

# Probleme von Kindern mit ADHD

Otakar Fleischmann

Universität Ústí nad Labem, Tschechische Republik

---

## Teil 1: Praktische Handlungsanleitung und didaktisches Vorgehen

### Hintergrund und Schlüsselbegriffe:

ADHD (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) gehört zu den häufigsten psychischen Krankheiten, für die in der Grundschule bei Jungen eine Häufigkeit von 8 bis 9 Prozent und bei Mädchen von 2 bis 3 Prozent angegeben wird. Jungen sind unruhiger, bei ihnen wird häufiger ADHD diagnostiziert als bei Mädchen. Auf über 70% der Kinder mit ADHD in der Grundschule trafen die Diagnosekriterien auch noch als Jugendliche zu.

Kinder mit ADHD haben häufig Probleme mit der Verhaltenskontrolle, weisen Aufmerksamkeitsdefizite auf, haben Probleme mit sozialer Anpassung und Probleme mit dem Selbstkonzept und dem Selbstwertgefühl. Angesichts des hohen Anteils von Jungen mit ADHD im Vergleich zu Mädchen, und der nicht sonderlich optimistischen Perspektive hinsichtlich der Entwicklung eines dissozialen Verhaltens, liegt es nahe, die Behandlung hauptsächlich auf Jungen zu konzentrieren.

Hyperaktivität, Impulsivität und Aufmerksamkeitsdefizite bei Kindern mit ADHD sind die Hauptgründe für Probleme mit der Selbstkontrolle, sie haben Probleme, verbale und nonverbale Signale anderer zu deuten, Regeln einzuhalten, Aufgaben zu beenden und Ordnung zu halten. Sie haben auch Probleme in der zwischenmenschlichen Interaktion und leiden häufig an Reizüberflutung. Sie sind aufgrund des negativen Feedbacks, das sie erhalten, häufig schlecht gelaunt, das führt zu selbstzerstörerischen Verhaltensmustern, die mit Selbstverteidigungsstrategien einhergehen oder sogar Aggression hervorrufen.

Schlüsselbegriffe: Hyperaktivität, Impulsivität, Hypererregbarkeit, Aufmerksamkeit, Anpassung, Interaktion, Selbstwertgefühl, Feedback, Aggression

### Angrenzende Themenbereiche:

Dissoziales Verhalten, Aggression, Motivationsstörungen.

### Materialien:

- Papier
- bunte Malstifte

### Dauer:

2 x 1 Stunde in der Klasse oder Gruppe

### Gruppengröße:

10 bis 15 Teilnehmer (nur Jungen)

### Alter:

Jungen zwischen 9 und 11 Jahren

### Ziele:

- Die Jungen lernen, die verbalen und nonverbalen Ausdrücke anderer zu verstehen.
- Die Jungen lernen, ihr eigenes Verhalten zu kontrollieren.
- Die Jungen lernen, ein wünschenswertes Verhalten zu zeigen.

### **Kurzbeschreibung:**

#### Konzeptdefinition

Es gibt zahlreiche Ansätze der Intervention, um mit Kindern mit ADHD umzugehen. Zwei wichtige Methoden zur Therapie sind Medikamente und psychotherapeutische Ansätze.

Die medikamentöse Behandlung (z.B. Methylphenidat-Ritalin; Atomoxetin-Strattera) dient als Basistherapie, begleitend erfolgt eine psychotherapeutische Behandlung. Die psychotherapeutische Behandlung hilft Menschen mit ADHD, sich, trotz ihrer Störung, selbst zu akzeptieren, und dabei bessere Beziehungen aufbauen zu können.

Die psychotherapeutische Behandlung richtet sich bei den Patienten meist auf:

- belastende Gedanken;
- belastende Gefühle;
- das Untersuchen von Verhaltensmustern zur Selbstverteidigung;
- sie sollen lernen, mit Emotionen umzugehen;
- sie sollen begreifen, wie man sich ändern, oder besser noch, die Störung bewältigen kann (<http://www.nimh.nih.gov/publicat/index.cfm>).

Im Bereich der psychotherapeutischen Behandlung gibt es zwei Herangehensweisen: Verhaltenstherapie und Training sozialer Kompetenz.

