



## Merkblatt 'Aufmerksamkeitsstörung'

Überaktive Kinder können Eltern und Lehrpersonen manchmal fast zur Verzweiflung bringen. Konzentrationsschwächen, motorische Unruhe, Launenhaftigkeit und Wahrnehmungsstörungen stellen sehr hohe Anforderungen an das betreuende Umfeld dieser Kinder. Sehr viel Geduld, Verständnis und eine gut durchdachte Erziehung helfen, dass sie ihre Kindheit glücklich erleben können.

### Grundsätzliches zur Aufmerksamkeitsstörung

Sehr häufig werden für diese Störung unterschiedliche Namen verwendet, die aber dasselbe bedeuten. ADS / ADHS (AufmerksamkeitsDefizitSyndrom), POS (PsychoOrganisches Syndrom), HKS (HyperKinetische Störung) und MCD (Minimale Cerebrale Dysfunktion). **Uns ist es wichtig darauf hinzuweisen, dass diese Diagnose oftmals verfrüht gestellt wird.** Menschen unterscheiden sich von Natur aus durch ihr Temperament. Die einen sind ruhig, die anderen eher lebhaft. Dazu kommt der Charakter des Menschen, d.h. das Muster von Erlebnisverarbeitungs- und Verhaltensweisen, wie es durch die Umwelt aufgebaut wird. Ein sehr aktives Kind kann durch eine ruhige Umgebung ausgeglichener und entspannter werden. Addieren sich jedoch ein lebhaftes Temperament und eine unruhige, überstimulierende Umwelt, so sind Störungen wahrscheinlicher.

Eine Aufmerksamkeitsstörung zu diagnostizieren erfordert professionelle Hilfe. Für einen Laien ist eine Konzentrationsschwäche kaum von einer Aufmerksamkeitsstörung zu unterscheiden. Fehlerhafte und vor allem verfrühte Diagnosen, die nicht durch Fachpersonen (in der Regel Ärzte) gestellt werden, sind für diese Kinder kontraproduktiv. Eine Diagnose allein verändert nichts.

### Was ist eine Aufmerksamkeitsstörung?

Kinder mit einer Aufmerksamkeitsstörung zeigen meist mehrere der folgenden Symptome:

- motorische Unruhe
- Impulsivität mit spontanen Aktionen, ohne über Konsequenzen nachzudenken
- Störungen der Aufmerksamkeit und Unfähigkeit, sich zu konzentrieren

- leichte Erregbarkeit im Gefühlsbereich
- erhebliche Stimmungsschwankungen

Damit die Diagnose gestellt werden kann, müssen diese Symptome in mehreren Lebensbereichen auftreten (z.B. Schule und Elternhaus), zudem müssen damit klinisch bedeutende Einschränkungen im sozialen, schulischen oder beruflichen Bereich verbunden sein. Damit sollte auch klar werden, dass mit einer verfrühten Diagnose einem Kind nicht geholfen ist. Wir sprechen hier von einer Störung, die einer ernsthaften Abklärung bedarf. Eine vorschnelle Zuweisung der Begriffe 'POS' oder 'ADS' dient niemandem. Wichtig ist, herauszufinden, was das Kind braucht, wie man es in seinem Umfeld am besten unterstützen kann.

### Wie entsteht eine Aufmerksamkeitsstörung?

Auf diese Frage gibt es bis heute keine abschliessende Antwort. Zur Zeit geht man in der Forschung von einer neurochemischen Problematik aus. Das bedeutet, dass das Gehirn nicht in der Lage ist, auf einströmende Impulse (Wahrnehmungen, Stimmungen) steuernd einzuwirken. Im Gehirn ist zuviel los, die Informationsverarbeitung ist gestört. Für solche Kinder ist es schwierig, herauszufinden, welcher Reiz wann wichtig ist. Menschen, die nicht an einer Aufmerksamkeitsstörung leiden, können Umweltreize gezielt ausblenden. Wenn sie sich auf etwas konzentrieren, kann es passieren, dass sie nicht merken, dass ihnen jemand etwas zuruft. Dieses selektive 'Ausblenden' von Reizen ist den Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen nicht möglich. Für sie hat zudem jeder Reiz das gleiche Gewicht, ist also gleich wichtig. Der Lehrer erscheint in einer Schulsituation nicht wichtiger als das Auto, welches gerade vor der Schule vorbeifährt. Dem ist nicht so, weil sich die Kinder nicht für die Schule interessieren würden.

Des Weiteren geht man davon aus, dass vor allem die fehlende Aufmerksamkeit und die Impulsivität ein Problem dieser Kinder sind. Die Hyperaktivität scheint in diesem Störungsbild weniger wichtig zu sein, es gibt sogar Forscher, die der Meinung sind, diese Störung existiere auch ohne Hyperaktivität, man spricht deshalb von einem ADS, einem Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom.

Die Entstehung ist mit grosser Wahrscheinlichkeit neurobiologisch bedingt. Neue Erkenntnisse sprechen auch für eine genetische Komponente. **Das bedeutet, dass eine primär erzieherische Verursachung dieser Störung nicht angenommen werden kann.** Man muss jedoch davon ausgehen, dass ungünstige Erziehungsverhaltensweisen

(meist verursacht durch die Überforderung der Erziehenden) die Symptomatik dieser Kinder verstärkt.

