

ADHS in der Schule

Merkmale Was ist ADHS?

Kinder mit ADHS sind eine Bereicherung für den Unterricht. Sie sind neugierig, begeisterungsfähig und lassen sich von Misserfolgen nicht entmutigen. Einige grundlegende Massnahmen und vor allem mehr Wissen über ADHS helfen, den Unterricht erfolgreich zu gestalten.

Kernsymptome

ADHS kann grob in verschiedene Subtypen unterteilt werden: ADHS vorwiegend unaufmerksamer Typ, vorwiegend hyperaktiver-impulsiver Typ oder Mischtyp.

Bei ungefähr 5% der Kinder und Jugendlichen können diese Symptome festgestellt werden. Jungs erhalten häufiger eine ADHS-Diagnose als Mädchen, weil ihre hypermotorischen Symptome deutlicher sind.

Unaufmerksamkeit

- Flüchtigkeitsfehler
- Ablenkbarkeit
- Ignorieren
- Anweisungsfehler
- Unordnung
- Vergesslichkeit

Impulsivität

- Ungeduld
- Drängeln
- Unterbrechen

Hyperaktivität

- Zappeln
- Überaktivität
- Unruhe
- Geschwätzigkeit

Hypoaktivität

- Konzentrationsprobleme
- Leichte Ablenkbarkeit
- Verträumtheit
- Verlangsamtes Denken und Handeln

Nicht jeder Zappelphilipp hat ADHS – gerade bei jüngeren Kindern. Für eine ADHS-Diagnose müssen mindestens zwei Lebensbereiche (z.B. Familie und Schule) während sechs Monaten stark eingeschränkt sein. Lehrperson oder Eltern äussern den Verdacht, eine Fachperson führt dann eine professionelle Abklärung durch. Zudem wird verlangt, dass mehrere Symptome der Unaufmerksamkeit oder der Hyperaktivität/Impulsivität bereits in der frühen bis mittleren Kindheit aufgetreten sind.

Ursachen

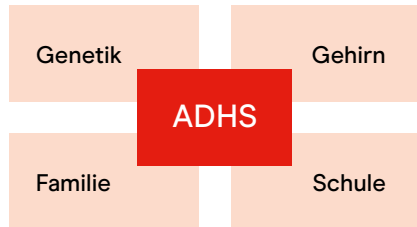
Warum entsteht ADHS?

ADHS hat mehrere Gründe

Die Neigung zu ADHS ist stark genetisch und biologisch bestimmt.

Diese genetischen und neurobiologischen Voraussetzungen sind festgelegt, aber auch beeinflussbar.

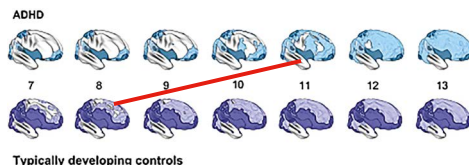
Wie stark sich diese Neigung im Verhalten zeigt, kann durch das Umfeld (Familie, Schule, Freunde) beeinflusst werden.



Neurowissenschaftliche Befunde

Untersuchungen der Gehirnstruktur von Menschen mit ADHS weisen auf strukturelle Veränderungen hin, die bereits in der frühen Gehirnentwicklung entstanden sind.

Verschiedene Bereiche des Gehirns, die für die Handlungssteuerung relevant sind, zeigen eine Unteraktivierung. Die Hirn-Entwicklung bei Kindern mit ADHS ist folglich langsamer als diejenige von neurotypischen, gleichaltrigen Kindern. Zudem wird eine Störung des Dopamin-Stoffwechsels (Belohnungssystem) angenommen.



Quelle: Shaw P, Eckstrand K, Sharp W, Blumenthal J, Lerch JP, Greenstein D, et al. Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterized by a delay in cortical maturation. Proc Natl Acad Sci USA. 2007 Dec 4;104(49):19649-54.

ADHS geht mit Problemen in den Exekutivfunktionen einher

Mit den Exekutivfunktionen sind geistige Prozesse gemeint, die grundlegend für die Selbststeuerung eines Menschen sind.

Bei Menschen mit ADHS sind oftmals folgende Bereiche beeinträchtigt:

- Vorausschauendes Planen
- Verhaltenshemmung
- Das Arbeitsgedächtnis
- Daueraufmerksamkeit

Pädagogische Massnahmen sind von grosser Bedeutung um den Defiziten in den Exekutivfunktionen Rechnung zu tragen.

Wie fördern Sie Kinder mit ADHS?

