

Probleme von Kindern mit ADHD

Otakar Fleischmann

Universität Ústí nad Labem, Tschechische Republik

Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) gehört zu den häufigsten psychischen Krankheiten, für die in der Grundschule bei Jungen eine Häufigkeit von 8 bis 9 Prozent und bei Mädchen von 2 bis 3 Prozent angegeben wird. Jungen sind unruhiger, bei ihnen wird häufiger ADHD diagnostiziert als bei Mädchen. Auf über 70% der Kinder mit ADHD in der Grundschule trafen die Diagnosekriterien auch noch als Jugendliche zu.

Kinder mit ADHD haben häufig Probleme mit der Verhaltenskontrolle, weisen Aufmerksamkeitsdefizite auf, haben Probleme mit sozialer Anpassung und Probleme mit dem Selbstkonzept und dem Selbstwertgefühl. Angesichts des hohen Anteils von Jungen mit ADHD im Vergleich zu Mädchen, und der nicht sonderlich optimistischen Perspektive hinsichtlich der Entwicklung eines dissozialen Verhaltens, liegt es nahe, die Behandlung hauptsächlich auf Jungen zu konzentrieren.

Hyperaktivität, Impulsivität und Aufmerksamkeitsdefizite bei Kindern mit ADHD sind die Hauptgründe für Probleme mit der Selbstkontrolle, sie haben Probleme, verbale und nonverbale Signale anderer zu deuten, Regeln einzuhalten, Aufgaben zu beenden und Ordnung zu halten. Sie haben auch Probleme in der zwischenmenschlichen Interaktion und leiden häufig an Reizüberflutung. Sie sind aufgrund des negativen Feedbacks, das sie erhalten, häufig schlecht gelaunt, das führt zu selbstzerstörerischen Verhaltensmustern, die mit Selbstverteidigungsstrategien einhergehen oder sogar Aggression hervorrufen.

Schlüsselbegriffe: Hyperaktivität, Impulsivität, Hypererregbarkeit, Aufmerksamkeit, Anpassung, Interaktion, Selbstwertgefühl, Feedback, Aggression

Angrenzende Themenbereiche:

Dissoziales Verhalten, Aggression, Motivationsstörungen.

Materialien:

- Papier
- bunte Malstifte

Dauer:

2 x 1 Stunde in der Klasse oder Gruppe

Gruppengröße:

10 bis 15 Teilnehmer (nur Jungen)

Alter:

Jungen zwischen 9 und 11 Jahren

Ziele:

- Die Jungen lernen, die verbalen und nonverbalen Ausdrücke anderer zu verstehen.
- Die Jungen lernen, ihr eigenes Verhalten zu kontrollieren.
- Die Jungen lernen, ein wünschenswertes Verhalten zu zeigen.

Kurzbeschreibung:

Konzeptdefinition

Es gibt zahlreiche Ansätze der Intervention, um mit Kindern mit ADHD umzugehen. Zwei wichtige Methoden zur Therapie sind Medikamente und psychotherapeutische Ansätze.

Die medikamentöse Behandlung (z.B. Methylphenidat-Ritalin; Atomoxetin-Strattera) dient als Basistherapie, begleitend erfolgt eine psychotherapeutische Behandlung. Die psychotherapeutische Behandlung hilft Menschen mit ADHD, sich, trotz ihrer Störung, selbst zu akzeptieren, und dabei bessere Beziehungen aufbauen zu können.

Die psychotherapeutische Behandlung richtet sich bei den Patienten meist auf:

- belastende Gedanken;
- belastende Gefühle;
- das Untersuchen von Verhaltensmustern zur Selbstverteidigung;
- sie sollen lernen, mit Emotionen umzugehen;
- sie sollen begreifen, wie man sich ändern, oder besser noch, die Störung bewältigen kann (<http://www.nimh.nih.gov/publicat/index.cfm>).

Im Bereich der psychotherapeutischen Behandlung gibt es zwei Herangehensweisen: Verhaltenstherapie und Training sozialer Kompetenz.

Die Verhaltenstherapie hilft Kindern mit ADHD, die Gefühle und Handlungen zu verstehen, um ihr Denken und ihre Umgangsformen zu verändern und somit eventuell eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Die Hilfe kann darin bestehen, dass man sie praktisch unterstützt, z.B. Aufgaben oder Hausaufgaben zu organisieren und mit emotional aufgeladenen Ereignissen umzugehen. Unterstützung kann auch durch Selbstkontrolle des eigenen Verhaltens erfolgen: Erteilen von Eigenlob und Belohnungen für erwünschtes Verhalten, wie dies z.B. das Kontrollieren von Ärger oder „erst zu denken und dann zu handeln“ sein kann.

