

„Null Bock & Zappelphilipp“ Wer hilft uns?

Vortrag am 05. 05.2010
In der Reha Rheinfelden

Ergotherapie mit Übertrag in den Alltag & neue Sichtweisen für Eltern und Lehrern

Kinder mit ADHS haben ein „**Elefantengedächtnis**“ vor allem für alles was negative Gefühle betrifft. Grund ist der **Mandelkern** der „Spezialist für Emotionale Angelegenheiten“. (Aus D. Golemann, „Emotionale Intelligenz“, DTV München, 1997 (64ff)). Wird der Mandelkern aktiv, steigen Puls und Blutdruck, und die Muskeln spannen sich an: Wir haben Angst und sind auf Kampf oder Flucht vorbereitet. Wer unter dauernder Angst lebt, der wird sich leicht in seiner Situation „festfahren“, „verrennen“, der ist „eingeeengt“ und kommt aus seinem gedanklichen Käfig nicht mehr heraus. Daraus folgt: Was immer an gelerntem Material im Mandelkern landet, wird beim Abruf dafür sorgen, dass eines genau nicht möglich ist: der kreative Umgang mit diesem Material. Daraus folgt: Wenn wir wollen, dass unsere Kinder und Jugendlichen in der Schule für das Leben lernen, dann muss eines in der Schule stimmen, die emotionale Atmosphäre beim Lernen (vgl. auch Kubesch 2002). Wir wissen damit nicht nur, dass Lernen bei guter Laune am besten funktioniert sondern sogar, warum Lernen bei guter Laune erfolgen sollte. Nur dann nämlich kann das Gelernte später beim Problemlösen überhaupt verwendet werden! (Lernen und Gehirn, Rolf Caspary). Das selbst gilt auch für die Hausaufgaben Situationen zuhause. **Silent Messages** wie: Augenrollen, seufzen oder Sätze wie: „jetzt hast Du schon wieder“, lösen bei Kindern Flucht, Wut und Angst aus. Was daraus resultiert ist: **Frustration**. Ist dieser Prozess erst mal in Gang gesetzt, kann er Lawinen auslösen.

Ritalin wirkt nicht auf den Mandelkern!(C.Neuhaus). Laut Manfred Spitzer, schaltet Musik das Angstsystem aus und das Belohnungssystem an. Daher ist es meines Erachtens äusserst wichtig, dass wir auf eine gute Melodie in der Stimme und auf eine aufbauende Wortwahl achten. Wie wir wissen lösen wütende oder genervte Tonlagen bei Kindern Wut und Aggressionen aus.

„ **Wir streicheln den Mandelkern**“

C. Neuhaus

Mit einer willkommenen Atmosphäre
Mit Geduld
Mit Wertschätzung
In dem wir das Verhalten nicht persönlich nehmen
Nicht Vergleichen mit anderen Kindern
Kein Blossstellen
Konsequent und liebevoll Stur sind

Ziele der Ergotherapie

- Beeinflussen der Wahrnehmungen: visuell, auditiv, taktil
- einen Sinn für **Zeit** und **Zeitverlauf** zu gestalten
- **Handlungen strukturieren**
- **beüben von serielle Abläufe**

- **Ausdauer** und **Konzentration** Verbesserung des **Arbeitsgedächtnis**
- **Schriftbild** verbessern bzw. kontrollieren lernen
- eine **Feinmotorik** die Spass macht
- regulieren von **Emotionen durch Selbstwahrnehmung**
- **Kommunikation** zu Mitmenschen zur Förderung des Sozialverhaltens

Vorgehen

- ☀➔ Motivation –Kreativität- (gelenkte Spontanität)
- ✳ Entwicklungsentsprechend angepasst
- 🌀 Visualisierungshilfen im Alltag, vor allem visuelle Hilfen für Zeit und Zeitverlauf
- ☐ Übersichtlichkeit
- ☐ Kleinschrittigkeit
- 🐎 Systematisches/ schematisches Vorgehen
- ☑ Einen Haken setzen können
- ☐☐☐ viele Wiederholungen 8-18x mehr als üblich

