

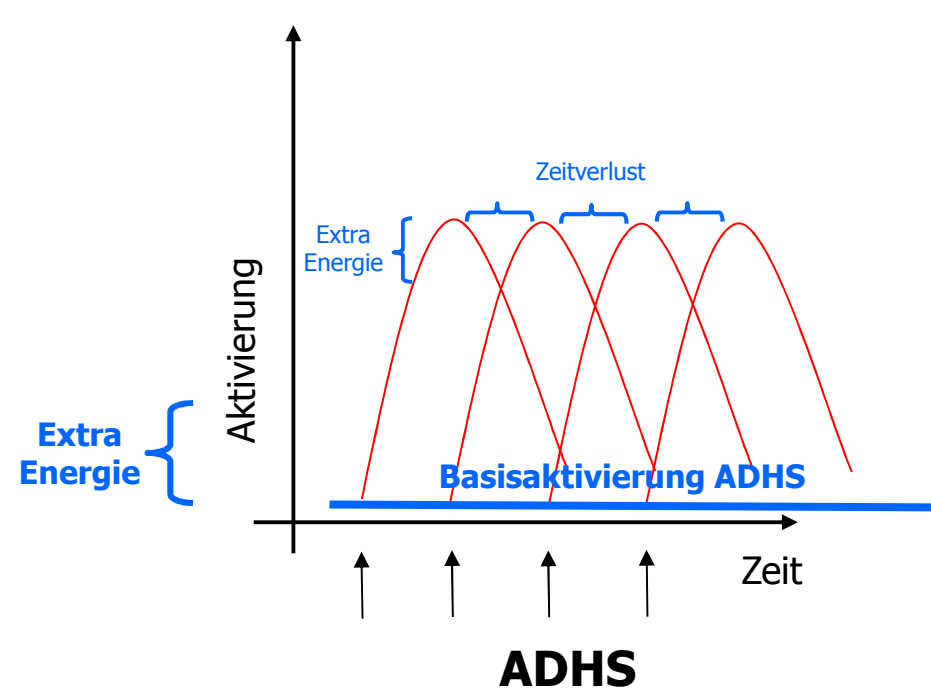
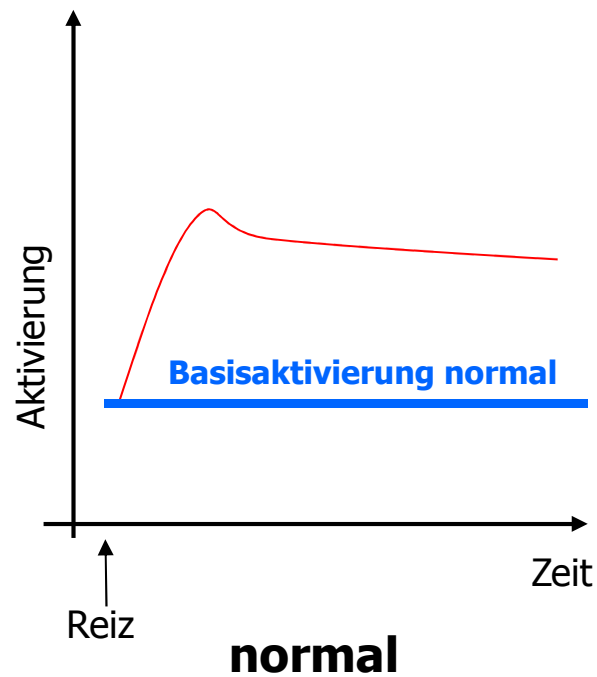
ADHS – praktische Hilfen im Alltag

16.09.2017
Hamburg

Eckhard Ziegler-Kirbach
Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin
Psychotherapie
www.ziegler-gehr.de