Das Training sozialer Kompetenz kann Kindern mit ADHD helfen, neue Verhaltensweisen zu erlernen. Beim Training der sozialen Kompetenz diskutieren und modellieren wir angemessenes Verhalten, welches wichtig für den Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen ist, wie z.B. Warten, bis man an der Reihe ist, Spielzeug mit anderen zu teilen, um Hilfe zu bitten, während der Mahlzeiten still zu sitzen, auf Neckereien zu reagieren usw. Anschließend wird den Kindern die Möglichkeit geboten, dies zu üben. Das soziale Kompetenztraining kann den Kindern helfen, besser mit anderen Kindern zu spielen und zu arbeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, Konflikte mit Lehrern und Eltern zu vermeiden.

Es gibt einige Techniken, um das Verhalten des Kindes zu steuern. Zwei davon stellen wir hier vor:

1. Das System von Belohnung und Bestrafung

Dieses System von Belohnung und Bestrafung kann eine effektive Möglichkeit sein, das Verhalten des Kindes in der Schule und in der Familie zu verändern. Die Eltern, oder Lehrpersonen in Zusammenarbeit mit den Eltern, legen ein erwünschtes Verhalten fest, das sie im Kind verstärken wollen – wie z.B. nach

einem Spielzeug zu fragen, anstatt es sich einfach zu nehmen, oder eine einfache Aufgabe zu erfüllen. Dem Kind wird genau erklärt, was von ihm erwartet wird, um die Belohnung zu erhalten. Das Kind erhält die Belohnung, wenn es das gewünschte Verhalten gezeigt hat, und eine milde Strafe, wenn nicht. Die Belohnung kann gering sein, sollte jedoch etwas sein, das das Kind haben möchte und begierig darauf ist, es zu erhalten. Als Bestrafung können wir einige Dinge auswählen, die Kinder gern tun, und diese verbieten (z.B. Fernsehen, Computerspiele spielen etc.). In der Schule ziehen wir Belohnungen vor, die beispielsweise aus Pluspunkten bestehen können.

2. Anwendung von „Auszeit“ oder Ausschluss

Zuhause kann man sehr gut eine „Auszeit“ oder einen Ausschluss anordnen, indem man das Kind zwingt, sich auf einen Stuhl zu setzen oder ins Schlafzimmer zu gehen, wenn es sich aufsässig oder unbändig verhält. Während der Auszeit wird das Kind aus der angespannten Situation entfernt und sitzt für eine kurze Zeit (ca. 5 bis 10 Minuten) allein still, ohne die Möglichkeit zu spielen oder zu lesen, um sich abzuregen.

Die Eltern sollten ebenfalls täglich ein paar „schöne Momente“ (quality time) mit den Kindern verbringen, in denen sie angenehme und entspannende Dinge tun. Während dieser Zeit achten die Eltern auf Dinge, die das Kind gut macht, heben diese hervor, loben seine Stärken und Fähigkeiten und diskutieren dies mit ihm (Halgin, Whitbourne, 1994; Oltmanns, Neale, Davison, 1995).

Spiel- oder Übungsanleitung:



Darstellung von Emotionen

Sinn dieser Übung ist es, den Jungen aufzuzeigen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können, – diese zu erkennen und ausdrücken zu können, was ein wichtiger Aspekt beim Aufbau positiver Beziehungen ist. Die Jungen diskutieren zuerst die unterschiedlichen Gefühle und deren Bedeutung. Dadurch wird das Wissen um Gefühlsarten und deren Qualität erweitert. Der zweite Teil der Übung besteht darin, eine konkrete Emotion auszuwählen, die die Jungen dazu anleitet, über die für sie persönliche Bedeutung und Form differenzierter Gefühle nachzudenken. Die Darstellungen zeigen Schwierigkeiten beim Ausdruck und Verstehen der verschiedenen Gefühle – einige sind einfacher, andere schwieriger auszudrücken und zu erkennen.

1. Schritt:

Diskussion über Gefühle, Beschreibung positiver und negativer Gefühle, was ist der Unterschied zwischen ihnen...

„Wenn du mit anderen Leuten sprichst oder sie zu dir, bemerkst du u.a. unterschiedliche Gefühle, Emotionen. Was könnten das für welche sein?“ (Vergnügen, Angst, Ärger, Traurigkeit, ...)



