

Den Alltag meistern mit ADHS

**Manfred Döpfner
Ilka Eichelberger
Christina Dose
Charlotte Hanisch
Stephanie Schürmann
Tanja Wolff Metternich-Kaizman**

Den Alltag meistern mit ADHS

Das Arbeitsbuch für
Lehrkräfte von Kindern
im Alter von 6 bis 12 Jahren

Prof. Dr. sc. hum., Dipl.-Psych. Manfred Döpfner, geb. 1955. Seit 1989 Leitender Psychologe an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie der Universität zu Köln und dort seit 1999 Professor für Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Leiter des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP).

Dr. rer. medic., Dipl.-Päd. Ilka Eichelberger, geb. 1977. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. 2006–2016 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln. 2016–2018 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologie und Psychotherapie in Heilpädagogik und Rehabilitation an der Universität zu Köln. 2015–2019 angestellte und freiberufliche Tätigkeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Seit 2019 niedergelassen in eigener Praxis in Kempen.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Christina Dose, geb. 1985. Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Prof. Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Charlotte Hanisch, geb. 1974. Seit 2016 Professorin für Psychologie und Psychotherapie in Heilpädagogik und Rehabilitation an der Universität zu Köln und dort Leiterin der KiJu Hochschulambulanz für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Stephanie Schürmann, geb. 1967. Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1992 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und seit 1999 Dozentin und Supervisorin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Tanja Wolff Metternich-Kaizman, geb. 1968. Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1995 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und seit 1999 Dozentin und Supervisorin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © shutterstock/Sabphoto
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Illustrationen: Klaus Gehrmann, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Druck: Finidr, s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2021
© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
ISBN 978-3-8017-3048-2
<https://doi.org/10.1026/03048-000>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Grundlagen und Anwendungshinweise	8
Baustein 1: ADHS – Was ist das?	13
1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?	15
2. Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?	19
3. Was sind die Ursachen von ADHS?	21
4. Was kann Ihnen und Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin helfen?	22
Baustein 2: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	27
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die individuellen Problemverhaltensweisen Ihres Schülers/ Ihrer Schülerin	30
Teil 2: Erstellen Sie ein individuelles Bedingungsmodell für das Problemverhalten Ihres Schülers/ Ihrer Schülerin	33
Teil 3: Lernen Sie den Teufelskreis kennen!	35
Baustein 3: Schaffen Sie eine gute Basis	49
Teil 1: Schulische Rahmenbedingungen verändern – die Schulebene	52
Teil 2: Schulische Rahmenbedingungen verändern – die Klassenebene	53
Teil 3: Stärken Sie die Beziehung zu Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin!	57
Baustein 4: Holen Sie die Eltern ins Boot!	67
Teil 1: Persönlichkeitsmerkmale von Eltern	70
Teil 2: Externe Hilfen	72
Teil 3: Leitfaden zu Elterngesprächen	74
Baustein 5: Sorgen Sie für klare Regeln!	79
Teil 1: Klassenregeln überdenken	83
Teil 2: Individuelle Regeln einführen	88
Baustein 6: Stellen Sie wirkungsvolle Aufforderungen und sparen Sie nicht mit Lob!	95
Teil 1: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	99
Teil 2: Sparen Sie nicht mit Lob!	102
Baustein 7: Konsequenzen gehören dazu!	113
Baustein 8: Wenn Lob alleine nicht ausreicht: Punkte-Plan oder Wettkampf um lachende Gesichter	127
Teil 1: Der Punkte-Plan	132
Teil 2: Der Wettkampf um lachende Gesichter	140
Hinweise zu den Online-Materialien	153

Vorwort

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für die Arbeit mit unserem Programm „Den Alltag meistern mit ADHS“ entschieden haben!

Mit diesem Arbeitsbuch möchten wir Sie dabei unterstützen, Lösungs- und Bewältigungsansätze für den Umgang mit dem unaufmerksamen, unruhigen, impulsiven oder auch oppositionellen oder aggressiven Verhalten einzelner Schülerinnen/Schüler zu finden, um die Verhaltensprobleme letztlich zu vermindern. Auf den folgenden Seiten finden Sie zunächst Antworten auf einige wichtige Fragen zu unserem Programm und Informationen zum Vorgehen bei der Arbeit mit diesem Buch. Bitte beschäftigen Sie sich einmal mit den „Grundlagen und Anwendungshinweisen“, bevor Sie mit der Lektüre der weiteren Kapitel starten.

