

## Infoblatt zum Thema **Aufmerksamkeitsprobleme** Hintergründe

Für AD(H)S (Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung) sind die drei Symptombereiche Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität charakteristisch. Diese können in verschiedenen Ausprägungen und zu unterschiedlichen Zeitpunkten auftreten. Im Allgemeinen findet eine Unterscheidung zwischen Aufmerksamkeitschwächen mit Hyperaktivität (ADHS) und ohne (ADS) statt. Um von AD(H)S zu sprechen, müssen die Symptome bereits vor dem siebten Lebensjahr aufgetreten sein, über sechs Monate andauern und über das altersgerechte Maß hinausgehen. Außerdem müssen sie in mindestens zwei verschiedenen Lebensbereichen auftreten (z. B. Schule und zu Hause). Häufig treten die Probleme auf, wenn längere Ausdauer, wie in der Schule oder bei Hausaufgaben erwartet wird.

Es wird davon ausgegangen, dass die Problematik durch eine Funktionsstörung in den Teilen des Gehirns zustande kommt, die für Problemlösung, Planung und Impulskontrolle verantwortlich sind. Durch Probleme bei der Informationsverarbeitung ankommender Reize kommt es zu einer ständigen Reizüberflutung, die sich in hyperaktiven, unaufmerksamen und impulsiven Verhaltensweisen ausdrückt. Auch genetische Faktoren spielen eine Rolle, erklären aber nicht die gesamte Problematik. Denn die Bedingungen unter denen die Kinder in der Familie, dem Kindergarten und der Schule aufwachsen, beeinflussen die Ausprägung und den Verlauf dieser Auffälligkeiten erheblich. Auch Komplikationen während der Schwangerschaft, Geburt oder in der Neugeborenenperiode können zur Entwicklung dieser Störung beitragen.

### **Problembereiche und Stärken**

Im Zusammenhang mit den drei Symptombereichen kann es zu weiteren Auffälligkeiten allerdings auch zu verschiedenen Stärken kommen. Wichtig ist zu wissen, dass alle beschriebenen Verhaltensweisen von dem Kind nicht mit bestimmter Intention gezeigt werden.

- Probleme mit der Dosierung ihrer Kraft: zeigen sich vor allem im graphomotorischen Bereich

- Der reine Schreibprozess braucht oft sehr viel Kraft, weshalb sich keine Ressourcen mehr für Orthografie (viele Rechtschreibfehler) ergeben
- Oberflächlicher Wahrnehmungsstil: zeigt sich in Strukturierungsschwierigkeiten oder Problemen im Wiedererkennen bzw. Finden von Gegenständen
- Schwierigkeiten in der Sprache, der Koordination von Bewegungen und im Zeichnen
- Teilleistungsschwächen im visuellen, auditiven oder taktilen Bereich
- Feinmotorische Probleme (z.B. längeres Andauern des An- und Ausziehvorgangs)
- Aggressives Verhalten und ausfallende sprachliche Äußerungen
- Bestimmte Interessensgebiete wo präzises und überdurchschnittliches Detailwissen besteht (Betonen und Hervorheben dieser Kenntnisse)
- Hilfsbereitschaft ist oft sehr stark ausgeprägt
- Leidenschaftliche Sammler von verschiedensten Dingen

## **Allgemeine Tipps zur Einzelförderung**

- **Positive Lehrer/Eltern-Schüler-Beziehung aufbauen**

Kinder mit AD(H)S benötigen ein positives emotionales Gegenüber. Sie spüren sofort, ob jemand sie mag. Negative Zuwendung verstärkt Erregung und Aggressivität.

- **Selbstvertrauen stärken und positive Motivation**

- Vertrauen und Selbstwertgefühl beim Kind aufbauen
- Eingehen auf die emotionale Lage des Kindes
- Positive Eigenschaften, Stärken des Kindes nutzen
- Lob und Anerkennung
- Belohnungssysteme

- **Rückmeldungen**

- Sofortige kurze Rückmeldungen oder zur vereinbarten Zeit am Ende des Unterrichts
- Häufige Rückmeldungen und Konsequenzen für das Befolgen der Regeln
- Nicht nur der Erfolg, sondern auch die Anstrengungsbereitschaft zählt!

- **Reizreduzierte Lernumgebung schaffen**

Kinder mit AD(H)S werden meist von allen Reizen ihres Umfelds gleichzeitig überflutet. Sie verlieren dadurch schnell die Orientierung und den Überblick.

- Möglichst reizarmer Arbeitsplatz (es darf nichts auf dem Tisch liegen, was es jetzt nicht braucht)
- Lichtverhältnisse, unnötige Lärmquellen reduzieren,...
- Den Sitzplatz des Kindes möglichst weit vorne oder in einer Ecke des Klassenraums und möglichst getrennt von den anderen wählen → im Blickfeld
- Rückzugsmöglichkeiten anbieten

- **Klare Strukturen**

Alle Kinder brauchen klare Regeln, Grenzen und Strukturen, insbesondere die Kinder mit Aufmerksamkeitsschwächen. Regeln geben Halt, Orientierung und Sicherheit.