2. Schritt:

Jeder Junge malt eine positive und eine negative Emotion auf die Karten und beschriftet sie.

3. Schritt:

Jeder Junge zieht per Los eine Emotion.

4. Schritt:

Jeder Junge hat nun Zeit, die Darstellung der gewählten Emotion vorzubereiten und sich dabei mit dem Erzieher zu beraten. Die Jungen sollten nur Laute verwenden, um eine Emotion „verbal“ auszudrücken, und Mimik und Gesten für den nonverbalen Ausdruck.

5. Schritt:

Die eigene Darstellung.

6. Schritt:

Feedback

Die Jungen versuchen zu erraten, welche Emotion der andere Junge gerade darstellt. Sie beurteilen jede Darstellung und beschreiben ihre eigenen Gefühle: Welche Aspekte sind typisch für eine bestimmte Emotion, welche Situation entspricht der bestimmten Emotion, welches Verhalten entspricht der bestimmten Situation.

7. Schritt:

Ein anderer Junge stellt nun eine Emotion dar.

**Reflexion:**

Um diese Übung durchzuführen ist es bei Jungen mit ADHD notwendig, einige wichtige Prinzipien anzuwenden. Dies bedeutet, dass vorzugsweise in kleinen Schritten gearbeitet werden sollte. Jeder Schritt ist kurz und klar erläutert, und wir geben ein Feedback. Wir sollten mit jedem Teilnehmer im Dialog stehen und ihm eine positive Bewertung nach Erledigung jeder Aufgabe geben.

Überlegungen:

1. Welches Verhalten soll reflektiert werden?
2. Was unternehmen Sie, um störendes und unerwünschtes Verhalten zu unterbinden?

Variationen (Weiterführung):

Ich bin der Anführer

Wir kommen nun zu der Annahme, dass die meisten Jungen mit ADHD sich sozial ausgegrenzt fühlen. Aber jedes Kind möchte manchmal im Mittelpunkt stehen. Diese Übung gibt ihnen die Möglichkeit, im Mittelpunkt zu stehen, ohne sich dabei störend zu verhalten. Die Übung beinhaltet viel Bewegung und verlangt von den Teilnehmern Aufmerksamkeit. Während des Spiels lernen die Jungen das Verhalten anderer zu beobachten. Sie können dabei eventuell auch neue Eigenschaften an den darstellenden Kollegen entdecken – „er ist witzig“, „er macht das gut“, „er ist ein guter Schauspieler“, ...

Kurzbeschreibung:

Alle Jungen sitzen oder stehen im Kreis, einer von ihnen ist in der Mitte – er steht im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit. Der Junge in der Mitte zeigt verschiedene Bewegungen und macht Geräusche, die die anderen imitieren sollen. Er hat dazu eine begrenzte Zeit zur Verfügung, nach Ablauf der Zeit kommt ein anderer Junge in den Kreis.

Zum Schluss diskutieren die Jungen, was sie gut fanden, was für sie schwierig war, was sie gefühlt haben, etc.

Empfehlung:

Bei jeder Übung sollten die Erzieher durch häufiges und sofortiges Feedback das akzeptable Verhalten ständig verstärken, wobei Belohnung und Bestrafung eine der Möglichkeiten darstellt.

Es gibt einige allgemeine Grundsätze, die für Kinder mit ADHD sehr hilfreich sein können:

1. Es sollte mehr belohnt als bestraft werden. Belohnungen sollten auf das spezielle Verhalten und die Persönlichkeit des Jungen ausgerichtet sein (du bist geschickt, schlau...). Bestrafung sollte sich nur auf das Verhalten, aber nicht auf die Persönlichkeit beziehen.
2. Regeln aufstellen: Regeln sollte es nicht zu viele Regeln geben, sie sollten verständlich, angemessen und umsetzbar sein.
3. Dem Jungen helfen, eine umfangreiche Aufgabe in kleine Schritte aufzuteilen; den Jungen bei jedem Schritt, den er vollendet hat, loben.
4. Der Junge sollte einen fest strukturierten Tagesablauf haben, vom Aufwachen bis zum Schlafen gehen, was Schularbeiten, Hausarbeiten, Zeit zum Spielen und andere Aktivitäten mit einschließt. Der Plan sollte an einem sichtbaren Ort aufgehängt sein. Wenn sich Änderungen im Ablauf ergeben, sollten diese so früh wie möglich im voraus geplant werden.

5. Alles sollte seinen Platz haben und auch an seinem Platz bleiben. Das gilt auch für Kleidung, Rucksäcke, Schulsachen.