Folgenden Abklärungen sind bei Kindern mit ADHS zu bedenken:

- Zentrale Hörverarbeitung und Hörwahrnehmung (Ergotherapie Reha Rheinfelden)
- Winkelfehlsichtigkeit (Dr.Veronessi in Rheinfelden, oder www.optikbloch.ch)

Worauf Eltern achten sollten:

- Der Ton macht die Musik (denken sie an den Mandelkern)
- Stimmelage runter, Konkrete und kurze Sätze zu verwenden (vor allem bei Frauen wichtig ☺) – gibt Klarheit
- Geben sie Lösungen wenn sie von Ihrem Kind etwas wollen

Nicht sagen was sie nicht wollen!!!

Wirf die Jacke nicht auf den Boden	Häng die Jacke an den Hacken
Zappel nicht auf dem Stuhl rum	Stell die Füße auf den Boden
Trödel nicht ständig rum	Zieh die Jacke an

Somit **weiss das Kind** was sie von Ihm wollen! Die andere Form zeigt dem Kind nur was es **schon wieder nicht** richtig macht!!!!

- Nutzen sie Visualisierungshilfen über serielle Abläufe wie z.B. morgendliche Routinen

➤ In Diskussionen

- Verlangen sie
 - keinen Blickkontakt
 - keine Antwort
 - Trennen sie das Verhalten vom Kind (keine „Du“ & „immer“ Botschaften)
Immer machst Du
Du nervst mich
 - Sprechen sie in „ich“ und „mich“ Botschaften
„Mich macht diese Wut traurig“
„Ich mache mir Sorgen wenn die Lehrerin mich anruft“

➤ Hausaufgaben

- **Vereinbaren Sie die Zeiten** und machen sie es **sichtbar** fürs Kind
 - Das Kind muss wissen wann es eine Pause gibt
- Erstellt von: Petra Leisinger, Dipl.Ergotherapeutin, syst. Elterncoach, ADHS Elterntrainer, Marte Meo, Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden Tel: 061 836 53 22 oder Natel: 079 883 18 81
- Mit Teenagern müssen sie Kompromisse eingehen (Verhandeln)
 - Achten sie auf wohlwollende Aussprache
 - Achten sie auf Ihre Mimik (keine silent Messages - Mandelkern)
 - Fühlen sie hinein welches die besten Lernzeiten für ihr Kind sind
 - **Weniger ist mehr!** Verwenden sie Lernwege die ihrem Kind gut tun. Bitte keine Experimente mit vielen verschiedenen Methoden. Für ihr Kind ist jede neue Methode ein neuer grosser Lernaufwand der zuerst erlernt werden muss.

➤ Elternzeit

- Gönnen sie sich getrennte wie gemeinsame Zeiten in den sie sich **Erholungsinseln schaffen und auftanken** können.
- Erkundigen sie sich nach **Selbsthilfegruppen wie „ELPOS**
-

Schule

Liebe Lehrerinnen und Lehrer!

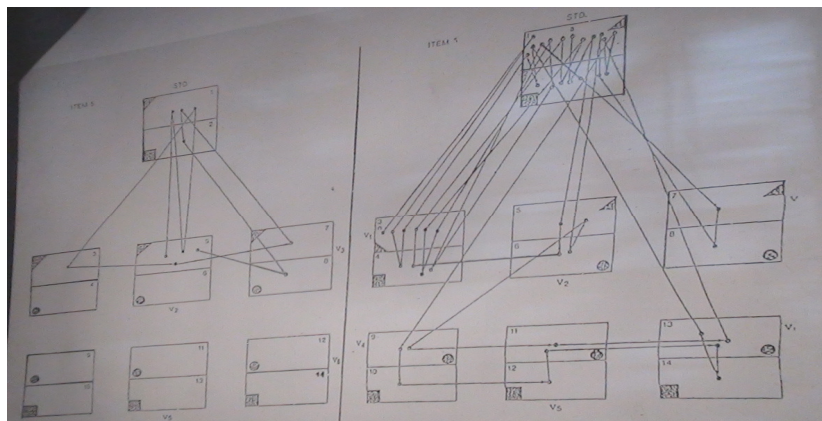
Eine ganze Klasse zu unterrichten ist nicht leicht und schon gar nicht wenn einige Kinder spezielle Bedürfnisse benötigen, doch erinnern sie sich daran:

