

## Immer diese Störenfriede!? – ADHS tickt anders

### Zertifikatskurs ADHS 2

#### **Wissen und Kompetenzen für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren und für Lehrkräfte, um Schülerinnen und Schüler mit ADHS erfolgreich unterstützen und begleiten zu können**

Ca. 3 bis 7 % aller Schülerinnen und Schüler in Deutschland sind von ADHS betroffen.

Das bedeutet für pädagogische Fachkräfte einen erheblichen Bedarf an Informationen, Fachwissen und Handlungsrepertoire.

Die vds-Bildungsakademie bietet einen Online-Zertifikatskurs für alle an, die mit Schülerinnen und Schülern, die unter den Bedingungen von AD(H)S leben und lernen, arbeiten oder künftig arbeiten werden.

Ziel des Kurses ist es, das Verständnis für die Problematik zu erweitern sowie geeignete Handlungsdispositionen zu vermitteln.

Dadurch kann die häufig zu findende Einstellung, ADHS sei etwas Schlimmes und Defizitäres, durch ein vertieftes Verständnis für die Problematik abgelöst werden. Dazu sollen

- das Problemfeld in seiner Tiefe und seinem Umfang dargestellt
- Erklärungen und Interventionsmöglichkeiten angeboten und erarbeitet
- konkrete Beispiele aus der Praxis zur Veranschaulichung und Sicherung des theoretischen Wissens vorgestellt und besprochen
- Fragen zum Thema aufgenommen und als Einstieg jeweils am Anfang der nächsten Sequenz beantwortet

werden.

Fragen zum Thema werden gesammelt und jeweils am Anfang der nächsten Sitzung beantwortet.

Im Laufe des Kurses können Fälle vorgestellt werden und Unterstützungsangebote als Lösung vorgeschlagen.

Für den Erwerb eines qualifizierten Zertifikats ist eine Eigenleistung der Teilnehmenden in Form der Vorstellung eines Fallbeispiels erforderlich. Dies kann im Rahmen der Chats oder als schriftliche Eingabe in Form einer PowerPoint-Präsentation erfolgen.

Die folgende Zusammenstellung zeigt die einzelnen Sitzungen, ihre Themenbereiche und Termine.

<b>1. Block: 2. Februar 2022, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr</b>
---

#### **Neurophysiologische Funktionen und die Besonderheit bei Kindern mit ADHS**

Dazu gehört das Wissen über

- Aufbau einer Nervenzelle, Reizweiterleitung, synaptischen Spalt, Neurotransmitterhaushalt, Synapsen-Wachstum
- Besonderheiten (Störung) bei ADHS
- Nucleus accumbens als Lernverstärker
- Amygdala als Lernblockierer bei Angst.

Hierbei wird nicht nur theoretisches Wissen vermittelt, sondern der Bezug (Anwendung) zum Unterricht hergestellt. Bei allen weiteren Sitzungen werden Verhalten und Vorgänge im Gehirn in Beziehung zueinander gesehen.

**Abstract:**

Die Aufmerksamkeitsstörung sowohl mit (ADHS) als auch ohne Hyperaktivität (ADS) hat eine gemeinsame Besonderheit des Dopaminstoffwechsels in der Reizleitungsverarbeitung im Gehirn zur Ursache, ist also organisch bedingt. Variabel sind Ausprägung und Auswirkung bei äußeren Einflüssen im Lebensumfeld eines jeden Betroffenen - vom Kindesalter bis zum Erwachsenen. Im Vortrag werden medizinische Grundlagen der Problematik hergeleitet sowie Ursachen und Auswirkungen auf das allgemeine Lernvermögen und die Persönlichkeitsbildung beschrieben. Diagnosefindung und Differentialdiagnostik werden erläutert und der Zusammenhang mit Komorbiditäten, ursächlich oder unabhängig voneinander auftretend, erklärt.

### **Symptome bei ADHS**

Kinder mit ADHS leiden an einer Unteraktivierung, Reizüberflutung und Speicherschwäche. Die Selbstkontrolle ist herabgesetzt bei

Unaufmerksamkeit, Impulsivität, ADHS mit Hyperaktivität sowie ADS ohne Hyperaktivität.