- Regeln müssen überprüfbar sein
- Auf unangemessenes Verhalten regelmäßig und angemessen reagieren (Konsequenzen im Vorfeld erarbeiten)
- Klare Anweisungen in einfachen Worten und ohne Verwirrungen
- Strukturen transparent machen (z.B.: Unterrichtsabläufe auf der Tafel visualisieren; Stundenfahrplan)
- Rechtzeitige und schriftliche Bekanntgabe von wichtigen Informationen (z.B. Unterrichtsausfall)
- Vertrag mit dem Kind
- Hausübung am Beginn der Stunde

- **Rituale und Ansprachen**

Rituale, Verhaltensregeln und eingeübte Verhaltensmuster helfen Ruhe zu schaffen und die Konzentration zu steigern (z.B. bei Begrüßung und Verabschiedung).

- **Konzentriertes Arbeiten einüben**

- Handlungen in Einzelschritte zerlegen und nacheinander durchführen lassen
- „Inneres Sprechen“: Das Kind lernt in fünf Schritten vom lauten Denken über das Flüstern zum inneren Sprechen zu gelangen.

- **Aufmerksamkeit lenken**

Die betroffenen Schüler können sich nicht stundenlang konzentrieren und nehmen deshalb viele der Unterrichtsinhalte nicht auf. Sie müssen deshalb immer wieder ans Arbeiten zurückgeführt werden.

- Nonverbale Kommunikation (z.B. Blickkontakt, deuten auf die Stelle im Heft wo es weiterarbeiten soll)
- Körperkontakt
- Signalkarten

- **Zeit für Bewegung und Entspannung**

Kinder mit ADHS haben einen scheinbar grenzenlosen Bewegungsdrang. Durch die Kanalisierung dieses Bewegungsdrangs können sich die Kinder angemessener und konzentrierter verhalten. Es soll geordnete Bewegung nach strikten Regeln stattfinden.

- Phantasiereisen, Entspannungsübungen
- Bewegungszeit (mit klaren Vereinbarungen)
- Eigene Lösungsversuche der Kinder (z.B. Malen) akzeptieren

- **Methoden auf das Kind abstimmen**

- Häufiger Phasenwechsel (Konzentrations- und Entspannungsphasen!)
- Mit allen Sinnen lernen (zielgerichtete Aufmerksamkeit ist nur bei interessanten, spannenden und neuen Dingen möglich)
- Selbstständiges Lernen fördern (auch selbstständiges Korrigieren; z.B. LÜK-Kästen)

## **Auszug aus dem Nachteilsausgleich in Deutschland:**

- *„Verlängerte Arbeitszeiten bei Klassenarbeiten*
- *Bereitstellen bzw. Zulassen spezieller Arbeitsmittel (Einmaleins-Tabelle, Schreibmaschine, Computer, Kassettenrecorder, größere bzw. spezifisch gestaltete Arbeitsblätter, größere Linien, spezielle Stifte u. Ä.)*
- *Mündliche statt schriftlicher Prüfung (z.B. einen Aufsatz auf Band sprechen)*
- *Unterrichtsorganisatorische Veränderungen (z.B. individuell gestaltete Pausenregelungen, individuelle Arbeitsplatzorganisation, Verzicht auf Mitschrift von Tafeltexten)*
- *Differenzierte Hausaufgabenstellung*
- *Individuelle Sportübungen“*

(Broschüre ADHS in der Schule S. 45, 46)

## Literatur

ADS/ADHS im Alltag. Praktische Tipps für Eltern und Lehrer von ADS/ADHS-Kindern

Döpfner M. & Lehmkuhl G., ADHS: Fragen & Antworten. MEDICE Arzneimittel GmbH: Hallein

Neuhaus, C. ADHS: Ein Kind mit ADHS. Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen im Unterricht, Medice: Hallein

Rebhan, M., (2005), Tipps für Lehrkräfte im Umgang mit hyperkinetisch auffälligen SchülerInnen, Schulpsychologie Innviertel

(2007). Schüler mit ADHS verstehen, fördern, stärken. Maßnahmen und Methoden für Lehrer aller Schularten. Janssen-Cilag GmbH: Neuss

## **Auskünfte:**

### **Schulpsychologie-Schulärztlicher Dienst**

Bildungsdirektion Vorarlberg

Abteilung Präs/4

MMag.a Sabine AMMANN  
**Abteilungsleiterin**  
6900 Bregenz, Römerstraße 1-3, 3. OG  
Tel. 05574/4960-210  
Email: [sabine.ammann@bildung-vbg.gv.at](mailto:sabine.ammann@bildung-vbg.gv.at)



## **Regionale schulpsychologische Beratungsstellen für die Schulbezirke**

BREGENZ, Römerstraße 1-3, 3. OG  
Tel. 05574/4960-220  
E-Mail: [schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bregenz@bildung-vbg.gv.at)

FELDKIRCH, Steingasse 2, 2.OG  
Tel. 05522/76168  
E-Mail: [schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.feldkirch@bildung-vbg.gv.at)

DORNBIRN, Marktplatz 5, 3.OG  
Tel. 05572/28148  
E-Mail: [schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.dornbirn@bildung-vbg.gv.at)

BLUDENZ, Josef-Wolf-Platz 2, 1.OG  
Tel. 05552/63863  
E-Mail: [schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at](mailto:schulpsychologie.bludenz@bildung-vbg.gv.at)