Aus Ihrer alltäglichen Arbeit als Pädagogin oder Pädagoge haben Sie sicherlich bereits einige Erfahrungen mit dem Problemverhalten Ihrer Schülerinnen und Schüler und sicherlich auch bereits gute Ideen entwickelt, um mit diesem umzugehen. Dennoch kann es Sinn machen, sich das Problemverhalten einzelner Schülerinnen und Schüler und auch den eigenen Umgang damit noch einmal genau anzusehen und zu reflektieren. Das ist nicht immer einfach und kostet viel Energie – immerhin haben Sie noch andere Schülerinnen und Schüler und viele Aufgaben in Ihrem Berufsalltag. Daher ist es auch nicht selbstverständlich, dass Sie als Lehrkraft diese Energie investieren! Wir möchten Sie dennoch ermutigen, die von uns vorgeschlagenen Maßnahmen einmal auszuprobieren, denn sie können Ihnen helfen, langfristig die Konflikte mit Ihren Schülerinnen und Schülern zu vermindern, die Beziehung zueinander zu verbessern und die Verhaltensprobleme Ihrer Schülerinnen und Schüler in der Schule zu verringern. Bedenken Sie dabei, dass Veränderungen Zeit brauchen – geben Sie sich und Ihren Schülerinnen und Schülern diese Zeit und seien Sie nicht entmutigt, wenn nicht alles direkt so läuft, wie Sie es sich wünschen. Um Veränderungen zu erreichen, ist es notwendig, dass Sie die vorgeschlagenen Maßnahmen regelmäßig und langfristig anwenden. Jeder Schritt in die richtige Richtung ist ein wichtiger Schritt!

Wir hoffen, dass wir Ihnen einige hilfreiche Tipps geben können, um einen günstigeren Umgang mit den Verhaltensproblemen einzelner Schülerinnen und Schüler zu finden, und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Arbeit mit diesem Arbeitsbuch!

Grundlagen und Anwendungshinweise

Für wen eignet sich dieses Arbeitsbuch?

Dieses Arbeitsbuch haben wir für Lehrkräfte und andere pädagogische Kräfte (z. B. im Rahmen der Nachmittagsbetreuung) von Schulkindern im Alter von etwa 6 bis 12 Jahren mit einer bereits diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), aber auch für Lehrkräfte und Pädagogen/Pädagoginnen von Kindern geschrieben, bei denen Unaufmerksamkeit, Unruhe oder Impulsivität zu beobachten sind, ohne dass eine formale Diagnose vorliegt. Das Buch kann aber auch hilfreich sein für Lehrkräfte von Kindern in diesem Alter, die ein ausgeprägtes oppositionelles und verweigerndes Verhalten zeigen und sich nicht an Regeln halten können. Viele Kinder mit ADHS zeigen auch zusätzlich solche Verhaltensauffälligkeiten. Für Kinder im Vorschulalter sowie für Eltern von Kindern verschiedener Altersgruppen gibt es noch weitere Arbeitsbücher (Hinweise siehe Seite 10).

Was ist das Ziel dieses Arbeitsbuches?

Wir wollen Lehrkräften und anderen Pädagogen/Pädagoginnen von Schulkindern mit den genannten Problemen helfen, die Verhaltensprobleme im schulischen Alltag besser zu bewältigen und dadurch zu vermindern.

Wie genau gehe ich bei der Arbeit mit diesem Buch vor?