Daraus folgen zum Beispiel eine andere Hörwahrnehmung, eine andere Blickfolge beim Lesen, eine feinmotorische Schwäche (krakelige Schrift), Rededrang, sich nicht bremsen können, schlechte Handlungsplanung, extremer Bewegungsdrang, innere Ruhelosigkeit, schnelle Erregbarkeit etc.

Viele Beispiele zeigen auf, wie pädagogische Fachkräfte die Probleme lösen können, wie sich eine veränderte Wahrnehmung auswirkt, wie sich der Rededrang beispielsweise mit kleinen verabredeten Signalen unterbrechen lässt und vieles mehr.

### **Abstract:**

ADHS geht mit zahlreichen ursächlichen und konsekutiven Merkmalen einher. Konkrete Maßnahmen und Tipps helfen Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität zu mindern. Weiterhin ist eine genaue lernprozessbegleitende differenzierende Beobachtung erforderlich, die unterschiedliche Symptome einordnet und in die Förderplanung einbezieht. Hierzu gehört der Austausch im multiprofessionellen Team und die Absprache über Förderziele, Angebote und Vorgehensweisen insbesondere in Absprache mit der Schülerin oder dem Schüler und mit dem häuslichen Umfeld.

<b>1. Chat – 16. Februar 2022, 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr</b>
--

<b>2. Block: 2. März 2022, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr</b>
--

### **Stärken und Schwächen**

Kinder und Jugendliche mit ADS/ADHS haben oft wenig Selbstbewusstsein, sind dünnhäutig, unsicher und leicht erregbar. Ihre Stärken lassen sich für die Lösung vieler Probleme nutzen.

- Stärken sind u.a. Ideenreichtum, Hilfsbereitschaft, Kontaktfreudigkeit, Gerechtigkeitssinn und Hilfsbereitschaft.
- Schwächen können sein geringe Frustrationstoleranz, Stimmungslabilität, gestörte Selbsteinschätzung, Vergesslichkeit, Automatisierungsschwierigkeiten, seelische Entwicklungsverzögerung.

Da Kinder und Jugendliche mit ADHS von klein auf nicht die Erwartung erfüllen und auffallen mit ihren nicht erwünschten Verhaltensweisen, sind sie sehr empfindlich, schnell erregbar und fühlen sich oft falsch verstanden. Es muss überlegt werden, wie sich verhindern lässt, dass ständig negative Strafreize ausgesendet werden. Erwünschtes Verhalten wird durch Strafen oder deren Androhung nicht aufgebaut, da man für etwas, was man nicht getan bzw. beabsichtigt hat, auch nicht bestraft werden kann. Eine positive Grundhaltung und Verlässlichkeit können auftretende Probleme mindern.

### **Abstract:**

Bei der Beobachtung der Verhaltensweisen und des Lernens der Schülerinnen und Schüler mit ADS/ADHS wird der Fokus zu oft auf die ungünstigen Aspekte gelenkt. In diesem Modul wird detaillierter aufgezeigt, welche Auswirkungen die genannten Schwächen auf die Entwicklung eines tragfähigen Selbstwertgefühls und damit der Selbstwirksamkeit haben können. Insbesondere wird

dargestellt, welche ausgeprägten Stärken die Kinder und Jugendlichen haben, wie pädagogische Fachkräfte sie bewusst fördern und dadurch jeden Einzelnen in einer günstigen Entwicklung zum Nutzen aller unterstützen können.

### **Auswirkungen**

Bei Verdacht auf ADHS muss mit den Eltern gesprochen und eine Diagnose bei einem Facharzt gestellt werden.

Die Auswirkungen von ADHS können vielfältig sein:

- Schulleistungsstörungen als besonders häufige Begleiterscheinungen
- Familienbelastungen
- soziale Problematiken, wenig Freundschaften, Mobbing in der Schule
- Komorbide Störungen bei 70% der Kinder und Jugendlichen wie LRS, Rechenschwäche, Störungen des Sozialverhaltens wie oppositionelles aggressives Verhalten etc.

Aus allem folgt ein niedriges Selbstwertgefühl

Ein multimodaler Behandlungsansatz kann viele Problematiken mildern. Studienergebnisse weisen darauf hin, dass mit Medikamenten behandelte ADHS-Patientinnen und Patienten aufmerksamer und aufnahmefähiger sind, bessere Schulabschlüsse erreichen und weniger häufig delinquent werden.