Die Verhaltenstherapie hilft Kindern mit ADHD, die Gefühle und Handlungen zu verstehen, um ihr Denken und ihre Umgangsformen zu verändern und somit eventuell eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Die Hilfe kann darin bestehen, dass man sie praktisch unterstützt, z.B. Aufgaben oder Hausaufgaben zu organisieren und mit emotional aufgeladenen Ereignissen umzugehen. Unterstützung kann auch durch Selbstkontrolle des eigenen Verhaltens erfolgen: Erteilen von Eigenlob und Belohnungen für erwünschtes Verhalten, wie dies z.B. das Kontrollieren von Ärger oder „erst zu denken und dann zu handeln“ sein kann.

Das Training sozialer Kompetenz kann Kindern mit ADHD helfen, neue Verhaltensweisen zu erlernen. Beim Training der sozialen Kompetenz diskutieren und modellieren wir angemessenes Verhalten, welches wichtig für den Aufbau und Erhalt von sozialen Beziehungen ist, wie z.B. Warten, bis man an der Reihe ist, Spielzeug mit anderen zu teilen, um Hilfe zu bitten, während der Mahlzeiten still zu sitzen, auf Neckereien zu reagieren usw. Anschließend wird den Kindern die Möglichkeit geboten, dies zu üben. Das soziale Kompetenztraining kann den Kindern helfen, besser mit anderen Kindern zu spielen und zu arbeiten, sich auf Aufgaben zu konzentrieren, Konflikte mit Lehrern und Eltern zu vermeiden.

Es gibt einige Techniken, um das Verhalten des Kindes zu steuern. Zwei davon stellen wir hier vor:

### **1. Das System von Belohnung und Bestrafung**

Dieses System von Belohnung und Bestrafung kann eine effektive Möglichkeit sein, das Verhalten des Kindes in der Schule und in der Familie zu verändern. Die Eltern, oder Lehrpersonen in Zusammenarbeit mit den Eltern, legen ein erwünschtes Verhalten fest, das sie im Kind verstärken wollen – wie z.B. nach

einem Spielzeug zu fragen, anstatt es sich einfach zu nehmen, oder eine einfache Aufgabe zu erfüllen. Dem Kind wird genau erklärt, was von ihm erwartet wird, um die Belohnung zu erhalten. Das Kind erhält die Belohnung, wenn es das gewünschte Verhalten gezeigt hat, und eine milde Strafe, wenn nicht. Die Belohnung kann gering sein, sollte jedoch etwas sein, das das Kind haben möchte und begierig darauf ist, es zu erhalten. Als Bestrafung können wir einige Dinge auswählen, die Kinder gern tun, und diese verbieten (z.B. Fernsehen, Computerspiele spielen etc.). In der Schule ziehen wir Belohnungen vor, die beispielsweise aus Pluspunkten bestehen können.

## 2. Anwendung von „Auszeit“ oder Ausschluss

Zuhause kann man sehr gut eine „Auszeit“ oder einen Ausschluss anordnen, indem man das Kind zwingt, sich auf einen Stuhl zu setzen oder ins Schlafzimmer zu gehen, wenn es sich aufsässig oder unbändig verhält. Während der Auszeit wird das Kind aus der angespannten Situation entfernt und sitzt für eine kurze Zeit (ca. 5 bis 10 Minuten) allein still, ohne die Möglichkeit zu spielen oder zu lesen, um sich abzuregen.

Die Eltern sollten ebenfalls täglich ein paar „schöne Momente“ (quality time) mit den Kindern verbringen, in denen sie angenehme und entspannende Dinge tun. Während dieser Zeit achten die Eltern auf Dinge, die das Kind gut macht, heben diese hervor, loben seine Stärken und Fähigkeiten und diskutieren dies mit ihm (Halgin, Whitbourne, 1994; Oltmanns, Neale, Davison, 1995).

### Spiel- oder Übungsanleitung:



## Darstellung von Emotionen

Sinn dieser Übung ist es, den Jungen aufzuzeigen, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können, – diese zu erkennen und ausdrücken zu können, was ein wichtiger Aspekt beim Aufbau positiver Beziehungen ist. Die Jungen diskutieren zuerst die unterschiedlichen Gefühle und deren Bedeutung. Dadurch wird das Wissen um Gefühlsarten und deren Qualität erweitert. Der zweite Teil der Übung besteht darin, eine konkrete Emotion auszuwählen, die die Jungen dazu anleitet, über die für sie persönliche Bedeutung und Form differenzierter Gefühle nachzudenken. Die Darstellungen zeigen Schwierigkeiten beim Ausdruck und Verstehen der verschiedenen Gefühle – einige sind einfacher, andere schwieriger auszudrücken und zu erkennen.