Alles was einem Kind mit ADHS gut tut, tut andern Kindern auch gut!

Bedenken sie,

das Kinder mit ADHS sich etliche Male mehr anstrengen als Kinder ohne ADHS.

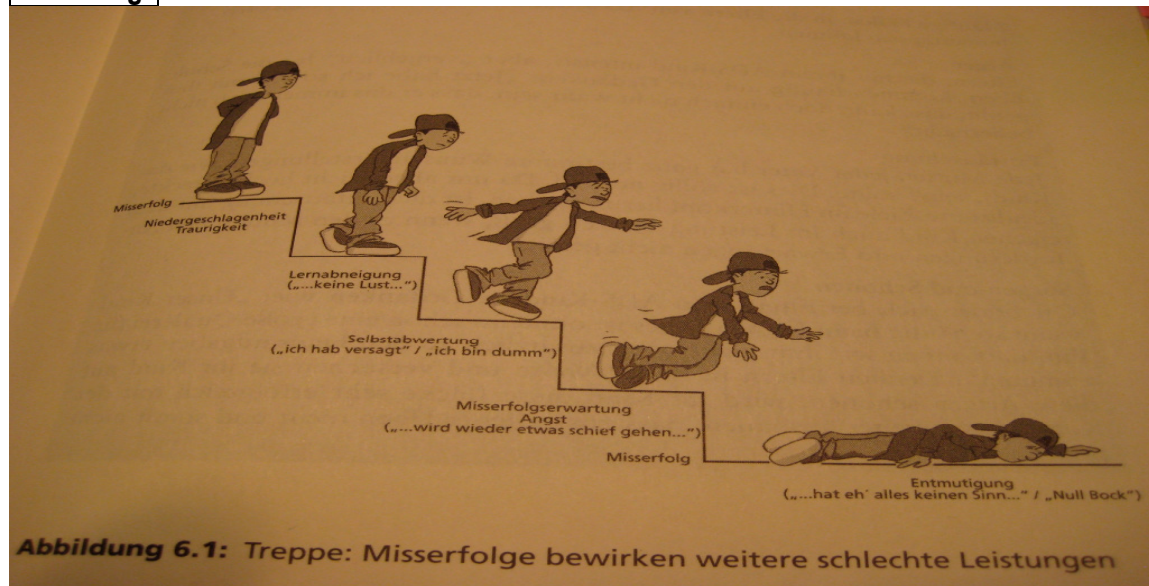
Ein Beispiel ist das visuelle Abgleichen Bild v. C. Neuhaus



Kind ohne ADHS

Kind mit ADHS

Verarbeitung der vielen Misserfolge



Grundsätzlich gilt das Vorgehen wie oben unter Ergotherapie beschrieben

Für den Unterricht im textilen Werken

Bedenken sie, dass diese Kinder Mühe haben mit seriellen Abläufen und der Kraftdosierung. Häkeln zum Beispiel ist oft eine Qual für diese Kinder

Damit ihr Unterricht ein gelungener Unterricht für beide Seiten wird, für sie und das Kind versuchen sie folgendes zu beachten:

Gehen sie kurzschrittig vor wie

Faden über den re / li. Finger wickeln

Häkelnadel einstechen

Faden holen ect.