Das Arbeitsbuch setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, die Sie schrittweise nacheinander bearbeiten sollten. Nach unseren Erfahrungen hat es sich bewährt, einen Baustein in etwa zwei bis vier Wochen zu bearbeiten. Dies ist aber je nach Ihrer beruflichen Situation und auch zusätzlichen Aufgaben und Belastungen, die Sie haben, unterschiedlich, sodass Sie selbst ausprobieren sollten, welches Tempo für Sie günstig ist. Für das Lesen und Bearbeiten eines Bausteins sollten Sie sich etwa ein bis zwei Stunden in Ruhe Zeit nehmen. Es ist wichtig, dass Sie die Bausteine Schritt für Schritt bearbeiten, da die einzelnen Maßnahmen aufeinander aufbauen und in den ersten Bausteinen wichtige Grundlagen und Voraussetzungen für die Maßnahmen aus den weiteren Bausteinen gelegt werden. Auch sollten Sie sich zunächst auf wenige Verhaltensprobleme einer einzelnen Schülerin oder eines einzelnen Schülers konzentrieren, anhand derer Sie die von uns vorgeschlagenen Techniken ausprobieren und einüben. So vermeiden Sie, sich selbst und Ihre Schülerin/Ihren Schüler zu überfordern, und werden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit schon bald Erfolge bemerken. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie dann die erlernten Techniken auch auf weitere Verhaltensprobleme Ihrer Schülerin/Ihres Schülers bzw. auch auf Verhaltensprobleme anderer Schülerinnen und Schüler anwenden.

Besonders möchten wir darauf hinweisen, dass eine positive Beziehung zwischen Ihnen und Ihrer Schülerin/Ihrem Schüler, die wir in Baustein 3 thematisieren, eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der in den weiteren Bausteinen vorgestellten Schritte ist. Zudem sollten Sie beachten, dass es vor dem Einsatz negativer Konsequenzen (Baustein 7) im ersten Schritt immer wichtig ist, erwünschtes Verhalten durch Lob und positive Konsequenzen (Baustein 6) zu verstärken. Nur so kann sich das erwünschte Verhalten Ihrer Schülerin/Ihres Schülers dauerhaft festigen!

Wie kann ich die Familie meiner Schülerin/meines Schülers beim Umgang mit Verhaltensproblemen im familiären Rahmen unterstützen?

Sie haben sicherlich bereits die Erfahrung gemacht, dass sich Probleme in der Regel in dem Lebensbereich verändern lassen, in dem die Maßnahmen ganz konkret ansetzen. Daher sollte man immer in den Lebensbereichen ansetzen, in denen die Probleme auftauchen, d. h. beispielsweise im familiären Rahmen, wenn es Probleme in der Familie gibt, oder in der Schule, wenn Verhaltensprobleme dort auftauchen. Um Eltern im Umgang mit dem unaufmerksamen, impulsiven und hyperaktiven oder auch oppositionellen Problemverhalten ihres Kindes zu unterstützen, gibt es ein weiteres Arbeitsbuch, das ergänzend zu Ihrer Arbeit mit diesem Buch eingesetzt werden kann:

Döpfner, M., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (2021). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Schulkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Wie kann das Arbeitsbuch eingesetzt werden?

Zunächst einmal kann das Buch von Ihnen als Lehrkraft eigenständig eingesetzt werden, wenn Sie anhand der enthaltenen Bausteine Schritt für Schritt die Verhaltensprobleme einzelner Schülerinnen und Schüler angehen möchten. Auch könnten Sie sich mit den Eltern einer Schülerin/eines Schülers absprechen und die in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen parallel zu Interventionen in der Familie durchführen (beispielsweise, wenn die Eltern mit dem zugehörigen Elternratgeber arbeiten). Dieses Arbeitsbuch kann auch in Ergänzung zu anderen Behandlungen eingesetzt werden, beispielsweise wenn Ihre Schülerin/Ihr Schüler eine medikamentöse Therapie erhält oder sich in psychotherapeutischer Behandlung befindet. In einem solchen Fall besteht, mit dem Einverständnis der Eltern, eventuell auch die Möglichkeit, mit einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten oder einer Ärztin/einem Arzt Rücksprache bzgl. der Anwendung einzelner Interventionen zu halten.

Kann das Arbeitsbuch auch eine Therapie der Schülerin/des Schülers ersetzen?

Das Arbeitsbuch kann Ihnen dabei helfen, die Verhaltensprobleme von Schülerinnen und Schülern genau zu betrachten und Lösungsansätze für diese zu finden. Manchmal sind Probleme jedoch sehr festgefahren, die Symptomatik ist sehr stark oder es treten zusätzliche Probleme auf, sodass Selbsthilfemaßnahmen nicht ausreichen und eine intensivere Beratung für Sie oder eine Therapie der Schülerin/des Schülers notwendig wird. Dieses Arbeitsbuch kann eine solche Therapie nicht ersetzen – denkbar wäre aber, das Arbeitsbuch ergänzend zu einer Beratung oder Therapie oder auch im Rahmen einer Beratung oder Therapie einzusetzen. Dabei können einzelne Bausteine auch mit dem jeweiligen Therapeuten oder der jeweiligen Therapeutin besprochen oder vertieft werden.