### 1. Schritt:

Diskussion über Gefühle, Beschreibung positiver und negativer Gefühle, was ist der Unterschied zwischen ihnen...

„Wenn du mit anderen Leuten sprichst oder sie zu dir, bemerkst du u.a. unterschiedliche Gefühle, Emotionen. Was könnten das für welche sein?“ (Vergnügen, Angst, Ärger, Traurigkeit, ...)



2. Schritt:

Jeder Junge malt eine positive und eine negative Emotion auf die Karten und beschriftet sie.

3. Schritt:

Jeder Junge zieht per Los eine Emotion.

4. Schritt:

Jeder Junge hat nun Zeit, die Darstellung der gewählten Emotion vorzubereiten und sich dabei mit dem Erzieher zu beraten. Die Jungen sollten nur Laute verwenden, um eine Emotion „verbal“ auszudrücken, und Mimik und Gesten für den nonverbalen Ausdruck.

5. Schritt:

Die eigene Darstellung.

6. Schritt:

Feedback

Die Jungen versuchen zu erraten, welche Emotion der andere Junge gerade darstellt. Sie beurteilen jede Darstellung und beschreiben ihre eigenen Gefühle: Welche Aspekte sind typisch für eine bestimmte Emotion, welche Situation entspricht der bestimmten Emotion, welches Verhalten entspricht der bestimmten Situation.

7. Schritt:

Ein anderer Junge stellt nun eine Emotion dar.

**Reflexion:**

Um diese Übung durchzuführen ist es bei Jungen mit ADHD notwendig, einige wichtige Prinzipien anzuwenden. Dies bedeutet, dass vorzugsweise in kleinen Schritten gearbeitet werden sollte. Jeder Schritt ist kurz und klar erläutert, und wir geben ein Feedback. Wir sollten mit jedem Teilnehmer im Dialog stehen und ihm eine positive Bewertung nach Erledigung jeder Aufgabe geben.

Überlegungen:

1. Welches Verhalten soll reflektiert werden?
2. Was unternehmen Sie, um störendes und unerwünschtes Verhalten zu unterbinden?

### **Variationen (Weiterführung):**

#### **Ich bin der Anführer**

Wir kommen nun zu der Annahme, dass die meisten Jungen mit ADHD sich sozial ausgegrenzt fühlen. Aber jedes Kind möchte manchmal im Mittelpunkt stehen. Diese Übung gibt ihnen die Möglichkeit, im Mittelpunkt zu stehen, ohne sich dabei störend zu verhalten. Die Übung beinhaltet viel Bewegung und verlangt von den Teilnehmern Aufmerksamkeit. Während des Spiels lernen die Jungen das Verhalten anderer zu beobachten. Sie können dabei eventuell auch neue Eigenschaften an den darstellenden Kollegen entdecken – „er ist witzig“, „er macht das gut“, „er ist ein guter Schauspieler“, ...

Kurzbeschreibung:

Alle Jungen sitzen oder stehen im Kreis, einer von ihnen ist in der Mitte – er steht im Mittelpunkt der allgemeinen Aufmerksamkeit. Der Junge in der Mitte zeigt verschiedene Bewegungen und macht Geräusche, die die anderen imitieren sollen. Er hat dazu eine begrenzte Zeit zur Verfügung, nach Ablauf der Zeit kommt ein anderer Junge in den Kreis.

Zum Schluss diskutieren die Jungen, was sie gut fanden, was für sie schwierig war, was sie gefühlt haben, etc.

#### **Empfehlung:**

Bei jeder Übung sollten die Erzieher durch häufiges und sofortiges Feedback das akzeptable Verhalten ständig verstärken, wobei Belohnung und Bestrafung eine der Möglichkeiten darstellt.

