzw. „Träumen“ aushalten/ ausblenden?
- Plane ich gezielt den Bewegungsdrang in die Interaktion mit ein?
- Vor allem in Zeiten des Abwartens: Grobmotorische Aktivitäten
Entscheidung für ein günstiges „Setting“ und Üben!



4 Maßnahmen in Unterricht und Schule

☝ Eigenständiges Arbeiten und die Fähigkeit zur **Selbstorganisation** kann von betroffenen Kindern **erst deutlich später** und **nach sehr viel *coaching*** erreicht werden!

- Zu große Freiräume, zu viel Auswahl und viele Fragen sind absolut nicht hilfreich!
- Machen Sie selbst die „einfachste“ Abfolge von Tätigkeiten durch lautes Denken vor; so sind Sie ein gutes Modell für ein ADS-Kind!
- Alle Menschen mit ADS lernen besser, wenn ihnen etwas *gezeigt* wird, als wenn ihnen etwas gesagt wird. Wie sehr ähnelt mein Tun einer Meister-Lehrling-Lernumwelt?
- Organisieren Sie vermehrt für vor und zeigen Sie kurz und klar Hilfen auf! Finden Sie Symbole für Begriffe, sprechen Sie Inhalte anhand von Bildern durch.
- Stellen Sie Aufforderungen nah am individuellen Distanzraum oder direkt am Kind; wenn möglich setzen Sie und hinterlassen Sie zusätzliche Anker (Symbolkarten, berühren, auf den Tisch klopfen)

5 Fazit: Schwierigkeiten bei ADS berücksichtigen und Vorteile von ADS nutzen – das ist in der Schule möglich?!

⚡ Störungen d. Aufmerksamkeit

Die Notwendigkeit von Stimulation vermitteln und sozial akzeptable Aktivierungen vereinbaren
Einüben der Routinen von beiden Seiten

⚡ Störungen der Motivation

Motivationserhöhung durch Hilfeleisten, spontane Belohnungen und Aktualisierung positiver Bilder

⚡ Störungen d. Selbstregulationsprozesse

Planung und Kontrolle wird neutral, wertfrei und selbstverständlich übernommen
Realistische Ziele werden ausgehandelt
unrealistische ignoriert

Gelerntes (Fehl-)Verhalten (Stimulation durch Ärger oder Kicks) so weit es möglich ist ignorieren

5 Schwierigkeiten bei ADS berücksichtigen und Vorteile von ADS nutzen – im Lehrergespräch

⚡ Störungen d. Aufmerksamkeit

Gesamtstruktur des Gesprächs vereinbaren und gemeinsam festlegen
Aktivierungen selbstverständlich in das Gespräch einbauen

⚡ Störungen der Motivation

Motivationserhöhung durch Hilfeleisten, spontane Belohnungen und Aktualisierung positiver Bilder

⚡ Störungen d. Selbstregulationsprozesse

Planung und Kontrolle wird neutral, wertfrei und selbstverständlich übernommen
Realistische Ziele werden ausgehandelt
unrealistische ignoriert

Systemische Prinzipien der Allparteilichkeit und Neutralität

☝ **Menschen mit ADS sind für uns alle auch besonders reizvoll, interessant und hilfreich in einer ganzen Menge „typischer“ Berufe**



Literatur: zum Fallbeispiel: Kinder/ Jugendliche mit AD(H)S

Einführungen:

- Elisabeth Aust-Claus: Das ADS-Buch (Kinder). Oberstebrink-V.
- Helga Simchen: ADS. Das hypoaktive Kind. Kohlhammer-Verl.
- Henrik Holowenko: Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS). Wie Zappelkindern geholfen werden kann. Beltz-Verlag (ca. 10.- €)

Erfahrungsberichte und Ratgeber:

- Felix Dietz: Wenn ich doch nur aufmerksam sein könnte. Ein hyperaktiver Jugendlicher berichtet.
- Johanna Krause: Leben mit hyperaktiven Kindern (Neuaufgabe abwarten!)
- Cordula Neuhaus: Das hyperaktive Kind und seine Probleme. Urania-Verlag.
- Cordula Neuhaus: Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme. Urania-Verlag.



Erwachsene mit AD(H)S

- **Einführungen:**

- Johanna Krause & K.-H. Krause: ADHS im Erwachsenenalter. Schattauer
- Dieter Claus (et al.): ADS - Das Erwachsenen-Buch. Oberstebrink-Verlag.

Erfahrungsberichte und Ratgeber:

- Edward M. Hallowell & John Ratey: Zwanghaft zerstreut oder die Unfähigkeit aufmerksam zu sein. Rowohlt-Verlag (ca. 10.- €)
- Cordula Neuhaus: Lass mich, doch verlass mich nicht. Urania-Verlag
- Lynn Weiss: Eins nach dem anderen. Das ADD-Praxisbuch für Erwachsene. Brendow-Verlag (ca. 14.- €)
- D. Ryffel-Rawak: ADHS bei Frauen. Den Gefühlen ausgeliefert. Huber-Verlag



Zu Schule, Unterricht und Lernen

- Margarete Imhof (et al.): Aufmerksamkeitsgestörte, hyperaktive Kinder und Jugendliche im Unterricht. Auer-Verlag (ca. 25.- €)
- Elisabeth Aust-Claus, Petra-Marina Hammer: ADS. Eltern als Coach. Ein praktisches workbook für Eltern. OptiMind-media-Verlag (ca. 20.- €)
- Armin Born, Claudia Oehler: Lernen mit ADS-Kindern. Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. Kohlhammer-Verlag (ca. 19,- €)
- Jeffrey Freed, Laurie Parsons: Zappelphilipp und Störenfrieda lernen anders. Beltz-Verlag

Legasthenie/ Elternratgeber

- Arnd Stein: Das neue Rechtschreibspiel. Kösel-Verlag
- Hermann Ehmman: Ist mein Kind Legastheniker? Ein Ratgeber zur Lese-Rechtschreibschwäche. Beck'scher-Verlag (ca. 15.- €)
- Fritz Jansen, Uta Streit: Eltern als Therapeuten. Ein Leitfaden zu Schul- und Lernproblemen. Springer-Verlag (ca. 25.- €)

