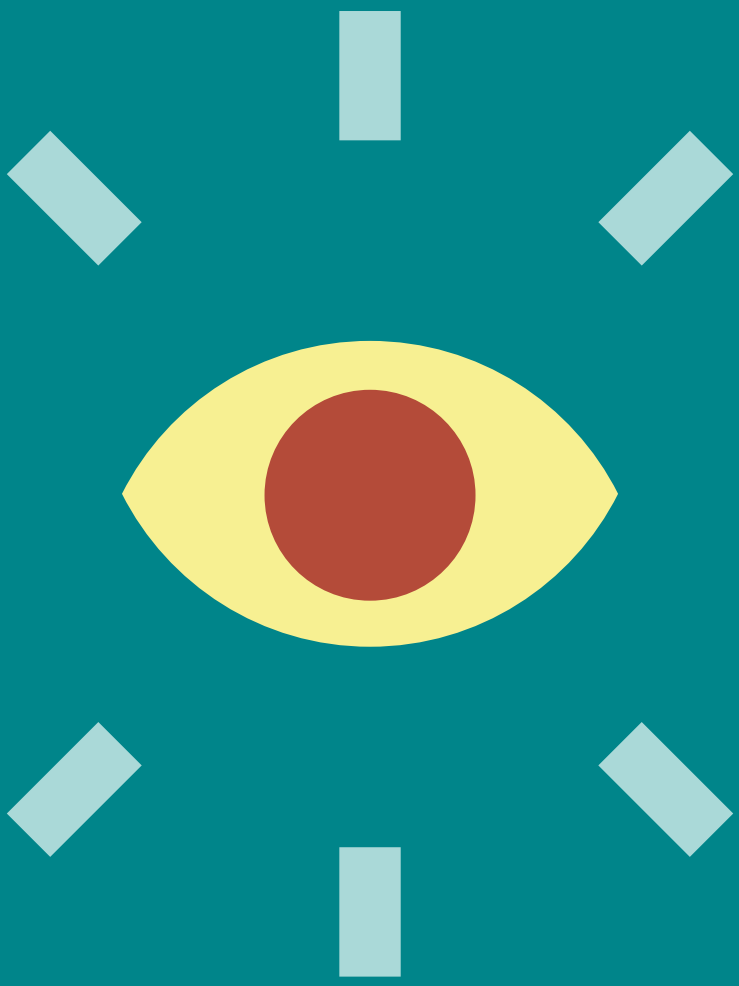
ADHS Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung

Kleiner Leitfaden für Lehrer und Eltern



tdah
trouble déficit de l'attention / hyperactivité

Centre pour le développement des apprentissages Grande-Duchesse Maria Teresa

SCAP
Service de Consultation et d'Aide pour troubles de l'Attention, de la Perception et du développement Psychomoteur

„Gewissermaßen muss sich das Kind ein bisschen an die Umgebung anpassen. Aber die Umgebung muss auch an das Kind angepasst werden."

Nicolas Waters, Ökonom,
im Erwachsenenalter mit ADHS diagnostiziert

Worum geht es?

ADHS Aufmerksamkeits-defizit- / Hyper-aktivitätsstörung

Es handelt sich hierbei um eine neurologische Entwicklungsstörung.
Nicht jedes unruhige oder unaufmerksame Kind leidet an ADHS.

Jungen / Mädchen:
Jungen zeigen vermehrt das hyperaktiv-impulsive Symptombild, während Mädchen überwiegend vom unaufmerksamen Erscheinungsbild betroffen sind.

Kinder / Jugendliche:
Die Hyperaktivität nimmt meistens mit dem Alter ab. Die emotionale Impulsivität, die Konzentrationsschwierigkeiten, die Schwierigkeiten beim Erfüllen schulischer und alltäglicher Pflichten sowie der Mangel an Organisation können jedoch zunehmen. Das Risiko von Begleitstörungen ist bei einer unbehandelten ADHS erhöht.