### **Abstract:**

In dieser Sequenz werden die auftretenden Schulleistungsstörungen in allen Schulstufen in den Fokus genommen. Möglichkeiten, Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und Selbstwirksamkeitserfahrungen zu steigern, werden im Hinblick auf Schule, Elternhaus und Freizeit entwickelt. Dabei sind die familienbelastenden Faktoren besonders wichtig.

## **3. Block: 6. April 2022, 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

### **Voraussetzungen für erfolgreiches Umgehen mit ADHS**

Basis für jede Arbeit ist eine positive Beziehung zum Kind/Jugendlichen, d.h. die pädagogische Fachkraft sollte die Schülerinnen und Schüler mit ihrer besonderen Art mögen. Bausteine für erfolgreiche, bindungsorientierte Arbeit sind:

- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus
- funktionelles Verstehen der Symptomatik
- Erkennen von „Inseln der Kompetenz“
- Wertschätzung in der Gruppe
- klare Autorität
- kritische Analyse der eigenen Bildungsbiographie der pädagogischen Fachkraft

Ein Erziehungsstil, der aus der Kombination von Herzlichkeit, Humor und klarer Führung besteht, erzielt laut zahlreicher Studien die besten Resultate. Kinder und Jugendliche mit ADS/ADHS benötigen stets verlässliche Grenzsetzungen.

### **Abstract:**

Auch wenn gute Lernbedingungen für alle Lernenden wichtig sind, hat das Thema Beziehung insbesondere für den Umgang mit Schülerinnen und Schülern, die unter den Bedingungen einer AD(H)S -Symptomatik leben, einen sehr hohen Stellenwert. Dabei geht es nicht nur um eine möglichst tragfähige Beziehung zu den Kindern oder Jugendlichen, sondern auch darum, Elternhaus und Lerngruppe mit einzubeziehen. Wie dies trotz der höheren Belastung durch das herausfordernde Verhalten besser gelingen kann und worauf z.B. beim Umgang mit impulsiven Ausbrüchen zu achten ist, soll in dieser Sequenz behandelt werden.

### **Lernen und Gedächtnis**

Um Kinder und Jugendliche mit ADS/ADHS beim Lernen fördern zu können, muss verstanden werden, wie Lernprozesse ablaufen. Man unterscheidet

- Kurzzeitgedächtnis mit einem Arbeitsspeicher für bis zu 7 Informationen

- Langzeitgedächtnis mit einer hohen Zahl an Kontaktstellen zwischen den einzelnen Nervenzellen (Synapsen)
- Automatisierung - dafür muss es eine hohe Zahl an Wiederholungen geben und ein Nervenreiz muss immer mit dem gleichen Verhalten beantwortet werden.

Wichtig für eine Automatisierung ist das Lernen mit allen Sinnen. Eine entscheidende Rolle spielt hierbei das emotionale Gedächtnis. Wenn Lernen mit positiven Gefühlen verbunden ist, gelingt der Transfer ins Langzeitgedächtnis wesentlich besser (Hinweis auf Nucleus accumbens, Amygdala).

Bei Bestrafung lernen Kinder schon in jungen Jahren die Strafe als nicht so heftig zu empfinden, wenn sie unbewusst ihre Aktivierung absenken. In der Folge wird die Sauerstoffversorgung im Gehirn vermindert, alle Hirnfunktionen werden langsamer und damit die Lernfähigkeit in allen Bereichen stark herabgesetzt.

**Abstract:**

Schülerinnen und Schüler mit der Diagnose AD(H)S haben häufig ein grundsätzlich gutes kognitives Potential. Dieses können sie jedoch nur unter für sie günstigen Lernbedingungen und mit den individuell passenden Lernstrategien nutzen. In dieser Sequenz werden wichtige Grundlagen aus der Lernforschung sowie günstige Lernwege mit Fokus auf die Besonderheiten bei AD(H)S vorgestellt und aufgezeigt, wie sie vermittelt werden und welchen positiven Effekt sie auf das Verhalten haben können.

**4. Block: 4. Mai 2022 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Motivation**

Entscheidend für erfolgreiches Lernen ist die Motivation.