Es gibt einige allgemeine Grundsätze, die für Kinder mit ADHD sehr hilfreich sein können:

1. Es sollte mehr belohnt als bestraft werden. Belohnungen sollten auf das spezielle Verhalten und die Persönlichkeit des Jungen ausgerichtet sein (du bist geschickt, schlau...). Bestrafung sollte sich nur auf das Verhalten, aber nicht auf die Persönlichkeit beziehen.
2. Regeln aufstellen: Regeln sollte es nicht zu viele Regeln geben, sie sollten verständlich, angemessen und umsetzbar sein.
3. Dem Jungen helfen, eine umfangreiche Aufgabe in kleine Schritte aufzuteilen; den Jungen bei jedem Schritt, den er vollendet hat, loben.
4. Der Junge sollte einen fest strukturierten Tagesablauf haben, vom Aufwachen bis zum Schlafen gehen, was Schularbeiten, Hausarbeiten, Zeit zum Spielen und andere Aktivitäten mit einschließt. Der Plan sollte an einem sichtbaren Ort aufgehängt sein. Wenn sich Änderungen im Ablauf ergeben, sollten diese so früh wie möglich im voraus geplant werden.

5. Alles sollte seinen Platz haben und auch an seinem Platz bleiben. Das gilt auch für Kleidung, Rucksäcke, Schulsachen.

## Teil 2: Theoretische Hintergrundinformationen

Wir können davon ausgehen, dass die ersten Schwierigkeiten mit ADHD im Vorschulalter aufgetreten sind und diese länger als sechs Monate andauerten (in: Vágnerová, 1999, p 83).

### Symptome:

#### Hyperaktivität

Hyperaktivität ist ein übermäßiger, zwanghafter Bewegungsdrang, eine Aktivität, die ineffektiv und sinnlos ist. Das Kind kann solche Aktivitäten nicht kontrollieren. Diese Handlungen sind in der auftretenden Situation unangemessen und daher auffällig und häufig auch sehr störend. Die Häufigkeit und Intensität solcher Handlungen ist höher als bei anderen Kindern und bedeutet einen hohen Energieaufwand. Grundsätzlich haben diese Kinder Probleme damit, ihre Energie zu kontrollieren und zu koordinieren. Besonders bei hyperaktiven Kindern führt dies zu einer schnelleren Ermüdung, und daraus folgend, Reizbarkeit.

#### Impulsivität

Impulsivität beschreibt ein plötzliches Handeln ohne nachzudenken. Sie ist häufig eine unangemessene Reaktion auf den Auslöseimpuls. Impulsive Kinder sind erst auf eine aktuelle Stimulation fixiert, sie werden dann überdrüssig. Sie sind nicht in der Lage, die Konsequenzen ihres Verhaltens abzuschätzen oder ihr Verhalten zu steuern oder planvoll zu handeln.

Die Störung in der Funktion des Zentralnervensystems, welche durch das hyperaktive Kind nicht zu kontrollieren ist, wurde häufig als Motivationsstörung missinterpretiert.

#### Übererregbarkeit

Hyperaktivität ist häufig verbunden mit Übererregbarkeit, was eine leichtere emotionale Reizbarkeit bedeutet, zusammen mit einer niedrigen Stresstoleranz. Hyperaktive Kinder neigen dazu, emotional zu überreagieren, von Euphorie und Enthusiasmus bis hin zur Launenhaftigkeit. Schnelle Ermüdung und eine niedrige Stresstoleranz stehen im Zusammenhang mit typischen Störungen der Selbstkontrolle, affektiven und manchmal aggressiven Reaktionen.

#### Aufmerksamkeitsdefizit

Die typischen Symptome sind geringe Aufmerksamkeit, rasche Ermüdung, Unfähigkeit, sich länger zu konzentrieren. Hyperaktive Kinder lassen sich von allem ablenken, was sie wahrnehmen, häufig auch unselektiv. Aus diesem Grund sind hyperaktive Kinder unsystematisch und unbändig (Vágnerová, 1999).

