

Was ist ADHS?

ADHS steht für:

Aufmerksamkeit Defizit Hyperaktivität Syndrom

3 Subtypen

Hyperaktiv



Impulsiv



Verträumt / Unaufmerksam



© Roger Vogt, zert. ADHS Coach icp, www.coach-adhs.ch

Hyperaktiv

- Motorische Unruhe
- Rastlosigkeit
- Zappelt häufig mit Händen oder Füßen
- Läuft oft herum, klettert exzessiv in Situationen, in denen es unpassend ist
- Hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen
- Redet häufig übermässig viel....

Impulsiv

- Platzt häufig mit den Antworten heraus
- Kann schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist
- Unterbricht und stört andere häufig, z. B. platzt in Gespräche oder Spiele anderer hinein....
- Mangelnde kognitive und emotionale Selbstkontrolle
- Niedrige Frustrationstoleranz
- Stimmungsschwankungen



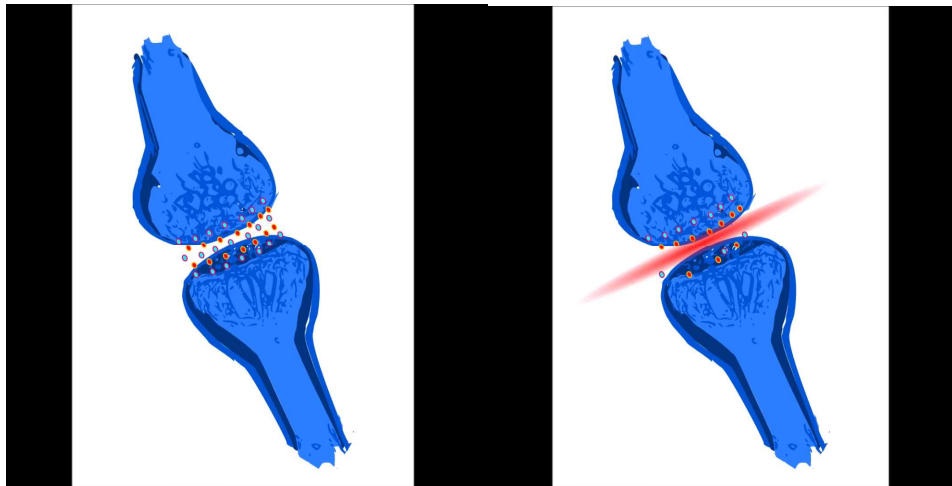
AKADEMIE

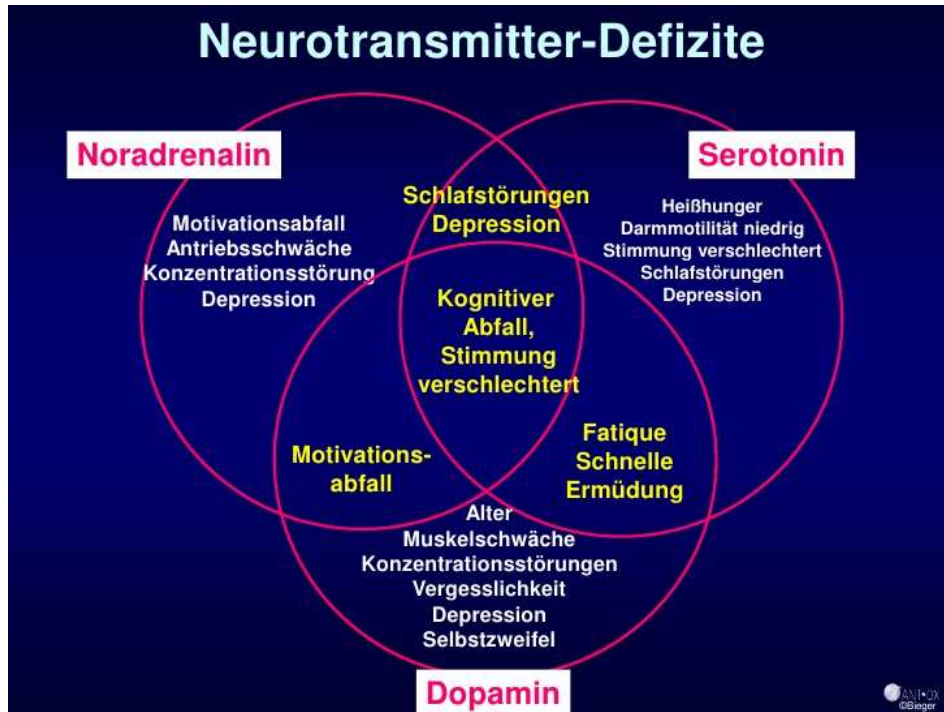
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Verträumt / unaufmerksam