Daueraufmerksamkeit

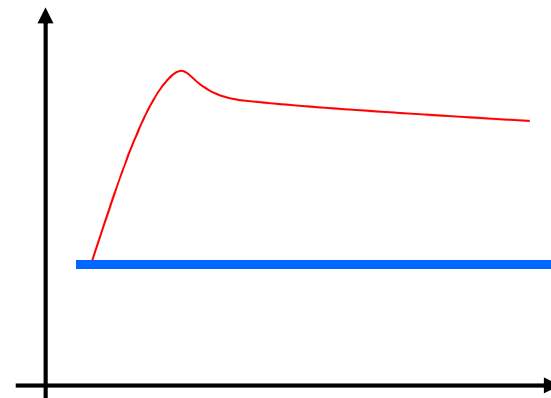
Aufmerksamkeitsaktivierung



Aktivierung erhöhen

Konzentration eng mit Aktivierungsniveau verbunden

- Motivation
- Automatisierte Eigensteuerung
- Gute Beziehung



Motivationshindernisse

- Sinn ist nicht erkennbar
- Kein Einfluss, keine eigenen Entscheidungen
- Ausbleibende Anerkennung
- Mangelndes Vertrauen
- Schlechte Noten !
- Über-, Unterforderung
- Schlecht gelaunte, genervte, nörgelnde Auftraggeber (Eltern, Lehrer)

Motivation

Was senkt Motivation	Was fördert Motivation?
Sinn ist nicht erkennbar	Sinnvolle Tätigkeit
Langweilige, monotone Aufgabe	Interessante, abwechslungsreiche Aufgabe
Kein Einfluss, keine Entscheidungsmöglichkeit	Wahlmöglichkeiten, Entscheidungen sind gewünscht und werden ausgeführt
Ausbleibende Anerkennung	Wertschätzung, Zuwendung, Lob
Mangelndes Vertrauen	Vertrauensvorschuss
Schlechte Noten !	Erfolge und Anerkennung
Über-, Unterforderung	Erfolge ermöglichen
Schlecht gelaunte, genervte, nörgelnde Auftraggeber (Eltern, Lehrer)	Freundliche, warme Art

„Ich kann sie nicht motivieren!“

	Selbstbestimmt intrinsisch	Fremdbestimmt extrinsisch
Gefühle, Gedanken	„macht Spaß“ Neugier, Interesse, Spontanität	„macht keinen Spaß“, langweilig, nach Aufforderungen, Versprechungen, Drohungen, Benotungen
Ablenkung	störend	willkommen
erlebte Anstrengung	gering	hoch
erlebte Zeit	schnell, „wie im Fluge“	langsam
Ausführung	umfangreich	nur das Nötigste

Was zieht Aufmerksamkeit ab?

- Unstrukturierter Alltag
- Müdigkeit, Schlafmangel
- Fernsehen, Multimedia (Handy)
- Unordnung
- Sinnesreize, z.B. Schmerz, Juckreiz, Lärm, Geräusche, Lichteffekte, Gerüche
- Starke Emotionen (Angst, Vorfreude, Verliebtheit, ...)
- Appetit (Durst, Hunger)
- Monotonie, Lustlosigkeit, Langeweile,

Aufmerksamkeit

Was zieht Aufmerksamkeit ab?

Unstrukturierter Alltag

Müdigkeit, Schlafmangel
Müdigkeit nach dem Essen

Fernsehen, Multimedia (Handy)

Unordnung, zu viele Dinge
Sinnesreize, z.B. Schmerz, Juckreiz,
Lärm, Geräusche, Lichteffekte, Gerüche
Starke Emotionen z.B. Angst,
Vorfreude, Verliebtheit

Hyperaktivität, innere Unruhe
Appetit (Durst, Hunger)

Monotonie
Lustlosigkeit
Langeweile

Sucht, z.B. Nikotin, Alkohol, Drogen

Was fördert Aufmerksamkeit?

Tagesstruktur, geregeltes soziales Umfeld
(stabile Familie)

Ausreichender Schlaf
Ruhephase

Sinnvoll begrenzter und kontrollierter
Medienkonsum

Ordnung, nur wichtige Dinge sichtbar
Körperliches Wohlbefinden, spezif. Therapie
Ruhige, angenehme Umgebung
Vertrauensvolle Gespräche, VT
Abwarten können

Bewegung im Alltag, Sport; Meditation
Moderat satt / gutes Körpergefühl

Abwechslung, Interesse,
Sinn, Zufriedenheit, gute Stimmung
Kreativität, Motivation, z.B. durch Erfolg,
Anerkennung, pos. Feedback