#### Soziale Konsequenzen der Hyperaktivität

Die Konsequenz der oben genannten Schwierigkeiten ist, dass das hyperaktive Kind die Rolle eines unerwünschten und lästigen Individuums einnimmt, das negativ wahrgenommen und von den meisten Menschen abgelehnt wird. Einige Abweichungen in der gestörten Persönlichkeitsentwicklung des Kindes werden sekundär durch negative Reaktionen der Umgebung auf sein schwieriges Verhalten hervorgerufen. Da Kinder mit ADHD häufiger abgelehnt, kritisiert und negativ bewertet werden, fühlen sie sich oft der emotionalen Akzeptanz und der benötigten sozialen Kontakte beraubt. Das Selbstkonzept ist negativ und das Selbstwertgefühl niedrig. Wir sehen also das Verhalten, das auf die Verteidigung der eigenen Identität reagiert (z.B. Drängelei, Neugierde, Aggression...).

Probleme treten meist in den folgenden Bereichen auf: Schule; Familie; berufliche Entwicklung; persönliche Beziehungen; Konflikte mit der Gesellschaft.

### **Schulprobleme**

Ungefähr 90% der Kinder mit ADHD haben Schulprobleme. Sie können sich nicht auf ihre Aufgaben konzentrieren, erledigen die Schularbeiten nur flüchtig, machen Fehler, und häufig beenden sie ihre Arbeit gar nicht, ihre Leistungen schwanken. In der Folge sehen Lehrpersonen mangelnde Motivation und Einsatz als Gründe für deren Versagen an.

Ein anderes Problem, das sich aufgrund der Störung der Selbstkontrolle ergibt, ist die Unfähigkeit, sich an soziale Normen zu halten und Schulregeln zu respektieren. Die Kinder sind nicht in der Lage, die Befriedigung ihrer Bedürfnisse zu verschieben. Als Konsequenz daraus werden sie von Lehrpersonen aufgrund des „schlechten Verhaltens“ negativ beurteilt.

### **Familiäre Probleme, berufliche Probleme**

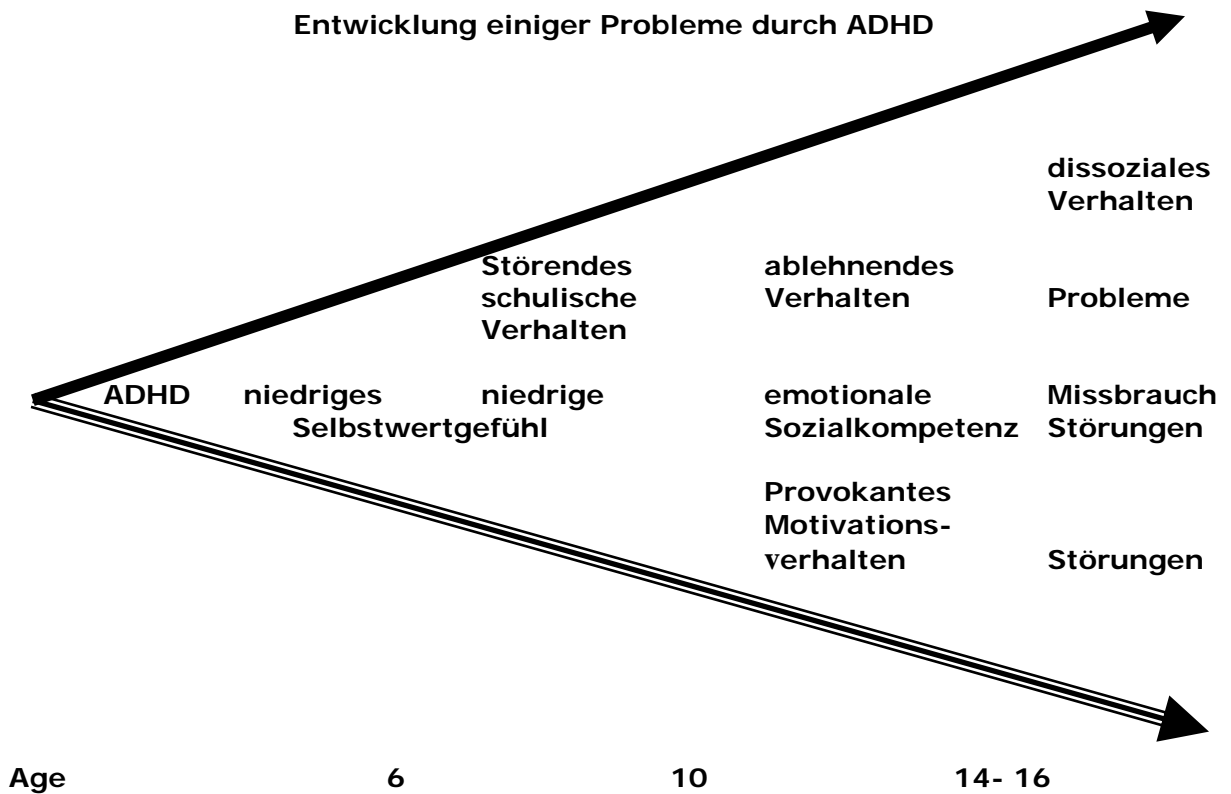
Probleme in der Familie sind häufig an eine unglückliche Erziehung durch die Eltern gekoppelt. Ein Kind mit einer Disposition zur Überaktivität und Launenhaftigkeit wird durch eine Mutter, die leicht ungeduldig und aufgebracht wird, noch mehr gestresst. Das Kind ist nicht in der Lage, der Forderung nach Gehorsam nachzukommen, und speziell Mütter werden dann noch negativer und missbilligender. Die Beziehung zwischen Mutter und Kind entwickelt sich zum Schlachtfeld. Unter diesen Umständen können die Anforderungen in der Schule nicht erfüllt werden, in der Folge steht das Verhalten des Kindes häufig im Konflikt mit Aufgaben im Klassenzimmer.