- Misserfolge bewirken weitere schlechte Leistungen. Misserfolg bremst aus!
- Nichts macht erfolgreicher als der Erfolg. Erfolg beflügelt!
- Motivationssteigerung durch unerwarteten Erfolg bedeutet
- erhöhte Produktion von Dopamin im Gehirn, bessere Speicherung, leichteres Lernen
- Vereinbarung realistischer Teilziele und Anerkennung der Anstrengungen/ Anstrengungsbereitschaft fördern verbesserte Leistungen.

Loben ist äußere Motivation und fördert die innere Motivation, das Eigeninteresse durch

- eindeutiges, zeitnahes und oft sprachfreies Loben, Sehen und Wertschätzen der Anstrengungsbereitschaft und der positive Seiten („Catch him being good“)

Belohnen und Loben hat eine nachhaltigere Wirkung als Strafen. Reaktionen auf ein Verhalten sollen sofort (im Sekundenfenster) erfolgen, damit sie Wirkung zeigen können.

**Abstract:**

Jeder Mensch lernt am besten, wenn er intrinsisch motiviert ist oder wenn er Gründe erkennt, weshalb er sich auf extrinsische Motivation einlassen sollte. Dafür benötigen wir alle in allen Lern- und Lebensphasen Lob und Anerkennung sowie Wertschätzung für unsere Anstrengungsbereitschaft. Kinder und Jugendlichen, die unter den Bedingungen von ADS/ADHS leben und lernen (müssen), leisten täglich ein Vielfaches an Anstrengungen im Vergleich zu anderen Lernenden. Sie sind unmittelbar auf Lob und sofortige, eindeutige und für sie einschätzbare Reaktionen angewiesen.

**Regeln, Rahmenbedingungen, Methodische Maßnahmen, Hausaufgaben**

Regeln sind wie Leitplanken im Umgang miteinander. Beachtet werden muss dabei

- nicht zu viele Regeln, kurz und positiv formuliert
- Sofortiges Eingreifen bei Regelverstößen und angemessene, nachvollziehbare Konsequenzen, die im Voraus klar angekündigt und festgelegt worden sind

Gute Rahmenbedingungen können eine beruhigende Arbeitsatmosphäre schaffen

- reizarme Räume
- ritualisierte, strukturierte und portionierte Arbeitsabläufe

- Bewegungsmöglichkeiten.

Kontrolle der Aufgaben bedeutet Wertschätzung der Arbeit.

Methodische Maßnahmen können u.a. sein

- Isolierung von Schwierigkeiten
- individualisierte Hilfestellung
- Merksätze, Selbstinstruktionstraining und übendes Wiederholen
- Zusammenfassung der Lerneinheit
- Mindmapping
- Nutzung geeigneter Medien.

Hausaufgaben sind in vielen Familien mit Kindern und Jugendlichen mit ADS/ADHS ein sich täglich wiederholendes Problem. Deshalb sollten möglichst nur wenige Hausaufgaben gegeben, moderne Medien genutzt sowie ein gesicherter Nachteilsausgleich vereinbart werden.

**Abstract:**

In dieser Sequenz geht es um ein gutes, verlässliches Classroom-Management und die Vielfalt an methodischen Möglichkeiten und Strukturierungen, die allen Lehrenden und Lernenden das Leben leichter macht, die jedoch für Kinder und Jugendliche in der Schule über-lebenswichtig sind. Hierzu gehört die Vereinbarung und Umsetzung eines verlässlichen Nachteilsausgleichs, der allen pädagogischen Fachkräften gesichert bekannt ist. Hausaufgaben sind häufig eine wesentliche Barriere in der Bildungskarriere von Kindern und Jugendlichen mit ADS/ADHS sowie ihren Eltern und Geschwistern und können eine solche Dramatik entwickeln, dass sie das Familienleben über weite Strecken dominieren.

**2. Chat – 18. Mai 2022 15:00 Uhr bis 16:30 Uhr**

**5. Block: 1. Juni 2022 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr**

**Innere Einstellung, Kommunikation, Körpersprache und Verhaltensstrategien**

Indem Lehrende eine Situation anders betrachten und fühlen, ändert sich ihre innere Haltung und damit auch die Kommunikation und Körpersprache.