Bedenken sie: Auf Grund der mangelnden Kraftdosierung (kann Tages und Situationsabhängig sein) häkelt das Kind mal lockerer und mal fest bis sehr fest

Für die Schule gilt wie zuhause:

- **Wenig** didaktische und methodische Lernwege
- Raum für Wiederholungen geben
- Lernen mit wenig Schreiben
- Arbeiten mit dem visuellen Kanal (Bildern)

Weitere Wertvolle Tipps für Lehrer

- Vorne sitzen, in der Nähe des Lehrers
- Neben jemanden ruhigem sitzen, einem positiven Modell

- Nicht direkt am Fenster
- Evtl. eine Lernecke einrichten
- Beim Schreiben z.B. alleine Sitzen
- Nur wesentlich wichtiges auf dem Tisch/Vorstrukturierung

Erstellt von: Petra Leisinger, Dipl.Ergotherapeutin, syst. Elterncoach, ADHS Elterntrainer, Marte Meo, Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden Tel: 061 836 53 22 oder Natel: 079 883 18 81

- Stillarbeitszeiten
- visuelle Strukturierung (Eieruhr, Sanduhr, Symbolen an der Uhr)
- Routinen alle halten sich daran (Institutionalisierte Regeln)
- Kind kurz berühren wenn es unruhig wird oder in sich gekehrt
- Hausaufgaben frühzeitig mitteilen z.B. bevor das Wort Pause erwähnt wurde
- Auftrag der Hausaufgaben konkret erklären – gegebenenfalls kontrollieren
- Lernportionen aufgeben
- Klassenarbeiten im Voraus bekannt geben (Kalender eintragen)

Ein absolutes Tabu sind: „schriftliche Strafarbeiten“!

Auf Grund der mangelnden Kraftdosierung fällt diesen Kindern das Schreiben extrem schwer. Auch wenn die Kinder in wenigen Situationen mehr oder weniger schön schreiben ist schreiben doch meist eine Qual. Mit schriftlichen Strafarbeiten, strafen sie das Kind doppelt und dreifach und bringt am Ende nicht das erwünschte Resultat.

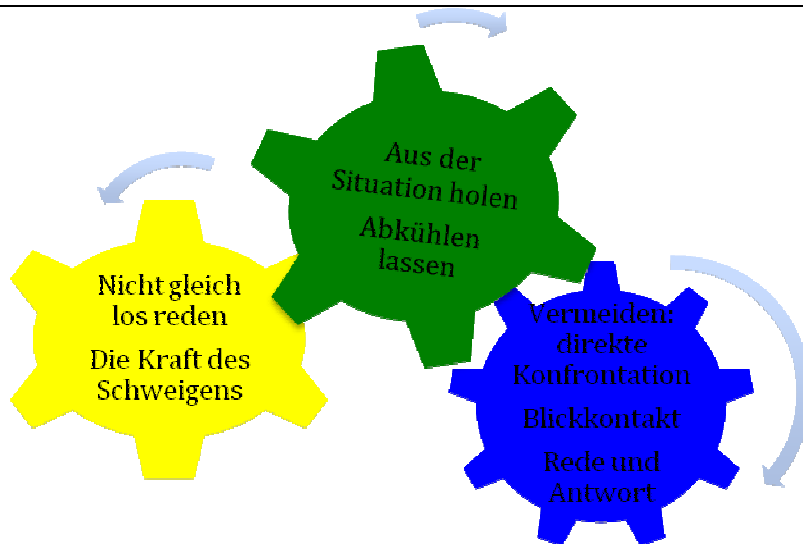
Was hat sich bewährt

- individuelle Lösungen für vielfältige Lernumgebungen
- Dem Kind ein Ämtli geben (stärkt den Selbstwert)
- Fragen ob es eigene Ideen hat zu Verbesserung
- Regelmässige Elterngespräche bzw. positiven Kontakt zu den Eltern pflegen
- Verhalten vom Kind trennen
- Hausaufgaben Lösung finden
- Kontakt zu involvierten Personen aufnehmen**(Ergotherapie, Kinder- und Jugendpsychiater, ect)
 - Störungsbild -Teaching erlernen