Was sind die Grundlagen dieses Arbeitsbuches?

Dieses Arbeitsbuch basiert auf dem *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten: THOP* (Döpfner, Schürmann & Frölich, 2019), das oft von Therapeuten in der Behandlung von Kindern mit unaufmerksamem, unruhigem und impulsivem, aber auch oppositionellem Verhalten eingesetzt wird. Die Wirkung dieses Programms wurde mit guten Ergebnissen in mehreren Studien wissenschaftlich überprüft. Zudem basieren die Inhalte dieses Arbeitsbuches auf dem Elternratgeber *Wackelpeter & Trotzkopf* (Döpfner & Schürmann, 2017), in dem Eltern ähnlich wie Sie als Lehrkraft in diesem Buch darin unterstützt werden, einen Umgang mit den Verhaltensproblemen ihres Kindes zu finden. Eine weitere Quelle ist das *Schulbasierte Coaching bei Kindern mit expansivem Problemverhalten: SCEP* (Hänisch, Richard, Eichelberger, Greimel & Döpfner, 2018), das speziell für Pädagoginnen und Pädagogen entwickelt wurde und eine Fortbildung zu ADHS und anderen externalen Verhaltensproblemen sowie ein Einzelcoaching für Lehrkräfte enthält.

Wie wirkungsvoll sind die vorgeschlagenen Maßnahmen?

In den letzten Jahren wurden mehrere Studien zur Untersuchung der Wirksamkeit einer sogenannten angeleiteten Eltern-Selbsthilfe durchgeführt. Die Eltern erhielten im Rahmen der Studien das Buch *Wackelpeter & Trotzkopf* (oder davon abgeleitete Elternhefte, deren Inhalte denen des o.g. Arbeitsbuches für Eltern von Schulkindern entsprachen) zum eigenständigen Durcharbeiten. Zusätzlich erhielten sie in mehreren Telefonaten mit einer erfahrenen Therapeutin eine weitere Unterstützung. In diesen Studien konnten wir zeigen, dass eine solche angeleitete Selbsthilfe für Eltern von Kindern, die oppositionelles, hyperaktives, impulsives oder unaufmerksames Verhalten zeigen, hilfreich ist:

- Bei Kindern, die für eine Behandlung in einer Klinik vorgestellt wurden, ließen sich deutliche Verminderungen der Verhaltensprobleme im Verlauf der Selbsthilfe beobachten (Kierfeld & Döpfner, 2006).
- In einer bundesweiten Studie konnten bei Kindern, die wegen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Kinderärzten in Behandlung waren, basierend auf dem Urteil der Eltern im Verlauf der Selbsthilfe deutliche Verminderungen der Verhaltensprobleme gezeigt werden. Die Eltern berichteten von einer großen Zufriedenheit mit dem Selbsthilfeprogramm (Mokros et al., 2015). In einer Nachuntersuchung mehr als ein Jahr nach Behandlungsende konnte zudem gezeigt werden, dass sich die erzielten Effekte stabilisiert hatten (Döpfner et al., 2021).
- Bei Kindern mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die trotz einer medikamentösen Therapie noch Verhaltensauffälligkeiten zeigten, konnten diese Probleme durch die angeleitete Selbsthilfe weiter vermindert werden (Dose et al., 2017). Auch von Eltern zu Beginn der Intervention individuell definierte Probleme des Kindes konnten im Verlauf deutlich vermindert werden (Dose et al., 2020).
- In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass eine angeleitete Selbsthilfe auf der Grundlage der Inhalte des o.g. Arbeitsbuches für Eltern von Schulkindern tendenziell einer anderen Form der angeleiteten Selbsthilfe überlegen ist, wobei sich im weiteren Verlauf keine Unterschiede zwischen beiden Formen der Selbsthilfe mehr zeigten und beide Formen gleichermaßen wirkungsvoll waren (Hautmann et al., 2018).