Zur inneren Einstellung gehören

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, Ausstrahlung als Erwachsener
- Vertrauen zur Schülerin und zum Schüler
- Gelassenheit und viel Humor.

Zu den Kommunikationsregeln gehören

- kurze, sachbezogene Anweisungen, Hinweise zur Selbststrukturierung und Selbstinstruktion
- konkrete Kritik und Problemerkörterung, jedoch wenn möglich nicht öffentlich
- konstantes Beharren (Broken-Record-Technik)
- keine Diskussion bei Anweisungen.

Auch dabei ist Humor einer der besten Helfer.

Durch den Einsatz von Körpersprache und Blickkontakt lassen sich Probleme häufig im Vorfeld lösen. Dazu gehören Haltung, Gestik, Mimik und Blicke, Tonfall, Stimmführung, Lautstärke und wertschätzende Formulierungen.

Nicht die Argumente überzeugen, sondern das Auftreten. Bei einer Botschaft gibt es stets drei Anteile

- Sachinhalt (kleinster Anteil einer Botschaft)
- Stimme und Verbalsprache (Nicht brüllen – laut sind die Menschen mit ADHS schon allein!)
- Körpersprache.

Verhaltensstrategien können eine Situation entschärfen

- ruhig bleiben, Hektik vermeiden
- Verhalten nicht persönlich nehmen
- im Gespräch zuerst Positives sagen

**Abstract:**

In den bisherigen Sequenzen sind viele Kenntnisse und Methoden für einen günstigeren und unterstützenden Umgang mit Schülerinnen und Schülern vermittelt worden, die unter den Besonderheiten des AD(H)S leben. Was aber tun, wenn es uns dennoch schwerfällt, diese Kenntnisse anzuwenden und wir wenig Erfolg sehen? Im Umgang gerade mit herausfordernden Verhaltensweisen kommt oft unsere eigene Lernbiografie und Lehrerpersönlichkeit ins Spiel. In dieser Sequenz wird besonders darauf eingegangen, welche Gefühle das Verhalten unseres Gegenübers bei uns auslösen kann und wie wir teils ungünstige Reaktionsmuster nutzen. Vor allem aber erarbeiten wir Wege, eine innere Haltung zu entwickeln, die zu mehr Ruhe führt, Kommunikation erfolgreicher macht und damit vermehrt zu einer tragfähigen Beziehung führt. Klare Kommunikationstechniken helfen Konflikten vorzubeugen.

### **Hochrisiko ADHS**

Unter den Bedingungen von ADS/ADHS zu leben, ist ein großes Problem. Medizinisch unbehandelte und wenig pädagogisch unterstützte Kinder und Jugendliche erwerben überdurchschnittlich häufig keinen oder einen nicht ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit entsprechenden Schulabschluss. Sie rutschen als Jugendliche vermehrt in Süchte wie Alkohol und Drogen sowie in Delinquenz ab. Außerdem haben sie ein erhöhtes Sterberisiko durch Unfälle und andere Verletzungen bzw. eine deutlich erhöhte Suizidrate gegenüber Menschen ihres Alters. Schule ist ein entscheidender Meilenstein, damit Menschen mit ADS/ADHS ihr Leben erfolgreich meistern und eine gute Selbstwirksamkeit erfahren können. Unterstützen wir sie und ihr Lebensumfeld dabei als pädagogische Fachkräfte.

#### **Abstract:**

Zusammenfassend wird hier noch einmal eindrücklich deutlich gemacht, welches hohe Risiko für Erfahrungen des Scheiterns, Verletzungen an Körper und Seele, Anfälligkeit für Süchte aller Art und Delinquenz Menschen haben, die unter den Bedingungen von ADS/ADHS leben, wenn sie nicht angemessen, individuell und liebevoll mit gesicherten Bindungen unterstützt und begleitet werden. Treffen sie jedoch auf pädagogische Fachkräfte, die ihnen diese notwendigen gesicherten Rahmenbedingungen schaffen, so können sie ihr gesamtes Feuerwerk an Kompetenzen, lebens- und lebenswerten Eigenschaften sowie Stärken zünden.

<b>3. Chat – 22. Juni 2022 15:00 Uhr bis 17:30 Uhr</b>
--

– Feedback zum Zertifikatskurs mittels Fragebogen –