Für alle Personen die mit ADHS zu tun haben, ist von Wichtigkeit genau über das Störungsbild bescheid zu wissen. Sie verstehen vieles mehr und machen sich das Leben leichter. Daher empfehle ich für Lehrer

 - ADHS Fortbildung / Vorträge in der Schule
 - „**Marte Meo**“ Entwicklungsunterstütztes Videocoaching:
Wie bereits erwähnt ist der Schulalltag eine grosse Herausforderung für alle. Viele Kinder haben das erforderliche Sozialverhalten noch nicht erlernt. Um den Schulalltag für alle angenehmer zu gestalten, hat sich „Marte Meo im Klassenzimmer“ sehr bewährt. Einerseits um die Fallen des Alltag zu erkennen, andererseits um die bereits vorhandenen entwicklungsunterstützenden Verhaltensweisen auszubauen.

Notfallsituationen!



Denken sie daran:

- Heisse Eisen fasst man nicht an!!! Warten sie bis sich das Kind beruhigt hat. Es hilft dem Kind zB. einen Pokemonordner bereit zu halten. Diesen kann das Kind sortieren bis es sich beruhigt hat.
- Die Kraft des Schweigens zu Nutze machen. Schweigen sie erst mal nach einer Eskalation! Dies bringt Ruhe auf beiden Seiten. (Haim Omer)

Halten sie in Erinnerung

- Die Kinder machen nicht - es geschieht mit Ihnen. (C. Neuhaus)
- Durch unser Verhalten (Stimme, Worte wie: „schon wieder“, „pass doch jetzt endlich auf“, „Du hast 2 linke Hände“ ect.) sind wir mit beteiligt an den anschliessenden Reaktionen des Kindes (Mandelkern-Angstsystem)
- Nutzen sie die Ressourcen der Kinder. Das Kostet sie viel weniger Energie und sorgt auf der anderen Seite für Erfolg und der Selbstwert steigt.

Balance: Struktur und Atmosphäre

- Alle Schüler gleichwertig begrüßen
- Die Fähigkeit den Kindern vorurteilslos zu begegnen
- Positive Leitung während des ganzen Unterrichts halten
- Struktur geben: Klare und Konkrete Anweisungen
- Nächsten Schritt ankündigen
- Einen klaren Anfang machen / ein klares Ende bekannt geben
- Handlungen benennen / Handlungen ankündigen
- Humor und Verständnis vorleben
- Eine gute Atmosphäre schaffen mit:
 - einer guten Stimme mit wohlwollenden Tönen
 - wohlwollender Mimik

- Non verbale - negative behaftete Körpersprache auslassen (seufzen ect.)
- Vorgefallenes nicht wieder aufwärmen
- Kein Blossstellen
- Lehrer kann sich entschuldigen und Fehler eingestehen
- Erfolgsmomente für alle schaffen

Erstellt von: Petra Leisinger, Dipl.Ergotherapeutin, syst. Elterncoach, ADHS Elterntrainer, Marte Meo, Reha Rheinfelden, Salinenstrasse 98, 4310 Rheinfelden Tel: 061 836 53 22 oder Natel: 079 883 18 81