Befriedigung und Zufriedenheit durch eigene
Anstrengung

Gute Beziehung

- Präsent und verlässlich sein
- Eltern / Lehrer sind immer vorbildlich
- Wir entwickeln uns, wie wir gesehen werden
- Respektvolle, reziproke Kommunikation
- Wertschätzend
 - Eigene und andere Grenzen einhalten
 - Glaubwürdig, echt
 - Übereinstimmung von Worten und Handeln

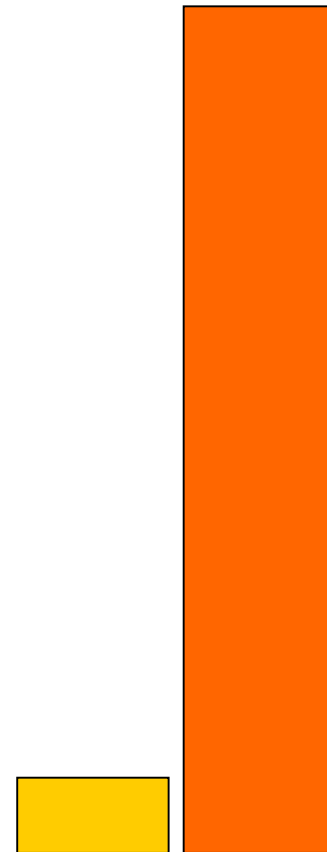
Widerstand

- Widerstand
 - ist gelernt und stark automatisiert
- Durch Widerstand ...
 - Zuwendung, Beachtung
 - Kontrolle, Machtgewinn
 - vermeiden der (Lern-)anstrengung
- Im Widerstand keine Diskussion
Widerstand gegen Widerstand schafft Widerstand

Widerstand überwinden

- Gute Beziehung
- Familie / Lernen positiver gestalten
- Veränderungen ankündigen
- Erwartungen formulieren
- Verlässlichkeit,
Vereinbarungen einhalten (Zeit)

**ADHS:
11-fach höheres Risiko für eine
oppositionelle Verhaltensstörung**



Gute Gespräche führen

- Aufmerksam zuhören ! Verstehen wollen
- Erst verstehen – dann verstanden werden
- Empathie zeigen, Interesse haben
- Gemeinsame schöne Zeit
- Dialog / Zwiegespräch
- Nicht verletzen:
 - Nicht überreden, Recht haben wollen
 - Vorsicht: kritisieren, kommentieren, bohrend nachfragen

Automatisierung von Verhalten

- Basiswerte und Qualitäten, z.B.
 - Für sich sorgen: Zähne putzen, Tasche packen, Wäsche waschen
 - Für die Familie sorgen: Tisch abräumen, Kochen, Bad putzen
 - Geduld, abwarten können (Marshmallow Experiment)

Marshmallow-Experiment

- Walter Mischel, Psychologe (Experimente 1968-74)
- Geduld ist eine Mischung aus Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz und Ausdauer
 - Impulskontrolle und Aufschieben-Können
- Als Erw. zielstrebig, erfolgreicher, sozial kompetenter, weniger drogenabhängig

Frühe Orientierungen

- An Werten und Prinzipien orientierte Erziehung
liebevoll und verlässlich
- Klare Strukturen / Routinen
(v.a. Wecken, Mahlzeiten, Einschlafen)
- Beziehungen zu anderen kompetenten und fürsorglichen Erwachsenen
- Kognitive Anregungen, Begabungen fördern
- Frühzeitige Orientierung zu elektronischen Medien vermeiden

Probleme

- Nicht anfangen können
- Nicht durchhalten können
- Nicht aufhören können
- Aufgabenwechsel schwierig

Lernen mit ADHS

- Viele Wiederholungen
- Abwechslung
- Kurze, intensive Lerneinheiten
- Visualisierungen
- Gespräch über Lerninhalte
- Laut lesen
- Struktur für Textaufgaben

An Zielen orientieren

- Wer hat welche Ziele?
 - Kind / Jugendlicher
 - Eltern
 - Lehrer / Erzieher
 - Arzt / Therapeut

Ziele formulieren

- Konkret
- Überprüfbar
- Realistisch
- Alltagsrelevant

nach Dr. R. Dornick

ADHS Kinder haben sehr oft
ADHS Eltern

Wir Eltern ...

