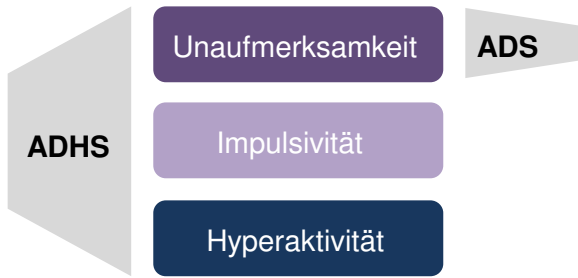


# Merkmale

## Was ist eine ADHS?

<p><b>Drei Kernsymptome</b></p> <p>Die drei typischen Merkmale einer ADHS sind</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Unaufmerksamkeit</li> <li>• Impulsivität</li> <li>• Hyperaktivität</li> </ul> <p>Bei ungefähr 3-5% der Kinder und Jugendlichen können diese Symptome festgestellt werden.</p> <p>Knaben sind deutlich häufiger betroffen als Mädchen.</p>	<p><b>Unterschied zwischen ADHS und ADS</b></p> 
<p><b>Unaufmerksamkeit</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ macht Flüchtigkeitsfehler</li> <li>✓ hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit aufmerksam zu sein</li> <li>✓ scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn / sie ansprechen</li> <li>✓ führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch</li> <li>✓ hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren</li> <li>✓ verliert häufig Gegenstände etc.</li> </ul>	<p><b>Impulsivität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ platzt häufig mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist</li> <li>✓ kann nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist</li> <li>✓ unterbricht und stört andere häufig (platzt z.B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein) etc.</li> </ul>
<p><b>Hyperaktivität</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum</li> <li>✓ läuft herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist</li> <li>✓ hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen</li> <li>✓ redet häufig übermässig viel; etc.</li> </ul>	<p><b>Verdacht und Diagnose</b></p> <p>Nicht jeder Zappelphilipp leidet unter einer ADHS – gerade bei jüngeren Kindern.</p> <p>Für eine ADHS-Diagnose müssen mindestens zwei Lebensbereiche (z.B. Familie und Schule) während sechs Monaten stark eingeschränkt sein.</p> <p>Lehrperson oder Eltern äussern Verdacht, Fachperson führt professionelle Abklärung durch.</p>

# Ursachen

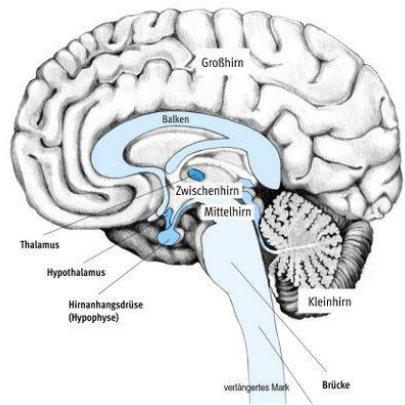
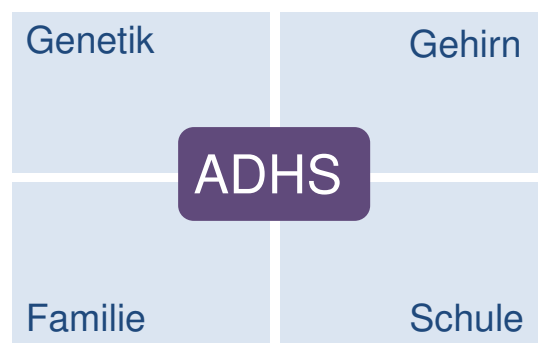
## Warum entsteht eine ADHS?

### Eine ADHS hat mehrere Gründe

Die Neigung zu einer ADHS ist stark genetisch und biologisch bestimmt.

Diese genetischen und neurobiologischen Voraussetzungen sind festgelegt, aber auch beeinflussbar (neuronale Plastizität).

Wie stark sich diese Neigung im Verhalten zeigt, kann durch das Umfeld (Familie, Schule, Freunde) beeinflusst werden.



### Ungleichgewicht im Gehirn

Genetische Abweichungen führen zu einer Entwicklungsverzögerung von Hirnregionen, die entscheidend für die Verhaltenskontrolle sind.

Das Stirnhirn, das für die Kontrolle von Impulsen zuständig ist, ist schwach aktiviert.

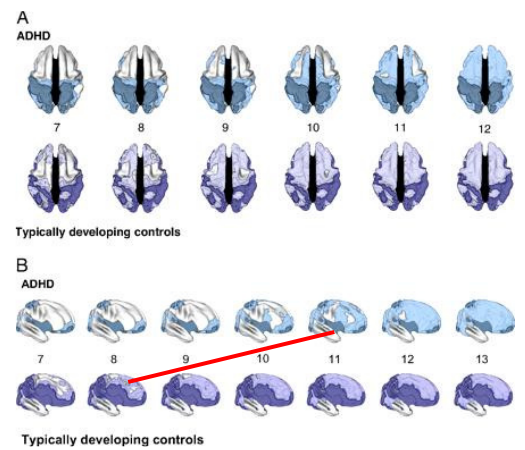
Das Emotionszentrum des Gehirns dagegen, das limbische System, ist stark aktiviert und sorgt für hohe Impulsivität.

### Unterricht beeinflusst Hirnentwicklung

Die Entwicklung des Stirnhirns bei einer ADHS ist verzögert – manchmal bis zu fünf Jahren.

Allerdings normalisiert sich die Entwicklung manchmal bis ins Erwachsenenalter wieder.