Literaturliste ADHS

- Neuhaus C. (2002). **Das hyperaktive Kind und seine Probleme**. Stuttgart: Urania Verlag
- Neuhaus C. (2009). **ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Symptome, Ursachen, Diagnose und Behandlung (2. Aufl.)**. Stuttgart: Kohlhammer
- Farnkopf R. (2009) **ADS und Schule- Tipps für Unterricht und Hausaufgaben (5. Aufl.)**. Weinheim: Beltz Verlag
- Gawlik A. S. (2008). **"Diagnose" ADS/ADHS: sind unsere Kinder noch zu retten?** Marburg: Tectum Verlag
- Aust- Claus E. & Hammer P. M. (2008). **Das ADS-Buch: Neue Konzentrationshilfen für Zappelphilippe und Träumer: Das OptiMind- Konzept (15. Aufl.)**. Düsseldorf: Oberstebrink
- Aust- Claus E., Claus D. & Hammer P. M. (2008). **Das ADS-Erwachsenen-Buch: Aufmerksamkeits- Defizit-Syndrom: Neue Konzentrations- und Organisationshilfen für Ihr Berufs- und Privatleben (6. Aufl.)**. Düsseldorf: Oberstebrink
- Neuhaus C., Trott G.-E., Schwab S. & Townson S. (2009). **Neuropsychotherapie der ADHS- Das Elterntraining für Kinder und Jugendliche (ETKJ ADHS) unter Berücksichtigung des selbst betroffenen Elternteils (1. Aufl.)**. Stuttgart: Kohlhammer
- Cordula Neuhaus (2009), **Jugendliche mit AD(H)S**, Urania Verlag, in der Verlag Kreuz GmbH, Freiburg
- Josje Aarts, „**Marte Meo – Methode für Schulen**“, **Entwicklungsfördernde Kommunikationsstile von Lehrern Förderung der Schulfähigkeit von Kinder**, Marte Meo International, On One's Own Strength, Aarts Productions 2007, Eindhoven, Molenveld 18-20, Niederlande
- Armin Born, Claudia Oehler, **Lernen mit ADS-Kindern**, ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten, 7., aktualisierte Auflage (2009), W. Kohlhammer Druckerei, GmbH Stuttgart
- Martin Korte, **Wie Kinder heute lernen, Was die Wissenschaft über das kindliche Gehirn weiss**, Das Handbuch für den Schulerfolg, 2., Auflage 2010, Verlagsgruppe Random House FSC – DEU-0100, www.dva.de

2 kleine Geschichten welche ich ihnen auf den Weg geben möchte.....

Eine kleine Geschichte über Erziehung aus dem Buch „Freu Dich des Lebens“ von Dale Carnegie

Vater vergisst

„Hör zu, mein Sohn, ich spreche zu dir, während Du schläfst, die kleine Faust unter der Wange geballt, die blonden Löckchen auf der feuchten Stirn verklebt. Ich habe mich ganz allein in Dein Zimmer geschlichen. Vor ein paar Minuten, während ich in der Bibliothek über meiner Zeitung sass, erfasst mich eine Woge von Gewissensbissen. Reumütig stehe ich an Deinem Bett.

Ich musste daran denken, dass ich böse mit dir war, mein Sohn. Ich habe dich ausgescholten, während du dich anzogst, weil du mit dem Lappen nur über das Gesicht gefahren bist. Ich stellte dich zur Rede, weil deine Schuhe schmutzig waren. Ich machte meinem Ärger Luft, weil du deine Sachen auf den Boden fallen liessst.

Auch beim Frühstück fand ich manches auszusetzen. Du verschüttetest den Inhalt deiner Tasse. Du schlangst das Essen herunter. Du stütztest die Ellbogen auf den Tisch. Du strichst die Butter zu dick aufs Brot. Als du zu deinen Spielsachen gingst und ich mich auf den Weg zur Arbeit machte, da hast Du dich umgedreht und gewinkt und mir zugerufen: „Auf Wiedersehen Daddy“, doch ich runzelte die Stirn und gab zur Antwort: „Halte Dich gerade und mach keinen solchen Buckel!“

Am späten Nachmittag ging es von neuem los. Als ich die Strasse heraufkam, sah ich, wie du auf dem Boden knietest und Murmeln spieltest. Die Strümpfe waren an den Knien abgewetzt. Ich beschämte dich vor deinen Freunden und befahl dir, vor mir ins Haus zu gehen. Die Strümpfe sind teuer - wenn du sie selber kaufen müsstest, würdest Du mehr Sorge dazu tragen! Das mein, Sohn warf ich dir dein Vater vor!