Die Wirksamkeit der Inhalte dieses Arbeitsbuches für Lehrkräfte wird zurzeit, ebenfalls als angeleitete Selbsthilfe, in Ergänzung zu einer angeleiteten Eltern-Selbsthilfe im Rahmen einer großen multizentrischen Studie untersucht (Döpfner et al., 2017).

Gibt es weitere Arbeitsbücher für pädagogische Fachkräfte anderer Altersgruppen und gibt es auch Arbeitsbücher für Eltern?

Ja, neben diesem Arbeitsbuch gibt es ein Buch für pädagogische Fachkräfte von Vorschulkindern. Zudem wurden Selbsthilfe-Arbeitsbücher für Eltern von Kindern verschiedener Altersgruppen entwickelt.

Für Bezugspersonen von Kindern im Kindergartenalter:

Döpfner, M., Wolff Metternich-Kaizman, T., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K. & Schürmann, S. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Kindergartenkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Döpfner, M., Plück, J., Dose, C., Eichelberger, I., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für pädagogische Fachkräfte von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren*. Göttingen: Hogrefe.

Für Bezugspersonen von Schulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren:

Döpfner, M., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (2021). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Schulkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Literatur

- Döpfner, M., Hautmann, C., Dose, C., Banaschewski, T., Becker, K., Brandeis, D. ... & von Wirth, E. (2017). ESCASchool study: trial protocol of an adaptive treatment approach for school-age children with ADHD including two randomised trials. *BMC Psychiatry*, 17(1):269. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1433-9>.
- Döpfner, M., Liebermann-Jordanidis, H., Kinnen, C., Hallberg, N., Mokros, L., Benien, N. ... & Dose, C. (2021). Long-term effectiveness of guided self-help for parents of children with ADHD in routine care – an observational study. *Journal of Attention Disorders*, 25, 265–274. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/1087054718810797>
- Döpfner, M. & Schürmann, S. (2017). *Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten* (5., aktualisierte Auflage). Weinheim: Beltz.
- Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2019). *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten: THOP* (6., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Dose, C., Hautmann, C., Buerger, M., Schuermann, S., Woitecki, K. & Döpfner, M. (2017). Telephone-assisted self-help for parents of children with attention-deficit/hyperactivity disorder who have residual functional impairment despite methylphenidate treatment: a randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 682–690.
- Dose, C., Waschau, F., von Wirth, E. & Döpfner, M. (2020). The improvement of individually defined problem behaviors during a telephone-assisted self-help intervention for parents of pharmacologically treated children with ADHD. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 48, 215–223. Advance online publication. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000726>
- Hanisch, C., Richard, S., Eichelberger, I., Greimel, L. & Döpfner, M. (2018). *Schulbasiertes Coaching bei Kindern mit expansivem Problemverhalten (SCEP). Handbuch zum Coaching von Lehrkräften*. Göttingen: Hogrefe.
- Hautmann, C., Dose, C., Duda-Kirchhof, K., Greimel, L., Hellmich, M., Imort, S. ... & Döpfner, M. (2018). Behavioral versus nonbehavioral guided self-help for parents of children with externalizing disorders in a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49, 951–965.
- Kierfeld, F. & Döpfner, M. (2006). Bibliothherapie als Behandlungsmöglichkeit bei Kindern mit externalen Verhaltensstörungen. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34, 377–386.
- Mokros, L., Benien, N., Mütsch, A., Kinnen, C., Schürmann, S., Wolff Metternich-Kaizman, T. ... & Döpfner, M. (2015). Angeleitete Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung: Konzept, Inanspruchnahme und Effekte eines bundesweiten Angebotes – eine Beobachtungsstudie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 43, 275–288.

Baustein 1

ADHS – Was ist das?

Was wollen wir mit diesem Baustein erreichen?