Das negative Feedback, Kritik und Ablehnung von anderen, rufen Selbstverteidigungsreaktionen hervor, die sich als sekundärer Stress auswirken und Konsequenzen für die weitere Entwicklung des Individuums mit ADHD haben. So werden viele Probleme mit ins Erwachsenenleben genommen, speziell im Bereich der beruflichen Entwicklung, in persönlichen Beziehungen und Konflikten mit der Gesellschaft.

Individuen mit ADHD haben aus den oben genannten Gründen häufig eine negative Einstellung zur Schule. Dies mündet häufig im Hinblick auf ihre berufliche Entscheidungsfindung darin, die Schule zu verlassen. Als Konsequenz ergibt sich ein niedriges Bildungsniveau. Ebenso verringern Impulsivität, Schwierigkeiten mit Selbstkontrolle, geringe Stresstoleranz, Unfähigkeit zu systematischem Handeln und eine negative Erwartungshaltung die Erfolgsaussichten in beruflicher Hinsicht, und erhöhen somit das Risiko des Scheiterns.

Impulsivität und ungestümes Verhalten werden beim Erwachsenwerden auffälliger, da man von Jugendlichen ein reiferes und verantwortungsbewussteres Handeln erwartet als bei Kindern. Man kann davon ausgehen, dass Individuen mit solchen Schwierigkeiten und festgefahrenen Verhaltensweisen als Partner weniger akzeptiert werden; sie werden Probleme in allen zwischenmenschlichen Beziehungen haben.

Jugendliche und Erwachsene mit ADHD zeigen häufig Abweichungen im Persönlichkeitsbereich und haben Probleme mit der Gesellschaft. Ungefähr 60% der damit belasteten Menschen haben Probleme mit sozialer Anpassung, 25% von ihnen landen in Erziehungsinstitutionen oder im Gefängnis. Die Wahrscheinlichkeit, dass es zu einem dissozialen oder selbstzerstörerischen Verhalten kommt, ist höher als bei anderen Menschen. Im Erwachsenenalter neigen einige Menschen mit ADHD, hauptsächlich Männer, zum Alkoholmissbrauch, zur Spielsucht, sie zeigen dissoziales Verhalten und Defizite in ihrem sozialen und beruflichen Verhalten (Oltmanns, Neale, Davison, 1995; Vágnerová, 1999).



(by Macák, 2007)

### Literatur- und Quellenverzeichnis:

- HALGIN, R. P. (1994) Abnormal Psychology. Wm. Brown Communications, Inc., USA.  
 OLTMANN, T. F., NEALE J.M., DAVISON, G. C. (1995) Case Studies in Abnormal Psychology. John Wiley and Sons, Inc., USA.  
 MACÁK, I. Discourse, Medical dep. Eli Lilly  
 VÁGNEROVÁ, M. (1999) Psychopatologie pro pomáhající profese. Portál, Praha 1999.  
<http://www.nimh.nih.gov/publicat/index.cfm>. (15.05.2008)