Weißt Du noch, später, als ich meine Zeitung las, da kamst Du in die Bibliothek, schüchtern, in deinen Augen eine Spur von Traurigkeit. Als ich über den Rand der Zeitung blickte, ungeduldig, weil ich nicht gestört sein wollte, da bliebst Du in der Tür stehen. „Was willst Du?“ schnauzte ich Dich an.

Du sagtest nichts, stürmtest nur mit einem Satz durchs Zimmer, warfst Deine Arme um den Hals und küsstest mich, und deine kleinem Arme drückten mich mit einer Zuneigung, die Gott selber in dein Herz gepflanzt hat und trotz aller Vernachlässigungen immer weiterblühte. Plötzlich warst Du weg, ich hörte dich die Treppe hinauftrappeln.

Kurz nachdem du weggegangen warst, mein Sohn, glitt mir die Zeitung aus den Händen, und eine grauenhafte Angst erfasste mich. Was war aus mir geworden? Vorwürfe und Tadel ohne Ende - damit vergalt ich Dir, dass Du ein Kind warst. Nicht das ich Dich nicht liebe- ich habe nur zuviel von Dir erwartet und Dich nach dem Massstab meiner Jahre beurteilt, als ob Du schon erwachsen wärest.

Dabei ist doch so manches an dir gut und schön und echt gewesen. Deine kleines Herz war gross wie der erwachende Tag über den Hügeln. Das zeigte sich in deinem plötzlichen Entschluss, auf mich zuzustürmen und mir einen Gutenachtkuss zu geben. Das ist das Wichtigste mein Sohn, alles andere zählt nicht. Ich bin in der Dunkelheit an dein Bett geschlichen und habe mich beschämt daneben hinge kniet.

Das ist ein schwaches Bekenntnis: ich weiss, du würdest nicht verstehen, was ich meine, wenn ich dir all das bei Tageslicht erzählen würde. Doch von morgen an werde ich ein richtiger Daddy zu dir sein. Wir werden Freunde werden, und ich werde mit dir traurig sein, wenn du traurig bist, und mit dir lachen, wenn Du lachst. Eher werde ich mir die Zunge abbeissen, als ein vorwurfsvolles Wort aus meinem

Mund zu lassen. Und immerzu werde ich mir sagen:“ Er ist ja noch ein Junge, nichts als ein kleiner Junge!“

Ich fürchte, ich habe den Mann gesehen. Doch wenn ich dich jetzt anschau, wie Du müde in Deinem Bettchen liegst, dann sehe ich, dass Du noch ein kleiner Kind bist. Erst gestern noch trug dich deine Mama auf dem Arm, und dein Köpfchen lag an ihrer Schulter. „Ich habe zuviel von Dir verlangt, viel zuviel!“

Viel Freude mit ihren Kindern!

Samen statt Früchte

Eine Frau träumte, sie beträte einen ganz neuen Laden am Markt, und zu ihrem Erstaunen stand Gott hinter dem Ladentisch.

„Was verkaufst Du hier?“ fragte sie.

„Alles, was Dein Herz begehrt“, sagte Gott.

Die Frau wagte kaum zu glauben, was sie hörte, beschloss aber das Beste zu verlangen, was ein Mensch sich nur wünschen konnte.

„Ich möchte Frieden für meine Seele und Liebe und Glück, und weise möchte ich sein und nie mehr Angst haben“, sagte sie. Nach kurzem Nachdenken fügte sie hinzu: „Nicht nur für mich allein, sondern für alle Menschen auf der Erde.“

Gott lächelte: „Ich glaube, Du hast mich falsch verstanden, meine Liebe“, sagte er, „wir verkaufen hier keine Früchte nur die Samen.“

-De Mello 1988,100

Auf mehrmaligen Wunsch, hier die Lieder vom ADHS-Film:

1. „So wie Du bist von“ Rolf Zuckowski
2. „Love Theme“ Dances with the Wolf
3. „Serenate to Spring“ Secret Garden

Ihnen allen eine gute Zeit!

Mit freundlichen Grüßen

Petra Leisinger