Stärken der Kinder ins Zentrum stellen

Kinder mit ADHS haben ihre ganz individuellen Stärken und Schwächen – und wie bei anderen Kindern auch sollten Sie die Stärken des Kindes ins Zentrum stellen. Achten Sie grundsätzlich darauf, die Selbststeuerung des Kindes zu fördern.

Kleine Hilfen mit grosser Wirkung

- Sitzplatz ohne Ablenkungen (ruhige Sitznachbarn, kein Fensterplatz)
- Gut strukturierte Arbeitsmaterialien, wobei gilt: Weniger ist mehr!
- Arbeiten, die zuhause erledigt werden müssen, werden in ein Heft eingetragen und durch Eltern und Lehrperson kontrolliert
- Kein Arbeitsschritt dauert länger als 20 Minuten
- Das klassenzentrierte «Good Behaviour Game» kann Verhaltensprobleme bei ADHS-Schüler:innen effektiv reduzieren

Merkmale eines Unterrichts, von dem man mit ADHS besonders profitiert

- Zeit wird greifbar gemacht – z.B. mit einer Sanduhr oder mit individueller Musik
- Häufig Rückmeldungen geben: Zeitnah, regelmässig und positiv
- Rituale einführen (z.B. verabredete Zeichen)
- Bewegungsdrang akzeptieren und einbauen (z.B. kleinere Botengänge)
- Innerhalb der Klasse bestehen klare Regeln, die man einhält

Jede Unterrichtsform kann geeignet sein

Frontalunterricht

Ist gut strukturiert:

- Ziele werden klar formuliert
- Zeitlicher Rahmen ist klar
- Zwischenfazits und Rückschau planen

Gruppenarbeit

Ist gut vorbereitet:

- Rollen in der Gruppe sind klar zugeteilt
- Stärken des Kindes sind berücksichtigt
- Ziele sind klar

Arbeit mit SHP

Ist gut begleitet:

- Gibt häufig und zeitnah eine Rückmeldung
- Kritisiert aufbauend

Wochenplan

Ist gut eingeteilt:

- Kleinere, überschaubare Aufgabeblocke
- Häufige Lernkontrollen
- Übersichtliche Darstellung

Elternhaus

Gute Kooperation mit den Eltern

Ihre Haltung erzielt eine grosse Wirkung

- Vertrauensbasis schaffen.
- Transparenz schafft Verständnis und Glaubwürdigkeit.
- Nicht nur Probleme sondern auch positive Eigenschaften hervorheben.
- Herausfinden, was die Eltern wichtig für das Kind finden und warum.
- Fähigkeiten und Erfahrungen der Eltern anerkennen.
- Vorwürfe und Anklagen vermeiden.
- Stützen Sie sich auf die pädagogische Grundhaltung des Schulhauses.
- Eignen Sie sich weitere Kenntnisse über ADHS an, über unterstützende Möglichkeiten für das Kind und für die Eltern. Gewinnen Sie an Handlungskompetenzen und Sicherheit.

Beispiel: Ihre Vorstellungen und diejenigen der Eltern lassen sich nicht vereinbaren und die Situation droht zu eskalieren.

- Fangen Sie kein Streitgespräch an
- Respektieren Sie die Bedürfnisse und Aussagen der Eltern, ohne diesen zustimmen zu müssen
- Beachten Sie, dass positiv formulierte Ziele eine bessere Grundlage für ein konstruktives Gespräch bieten
- Um die Kommunikation zu verbessern, prüfen Sie die Möglichkeit, die Gesprächsführung einer Drittperson zu überlassen (z.B. SPD, Schulleitung)

Beispiel: Wenn Sie die Probleme des Kindes in der Schule mit den Eltern besprechen, reagieren die Eltern, als ob dies nur von Ihren (mangelnden) pädagogischen Kompetenzen abhängen würde.

- Greifen Sie die Eltern nicht an und unterlassen Sie jegliche Selbstverteidigung bzw. Schuldzuweisung
- Fordern Sie die Eltern auf, ihre Interventionen im Alltag zu schildern und halten Sie dabei Anhaltspunkte für ein gemeinsames Handeln fest
- Vereinbaren Sie einen neuen Termin und überlegen Sie sich, welche Strategie sinnvoll sein könnte
- Tauschen Sie sich mit Kolleginnen und Kollegen aus



Für weitere Informationen
ADHS-Organisation elpos Schweiz
www.elpos.ch, info@elpos.ch

Dieses Merkblatt wurde in Zusammenarbeit
mit der Interkantonalen Hochschule für
Heilpädagogik HfH erstellt.