Liebe Pädagoginnen und Pädagogen,

wenn Sie an das Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) denken, fällt Ihnen vermutlich direkt mindestens ein Schüler/eine Schülerin ein, den/die Sie mit diesem Begriff in Verbindung bringen. Und mit Sicherheit geraten Sie in Ihrem schulischen Alltag durch die Problemverhaltensweisen, die diese Schüler/Schülerinnen mitbringen, manchmal an Ihre Grenzen, wissen dann vielleicht nicht mehr weiter oder wie Sie den anderen Kindern in der Klasse gerecht werden sollen, da Sie mit dem einen Schüler/der einen Schülerin permanent beschäftigt sind. Um den daraus entstehenden alltäglichen Problemen im Schulalltag auf den Grund zu gehen und sie zu bewältigen, ist neben einem genauen Plan insbesondere das Verständnis für das Störungsbild der ADHS wichtig.

ADHS ist die Abkürzung für *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung* und bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die durch Auffälligkeiten in folgenden drei Kernbereichen gekennzeichnet ist:

- starke Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen,
- starke Impulsivität und
- ausgeprägte körperliche Unruhe (Hyperaktivität).

Die meisten Fachleute benutzen heutzutage den Begriff ADHS zur Bezeichnung dieser psychischen Störung. Mitunter werden aber auch andere Begriffe verwendet, wie *Hyperkinetische Störung (HKS)* oder auch *Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)*.

In diesem ersten Baustein werden wir Ihnen zunächst aufbauend auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen und langjähriger klinischer Erfahrung wichtige Informationen über ADHS geben. Folgende Punkte wollen wir dabei besprechen:

- Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?
- Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?
- Was sind die Ursachen von ADHS?
- Was kann Ihnen und Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin helfen?



Platz für Ihre Bemerkungen/Fragen:

Das sollten Sie über ADHS wissen

1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?

Jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken, und manche Kinder sind lebhafter als andere. Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern steigen mit dem Alter; für jüngere Kinder ist es generell schwieriger als für ältere, sich ruhig zu verhalten oder sich ausdauernd mit einer Sache zu beschäftigen. Kinder mit ADHS unterscheiden sich jedoch in Ausmaß und Stärke der Probleme von Kindern mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen.

Im Vergleich zu Gleichaltrigen haben Kinder mit ADHS ausgeprägte Auffälligkeiten meist in drei Kernbereichen:

Sie fallen auf

- durch deutliche *Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen*,
- durch vermehrt *impulsives Verhalten* und
- durch eine *ausgeprägte Unruhe*.

Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Kinder mit ADHS beenden ihre Tätigkeiten häufig nicht und brechen Aufgaben vorzeitig ab. Dies geschieht vor allem bei Beschäftigungen, die geistige Anstrengung verlangen, wie dies in der Schule häufig der Fall ist. Zudem sind die Auffälligkeiten meist stärker ausgeprägt bei Tätigkeiten, die von anderen vorgegeben sind (z. B. Hausaufgaben, Aufgaben in der Schule oder ruhige Lernspiele). Zunächst sind die Kinder oft noch interessiert dabei, verlieren jedoch nach kurzer Zeit das Interesse und wechseln zu einer anderen Tätigkeit.



© Klaus Gehrman

Beispiel Marie

Marie geht in die zweite Klasse der Grundschule. Ihre Lehrerin hat bereits früh bemerkt, dass Marie große Schwierigkeiten hat, bei der Sache zu bleiben. Von jeder Kleinigkeit lässt sie sich ablenken. Entsprechend schafft sie es nur selten, ihre Aufgaben zu beenden. Manchmal stört sie dann auch die Nachbarkinder und lenkt diese von ihren Aufgaben ab. Maries Lehrerin ist eigentlich die ganze Zeit damit beschäftigt, sie zu den Aufgaben zurückzuführen, und schafft es dann kaum, sich um die Fragen anderer Kinder zu kümmern.



Kommt Ihnen das bei Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin bekannt vor?
Wie gut kann sich Ihr Schüler/Ihre Schülerin, den/die Sie vor Augen haben, konzentrieren und ausdauernd bei einer Sache bleiben?

Impulsives Verhalten

Im Vergleich zu Gleichaltrigen neigen Kinder mit ADHS deutlich stärker zu plötzlichen und unüberlegten Handlungen. Dabei bedenken sie nicht die Folgen ihres Verhaltens. Die Kinder haben große Schwierigkeiten, abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Wenn sie etwas haben wollen, dann muss es sofort sein. Sie platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind, und unterbrechen andere häufig. In dieser Hinsicht benehmen sie sich so, wie es bei jüngeren Kindern eigentlich üblich ist.