... sind immer vorbildlich

Wir Eltern sorgen für...

- angstfreie (Lern-)atmosphäre
(häufig entstehen Lügen aus Angst)
- gute Stimmung
- respektvolle Kommunikation (gut zuhören)
- wertschätzenden Umgang
 - authentisch (glaubwürdig)
 - integer (verlässlich, die psychische, physische Unversehrtheit achtend)

Wir Eltern ...

- sind verschwiegen (nicht tratschen)
- reden nicht so viel - sondern handeln
- sind einfühlsam
- beschäftigen uns mit den eigenen Schwächen



Verhaltensänderungen

- Positives Verhalten bemerken mit positiver Reaktion
- Negative Gewohnheiten ignorieren, wenn möglich. ALLE Aufmerksamkeit entziehen!

Verhaltensänderungen

- Negatives Verhalten sanktionieren:
 - „Du weißt was ich meine“
 - Punktepläne
 - Auszeit
 - Reduktion von Medienzeiten

Verhaltensänderungen

Oberziel ist passendes Verhalten, nicht Bestrafung

- Gespräche darüber zu günstigen Zeiten
- Welches neg. Verhalten ist gemeint?
Welches pos. Verhalten wird erwartet?
- Elterliche Veränderungen ankündigen
- Sanktionen abstimmen

Jugendliche: Bestandsaufnahme, meine Ziele und Planung

- „Konfrontation mit der Realität“
- Notenplan für die Schule
- Wie sollte mein Leben in 1, 2, 5 Jahren sein?
 - Nahziele und Wege, um diese zu erreichen
 - Erwartete Hindernisse, Ausweich- und Überwindungsmöglichkeiten
 - Zukunft phantasieren

Notenübersicht

	Note im vorletzten Zeugnis		Note im letzten Zeugnis		Klassenarbeit 1		Klassenarbeit 2		Klassenarbeit 3		Klassenarbeit 4		Klassenarbeit 5		mündliche Beteiligung	erwünschte Note	erwartete Note
	Datum	Note	Datum	Note	Datum	Note	Datum	Note	Datum	Note	Datum	Note					
Deutsch																	
Englisch																	
Französisch																	
Mathe																	
Bio																	
Physik																	
Chemie																	
Geschichte																	
Erdkunde																	
Musik																	
Sport																	
Kunst																	
Arbeitsverhalten																	
Sozialverhalten																	

Austausch Eltern - Lehrer

- Im besten Interesse des Kindes
- Möglichst regelmäßig, kurz, prägnant
- Unterschiedliches Verhalten zu Hause und in der Schule
- Welcher Informationsaustausch ist wichtig ?

Tagesplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Datum							
Besonderes							
1. Std.							
2. Std.							
3. Std.							
4. Std.							
5. Std.							
6. Std.							
7. Std.							
8. Std.							
13 Uhr							
14 Uhr							
15 Uhr							
16 Uhr							
17 Uhr							
18 Uhr							
19 Uhr							
20 Uhr							
21 Uhr							
22 Uhr							

Langzeitprojekte

Aufgaben, Plan und Protokoll

Aufgaben heute	Zeitbedarf		Planung	Protokoll
		06:00		
		06:15		
		06:30		
		06:45		
		07:00		
		07:15		
		07:30		
		07:45		
		08:00		
		08:15		
		08:30		
		08:45		
		09:00		
	L	09:15		
		09:30		
		09:45		
		10:00		
		10:15		
		10:30		
		10:45		
		11:00		
		11:15		
		11:30		
		11:45		
		12:00		
		12:15		
		12:30		
		12:45		
		13:00		
		13:15		
		13:30		

Statements

- Elternverhalten wirkt immer vorbildlich
 - Wohlwollend, liebevoll und klar
- Regelhaftes Verhalten wird aus regelhaften Erfahrungen gelernt
(nicht durch Diskussionen)
- Klar bleiben, nicht in Machtkämpfe verwickeln
(„Du weißt was ich meine“)

**Behandle die Menschen so,
als wären sie, was sie sein sollten,
und du hilfst ihnen zu werden,
was sie sein können**

Johann Wolfgang von Goethe