Folglich nimmt der Leidensdruck mit zunehmendem Alter nicht zwangsläufig ab. Tatsächlich können die Symptome von ADHS auch im Erwachsenenalter fortbestehen.

Begleitstörungen:
Mögliche und häufige Begleitstörungen sind Teilleistungsstörungen (Dyslexie, Dyskalkulie, Dyspraxie, usw.), Störungen des Sozialverhaltens, Depressionen, Ängste und Zwangsstörungen.

Die drei Erscheinungsformen von ADHS

↓ Erscheinungsform / Symptom →	Aufmerksamkeitsdefizit	Hyperaktivität / Impulsivität
Gemischt	++	++
Vorwiegend unaufmerksam	++	+
Vorwiegend Hyperaktiv/Impulsiv	+	++

↘ Die einzelnen Symptome sind häufig unterschiedlich stark ausgeprägt und müssen nicht alle gleichzeitig auftreten.

Wie erkennt man die ADHS Symptome?

Impulsivität

Hat sprunghafte Gedanken

Fällt einem ins Wort

Kreativ und hilfsbereit

Hyperactivité

Redet viel

Macht viel Lärm beim Spielen

Großer Gerechtigkeitssinn

Unaufmerksamkeit

Vergisst viel

Ist schnell abgelenkt

Wann spricht man von ADHS?

Laut den internationalen Klassifikationen, spricht man von ADHS wenn:

- die Störung vor dem zwölften Lebensjahr auftritt;
- die Symptome seit mindestens sechs Monaten zu beobachten sind;
- die Symptome die tägliche Leistungsfähigkeit sowie die sozialen und schulischen/beruflichen Beziehungen erheblich beeinträchtigen;
- die Symptome in mehr als einer Situation oder einem Lebensbereich zu beobachten sind (z.B.: Schule, zu Hause, usw.);
- die Symptome nicht durch andere Störungen verursacht werden.

Um die Diagnose stellen zu können sind folgende Etappen erforderlich:

- eine ärztliche Untersuchung (Differenzialdiganostik);
- Elterngespräche, Lehrergespräche, Gespräche mit dem betroffenen Kind/Jugendlichen/Erwachsenen;
- eine Verhaltensbeobachtung;
- standardisierte Fragebögen und Tests.

„Für mich war die Diagnose wie ein Ankommen."

Elisabeth Trausch, Mutter eines Kindes das mit ADHS diagnostiziert wurde

An wen kann ich mich wenden?

Wenn ich Lehrer bin, wende ich mich an:

- **mein pädagogisches Team** (équipe pédagogique) um mich zu beraten;
- **den oder die I-EBS** (instituteur spécialisé dans la prise en charge des élèves à besoins spécifiques) meiner Schule;
- **meine Regionaldirektion oder die Direktion meines Lyzeums**, sowie das ESEB/SEPAS Team;
- **die CI/CIS** um ein Kind mit Symptomen zu melden;
- **das Centre pour le développement des apprentissages Grande-Duchesse Maria Teresa (CDA) oder ein anderes Kompetenzzentrum um eine Beratung zu erhalten**, und ggf. auch an das l'Institut de formation de l'Éducation nationale (www.formation-continue.lu), für Coaching, Supervision und Weiterbildung.

Wenn ich ein Elternteil oder ein großjähriger Schüler bin, wende ich mich an:

- **einen Arzt** (spezialisierter Pädiater, Pädopsychiater, Neurologe), der eine Diagnose stellt;
- **den Klassenlehrer**, der mich orientieren kann;
- **das CDA oder ein anders Kompetenzzentrum** für ein Aufklärungsgespräch und eine Beratung;
- **den Service de consultation et d'aide pour troubles de l'attention, de la perception et du développement psychomoteur (SCAP)**, für eine Einschätzung und eine Orientierung, sowie ggf. eine Betreuung;
- **das Office national de l'enfance (ONE)**, um mich über die, an die spezifischen Bedürfnisse des Kindes angepassten, Hilfeleistungen zu erkundigen und eine Finanzierung der eingeräumten Hilfestellung wahrzunehmen;
- **den Treffpunkt ADHS asbl.** (Beratung für Großjährige);
- **liberale Fachleute oder private Dienste** für eine Auswertung und eine Betreuung.