## Was kann man tun?

Als Lehrperson beachten Sie bitte unser Merkblatt 'Unterricht von Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen'. Als Eltern sind die folgenden Tipps vielleicht hilfreich für Sie:

Bei allen Anforderungen sollte eine ruhige Atmosphäre geschaffen werden. Erwachsene sollten ihre Aufforderungen und Hinweise ruhig, eindeutig und ohne viele Worte geben.

- **Regeln** sind wichtig. Sie helfen zu strukturieren und dienen als Leitplanken, die sich die Kinder immer wieder vergegenwärtigen können. Formulieren Sie Regeln positiv und zwar so, dass sie dem Kind sagen, was es tun soll. Loben Sie das Kind und belohnen Sie es für sein gutes Verhalten (gilt übrigens auch für nicht-aufmerksamkeitsgestörte Kinder!). Das Kind lernt mit der Einhaltung von Regeln, zunächst mit Hilfe und später alleine, das Erledigen von an das Kind gestellten Anforderungen. Pläne (siehe Merkblatt 'Hausaufgaben') können dabei hilfreich sein, weil klar und transparent festgehalten ist, was im Falle einer Nichteinhaltung passiert.
- **Konsequenz** ist von besonderer Wichtigkeit. Ihr Kind muss bei Ihrem Erziehungsstil klar erkennen können, welches Verhalten erwünscht ist und welches nicht. Reagieren Sie in ähnlichen Situationen möglichst ähnlich. Ihr Kind bekommt dadurch mehr Sicherheit und bekommt deutlich aufgezeigt, wo Grenzen und wo Freiräume sind. Diese Klarheit entspannt das Zusammenleben.
- Ein **fester, geregelter Tagesablauf** ist auch wichtig. Gerade weil aufmerksamkeitsgestörte Kinder oft nicht entscheiden können, was wichtig ist und was nicht, hilft es ihnen, wenn die wichtigen Dinge immer gleich ablaufen. Sie bekommen dadurch einen hohen Grad an Prägnanz und stechen somit im Tagesablauf hervor. Versuchen Sie es so einzurichten, dass Ihr Kind die Hausaufgaben immer zur selben Zeit macht, zur selben Zeit ins Bett geht und zur selben Zeit isst.
- Spiel- und Arbeitsaufgaben sollten **nicht zu lange dauern**. Da die Konzentration nachlässt, bringt es nichts, Ihr Kind über Stunden zu Hausaufgaben zu quälen. Schalten Sie gegebenenfalls Pausen ein.
- **Ordnung** beim Spielen und beim Lernen sind sehr wichtig. Vermeiden Sie überflüssige Materialien in Sichtweite Ihres Kindes zu lassen. Ihr Kind braucht eine möglichst

- reizarme Umgebung, um seine Aufgaben zu erledigen. Das heisst, auf dem Pult hat es wenig, aber überschaubares Material.
- Vermeiden Sie bei jeder Konzentrationsleistung die **Störreize**. Erlauben Sie Ihrem Kind unter keinen Umständen, seine Hausaufgaben während des Radiohörens oder des TV-schauens zu erledigen. Versuchen Sie auch sonst eine möglichst reizarme Umgebung zu gestalten. Oftmals sind aufmerksamkeitsgestörte Kinder in unserer Welt mit der Vielzahl und dem Tempo der auf sie einprasselnden Reize überfordert oder können schlecht gewichten.
- Bei allen Tätigkeiten sollten **Erfolge sofort** erlebbar sein. Loben Sie das gut Gelingen eindeutig aber nicht beschönigend.
- Aufmerksamkeitsgestörte Kinder brauchen mehr **Aussensteuerung** als andere Kinder. Das ist keine Bevormundung, sondern eine Hilfe. Das Leben wird für Ihr Kind dadurch einfacher.
- **Vermeiden Sie** emotionale Reaktionen wie **Zorn, Sarkasmus und Spott**. Vermeiden Sie nicht generell emotionale Reaktionen, das wäre für den emotionalen Lernprozess Ihres Kindes fatal. Aber mit den drei oben genannten emotionalen Reaktionen bewirken Sie in keinem Fall eine Verbesserung der Situation. Im Gegenteil!
- Vielfach hilft es, wenn Ihr Kind einen **Auszeit-Ort** hat, den es aufsuchen kann / muss, wenn es sich nicht unter Kontrolle hat. Dies ist kein Bestrafungsort, sondern ein Ort an dem sich Ihr Kind beruhigen kann. Jüngere Kinder muss man auffordern, diesen Ort aufzusuchen, ältere Kinder sollen lernen, den Zeitpunkt zum Aufsuchen dieses Ortes selber zu spüren.

### Was kann man sonst noch tun?

Die Fachliteratur ist voll von Therapieformen, Diäten, Medikationshinweisen und sonstigen Tipps, wie mit dieser Störung umgegangen werden kann. Über all diese Formen möchten wir hier nicht abschliessend berichten. Lesen Sie Literatur zu diesem Thema, wenn es sie interessiert. Und scheuen Sie sich nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, bevor die Situation für alle Beteiligten unerträglich geworden ist. Bleiben Sie mit der Lehrperson in Kontakt und sprechen Sie mit ihr über Massnahmen, die sowohl in der Schule, als auch zu Hause ergriffen werden können.