Beispiel Max

Im Unterricht muss Max ständig etwas Wichtiges fragen oder der Lehrerin ganz dringend etwas Unaufschiebbares erzählen. Er unterbricht die Lehrerin im Unterricht oder in Gesprächen mit anderen Kindern. Auch schafft er es bei einer gestellten Frage kaum, sich zu melden, und platzt mit der Antwort sofort heraus. Andere Kinder sind dann häufig genervt und finden sein Verhalten ungerecht, und die Lehrerin muss Max ständig ermahnen.



Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie ungeduldig und impulsiv ist Ihr Schüler/Ihre Schülerin?

Körperliche Unruhe

Insbesondere in Situationen, in denen sie sich relativ ruhig verhalten sollen, fallen viele Kinder mit ADHS durch eine ausgeprägte Ruhelosigkeit und ihr häufiges Zappeln auf. Vor allem in den ersten Schuljahren stehen die Kinder häufig im Unterricht auf; es fällt ihnen schwer, ruhig ihre Aufgaben zu bearbeiten, und sie laufen oder klettern permanent herum. Von der Umgebung oder durch Aufforderungen scheint diese Unruhe kaum dauerhaft beeinflussbar zu sein. Pädagoginnen/Pädagogen ermahnen das Kind im Unterricht, ruhig zu sein. Möglicherweise reagiert das Kind auch darauf, aber nach wenigen Sekunden oder Minuten ist die Unruhe wieder da.

Beispiel Lukas

Seitdem Lukas in die Schule geht, hat seine Lehrerin den Eindruck, dass sie ihn permanent im Auge haben und ermahnen muss. Er bleibt kaum auf seinem Platz sitzen, Stillarbeit und Basteln sind für ihn ein Gräuel. Seine Finger und Füße sind ständig in Bewegung; seine ganze Umgebung macht er durch seine ständige Zapperei richtig nervös. Er kipelt mit dem Stuhl und schmeißt immer wieder etwas um.



Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie unruhig ist Ihr Schüler/Ihre Schülerin?

Üblicherweise treten die beschriebenen Auffälligkeiten in verschiedenen Lebensbereichen auf – also nicht nur in der Schule, sondern auch in der Familie oder bei Freizeitaktivitäten mit Gleichaltrigen. Allerdings zeigen sich die Symptome oft kaum oder treten in verminderter Form auf, wenn die Kinder sich mit ihrer Lieblingsaktivität beschäftigen, selbst wenn diese Tätigkeit ein hohes Maß an Aufmerksamkeit erfordert (z. B. beim Spiel mit dem Computer, dem Tablet oder der Spielkonsole, beim Puzzeln oder Lego-Bauen). Auch in kritischen Situationen müssen allerdings nicht alle diese Auffälligkeiten vorhanden sein. Manche Kinder haben hauptsächlich Aufmerksamkeitsprobleme, andere sind hauptsächlich hyperaktiv und impulsiv und die Unaufmerksamkeit ist deutlich geringer ausgeprägt oder gar nicht vorhanden. Manchmal ist es auch so, dass Eltern die Probleme des Kindes zu Hause nicht erleben. Dies kann daran liegen, dass Tätigkeiten, die diese Probleme begünstigen, zu Hause kaum bis gar nicht vorkommen.



© Klaus Gehrmann



Welche Lebensbereiche sind Ihres Wissens bei Ihrem Schüler/Ihrer Schülerin betroffen?

1. Schule

2. Familie

3. Freizeit

Darüber hinaus gibt es eine große Variationsbreite im Schweregrad der beschriebenen Probleme. Bei manchen Kindern machen sich die Auffälligkeiten schon nach kürzester Zeit bemerkbar, da sie sehr stark ausgeprägt sind. Bei den meisten Kindern treten die Probleme jedoch in weniger starker Ausprägung auf. Die Probleme zeigen sich nicht in allen Situationen gleichermaßen, und manchmal können sich unaufmerksame, hyperaktive und/oder impulsive Kinder auch über einen längeren Zeitraum unauffällig verhalten. Der Übergang zwischen normalem und auffälligem Verhalten ist also fließend.