Die einzelnen Symptome sind häufig unterschiedlich stark ausgeprägt.

Sie müssen nicht alle gleichzeitig auftreten.

Was kann man tun?

Alltagsschwierigkeiten in Schule und Zuhause?
Erlernen von Strategien im Umgang mit schwierigen Situationen und den Symptomen.
↘ Verhaltenstherapie

Ausgeprägte ADHS Symptomatik und hoher Leidensdruck?
Regulation der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität durch Medikamente unter ärztlicher Aufsicht .
↘ Medikation

Aufklärungsbedarf?
Nach der Diagnose, wird über das Störungsbild aufgeklärt und eine Beratung in Bezug auf Erziehung, Gestaltung des Umfeldes und Lebenshygiene kann stattfinden.
↘ Psychoedukation und Beratung von Eltern und/oder Lehrern

Schwierigkeiten in Planung und Organisation von Lerninhalten?
Erlernen von adäquaten Strategien.
↘ Lerntherapie

Konzentrationsprobleme in der Schule?
Gezielte Förderung von Aufmerksamkeitsfunktionen, die besonders in der Schule benötigt werden.
↘ Aufmerksamkeitstraining

Konzentrationsprobleme oder Anspannung?
Training der Gehirnfunktionen in Bezug auf Konzentration und Entspannung.
↘ Neurofeedback

Redebedarf?
↘ Austausch mit anderen Betroffenen

Begleiterscheinungen:

Auffälligkeiten in Motorik oder Wahrnehmung, Aufmerksamkeit oder Impulsivität?
Erlernen von Strategien, um den Alltag besser zu meistern.
↘ Psychomotorik/Ergotherapie

Schwierigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen?
Verbesserung der schulischen Schwächen.
↘ Logopädie/Orthophonie und Pädagogik

Ängste, niedriger Selbstwert oder mangelnde Emotionskontrolle?
Abbau belastender Denk - und Verhaltensmuster und Erkennung der eigenen Stärken.
↘ Psychologische Unterstützung

Wie kann ich helfen?

	In der Schule	Zu Hause
Verständnis für die Störung entwickeln		
Auf einen strukturierten und stabilen Tagesablauf achten (Rituale, usw.)		
Reize in der Lernumgebung reduzieren: / Potentielle visuelle (an den Wänden und auf der Bank) und auditive (Hintergrundgeräusche) Ablenkungen reduzieren; / Einzelarbeitsphasen an einem reizarmen Platz oder in einem separaten Raum erlauben.		
Positive Beziehung zum Kind aufbauen und aufrechterhalten		
Stärken ausbauen um Schwächen auszugleichen		
Klare Regeln aufstellen und Konsequenzen zeitnah umsetzen		
Unmittelbar und häufig loben		
Autonomie und Selbstkontrolle fördern		
Stimulationsmöglichkeiten und Bewegungspausen erlauben: / Fidget Cube; / Sitzkissen; / Kopfhörer mit leiser Musik; / Tafel abwischen, Hefte/Arbeitsblätter einsammeln oder austeilen; / usw.		

	In der Schule	Zu Hause
Angenehme Lernatmosphäre schaffen (Hausaufgabensituation, usw)		
Rückzugsmöglichkeiten für das Kind schaffen		
Klare, präzise, kurze Anweisungen geben		
Schule-Eltern-Kind-Kooperation fördern		
Sich Zeit nehmen, um gemeinsame angenehme Aktivitäten durchzuführen		
Unterstützung bei Fachkräften aufsuchen		
Organisation der Lernumgebung überprüfen: / günstigen Sitzplatz zur Verfügung stellen; / ruhigen Sitznachbarn auswählen.		
Unterricht/Freizeitaktivitäten möglichst strukturiert und abwechslungsreich gestalten		

„Nicht alles funktioniert bei jedem Kind gleich gut.“

Marc Schons,
Grundschullehrer, I-EBS