Pädagogische Massnahmen sind von grosser Bedeutung: Je strukturierter eine Lernumgebung beispielsweise ist, desto mehr Anreize findet das Stirnhirn vor, sich zu entwickeln.



# Wie fördert man Kinder mit einer ADHS?

## Schule



Kinder mit einer ADHS haben wie andere Kinder auch ihre ganz individuellen Stärken und Schwächen – und wie bei anderen Kindern auch sollten Sie darauf achten, die Stärken des Kindes ins Zentrum zu stellen.



Achten Sie grundsätzlich darauf, die Selbststeuerung des Kindes zu fördern.

## Kleine Hilfen mit grosser Wirkung

- Der Sitzplatz beinhaltet keine Ablenkungen (ruhige Sitznachbarn; nicht letzte Reihe Fenster).
- Arbeitsmaterialien sind gut strukturiert, wobei gilt: weniger ist mehr!
- Arbeiten, die zuhause erledigt werden müssen, werden in ein Heft eingetragen und durch Eltern und Lehrperson kontrolliert.
- Kein Arbeitsschritt dauert länger als 20 Minuten.

## Merkmale eines Unterrichts, von dem Schülerinnen und Schüler mit einer ADHS besonders profitieren

- Zeit wird greifbar gemacht – z.B. mit einer Sanduhr oder mit individueller Musik
- Häufig Rückmeldungen geben: zeitnah (gleich nach der Aufgabe), regelmässig, positiv
- Rituale einführen (z.B. verabredete Zeichen)
- Bewegungsdrang akzeptieren und einbauen (z.B. kleinere Botengänge)
- Innerhalb der Klasse bestehen klare Regeln, welche eingehalten werden

## Jede Unterrichtsform kann geeignet sein – wenn Sie ein paar Punkte beachten

Frontalunterricht	Gruppenarbeit	Arbeit mit SHP	Wochenplan
<p>Ist gut strukturiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Ziele werden klar formuliert</li> <li>– Zeit, die dafür eingesetzt wird</li> <li>– Zwischenfazits</li> <li>– Rückschau</li> </ul>	<p>Ist gut vorbereitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Rollen in der Gruppe sind klar zugeteilt</li> <li>– Stärken des Kindes sind berücksichtigt</li> <li>– Ziele sind klar</li> </ul>	<p>Ist gut begleitet:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gibt häufig und zeitnah eine Rückmeldung</li> <li>– Kritisiert aufbauend</li> </ul>	<p>Ist gut eingeteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Kleinere, überschaubare Aufgabeblocke</li> <li>– Häufige Lernkontrollen</li> <li>– Übersichtliche Darstellung</li> </ul>

# Elternhaus

## Wie kann ich mit den Eltern gut arbeiten?

### Ihre Haltung erzielt eine grosse Wirkung

- Denken Sie zunächst an Möglichkeiten, wie sich eine Vertrauensbasis schaffen lässt.
- Transparenz schafft Verständnis und Glaubwürdigkeit.
- Sprechen Sie auch das Positive und die (kleinen) Fortschritte des Schülers oder der Schülerin an, und nicht nur die Probleme.
- Finden Sie heraus, was die Eltern wichtig für das Kind finden und warum. Hieraus gewinnen Sie ihr Engagement.
- Anerkennen Sie die Fähigkeiten und Erfahrungen der Eltern. Lassen Sie die Eltern aussprechen.
- Machen Sie keine Vorwürfe und Anklagen.
- Stützen Sie sich auf die pädagogische Grundhaltung des Schulhauses.
- Eignen Sie sich weitere Kenntnisse über ADHS an, über unterstützende Möglichkeiten für das Kind und für die Eltern. Gewinnen Sie an Handlungskompetenzen und Sicherheit.

*Beispiel:* Ihre Vorstellungen und diejenigen der Eltern lassen sich nicht vereinbaren und die Situation droht zu eskalieren.

- ✓ Fangen Sie kein Streitgespräch an
- ✓ Respektieren Sie die Bedürfnisse und Aussagen der Eltern, ohne diesen zustimmen zu müssen
- ✓ Benennen Sie die unterschiedlichen Vorstellungen in pädagogischen Fragen, aber auch Gemeinsamkeiten
- ✓ Beachten Sie, dass positiv formulierte Ziele eine bessere Grundlage für ein konstruktives Gespräch bieten
- ✓ Um die Kommunikation zu verbessern, prüfen Sie die Möglichkeit, die Gesprächsführung einer Drittperson zu überlassen (z.B. SPD, Schulleitung)

*Beispiel:* Wenn Sie die Probleme des Kindes in der Schule mit den Eltern besprechen, reagieren die Eltern, als ob dies nur von Ihren (mangelnden) pädagogischen Kompetenzen abhängen würde.

- ✓ Greifen Sie die Eltern nicht an und unterlassen Sie jegliche Selbstverteidigung bzw. Schuldzuweisung
- ✓ Fordern Sie die Eltern auf, ihre Interventionen im Alltag zu schildern und halten Sie dabei Anhaltspunkte für ein gemeinsames Handeln fest
- ✓ Vereinbaren Sie einen neuen Termin und überlegen Sie sich, welche Strategie sinnvoll sein könnte
- ✓ Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus

Weitere  
Informationen  
Kontakt

elpos Zürich

<http://www.elposzuerich.ch>  
zuerich@elpos.ch

Hochschule für Heilpädagogik Zürich  
Bereich Weiterbildung

<http://www.hfh.ch/weiterbildung>  
wfd@hfh.ch