- Macht Flüchtigkeitsfehler
- Hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit aufmerksam zu sein
- Scheint oft nicht zuzuhören, wenn andere Ihn/sie ansprechen
- Führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch
- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren
- Verliert oft Gegenstände....
- Verlangsamtes Arbeitstempo
- Zurückgezogen
- Vergisst viel
- Ist sehr empfindlich
- Weint leicht
- Lernt fleissig, vergisst es aber sofort wieder

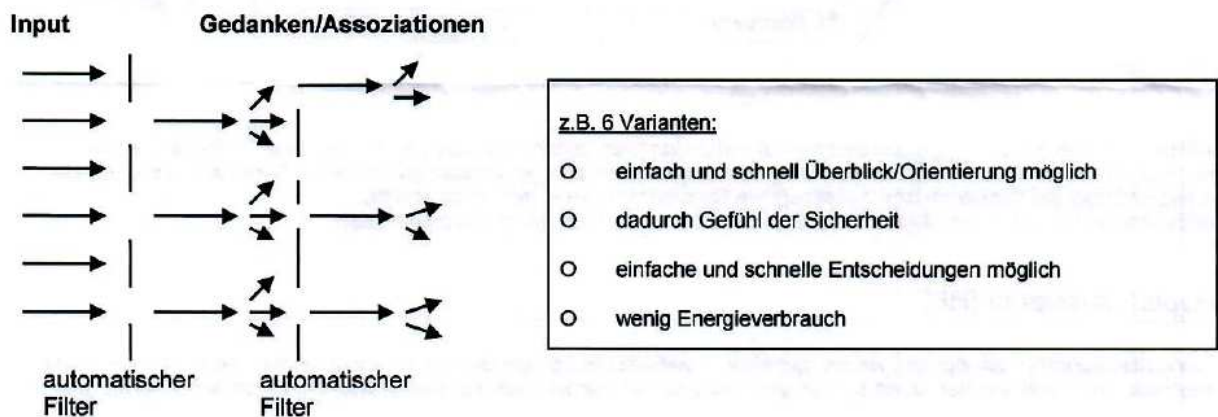
Neurologie





Filtermodell

Kein ADHS: → automatischer «Filter»



von Dr. H. Lachenmeier)

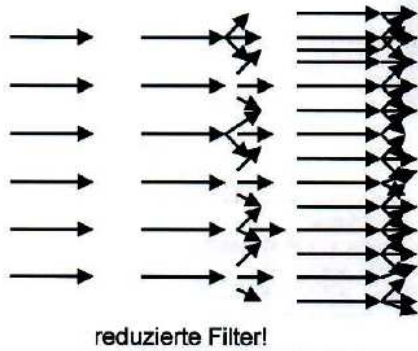


AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

ADHS: → kein bzw. reduzierter automatischer «Filter»

Input Gedanken/Assoziationen



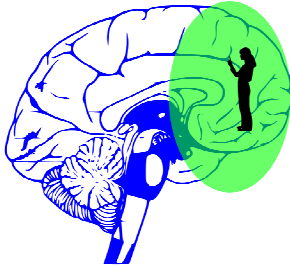
z.B. 100'000 Varianten:

- lange bis Überblick/Orientierung erreicht
→ **kognitive Überlastung** (grosse Menge Daten)
- bis Überblick gefunden → Unsicherheit (≈ Angst)
→ **emotionale Überlastung**
- solange kein Überblick → Mühe zu entscheiden (= logisch)
→ **neg. Folge Handlungsebene**
- grosser Energieverbrauch
→ **neg. Folge Energieebene**

aber Achtung:

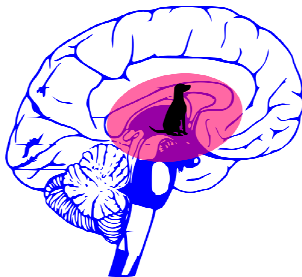
► In Bereichen, in denen sich ein ADHS-ler gut auskennt, ist er deutlich *schneller* als ein gleich intelligenter Nicht-ADHS-ler!
(von Dr. H. Lachenmeier)

Frontalhirn / Präfrontaler Kortex



Wenig Ausdauer, Dompteur, operatives Denken

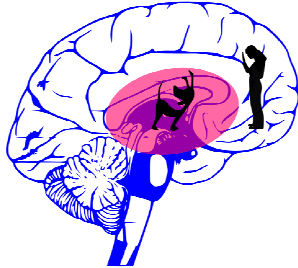
Mittelhirn / Limbisches System



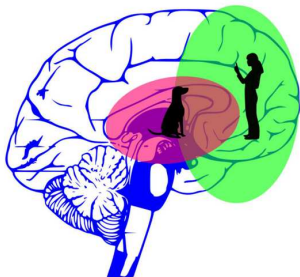
Ausdauernd, Emotionsgesteuert, Ich will...



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

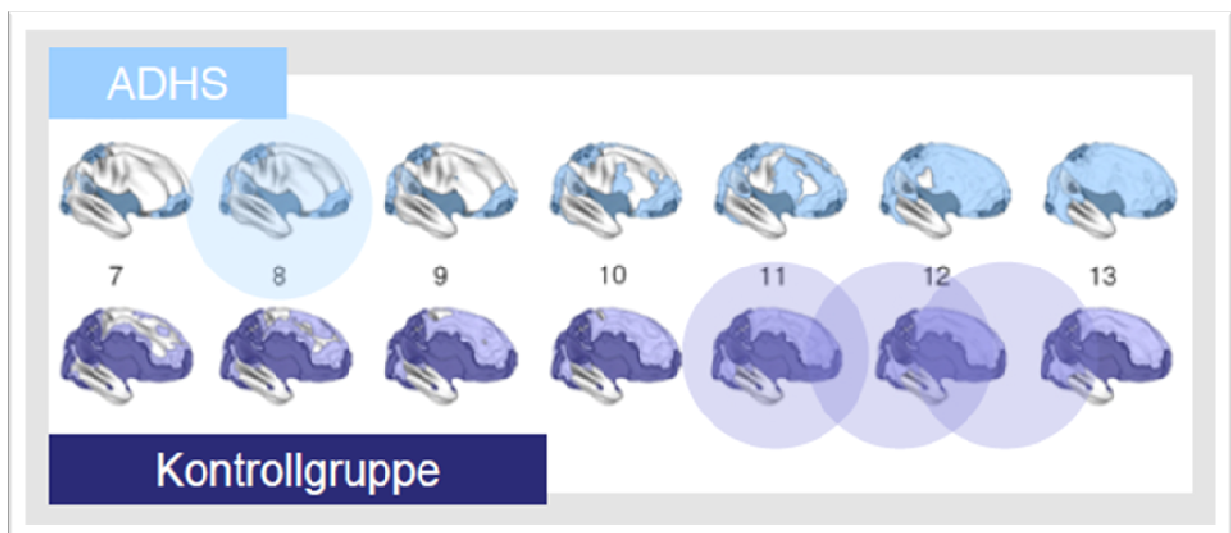


Der Reiz dominiert, Kein Zugang via Erklärungs- oder Vernunftgespräche = weniger ist mehr! Klare und kurze Aufforderung.



Zustand der Kompromissbereitschaft; Gespräch möglich / nötig

- **Entwicklungsverzögerung des Präfrontalen Kortex (Steuerung)**
von ca. 3 – 5 Jahren





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Weitere Theorien?

- Sauerstoffmangel bei Schwangerschaft- & Geburt
- Traumas (somatische)
- Fehlernährung
- Psychische Belastung der Mutter in der Schwangerschaft
- Alkohol und/oder Drogenkonsum und Nikotin
- Umweltfaktoren etc.

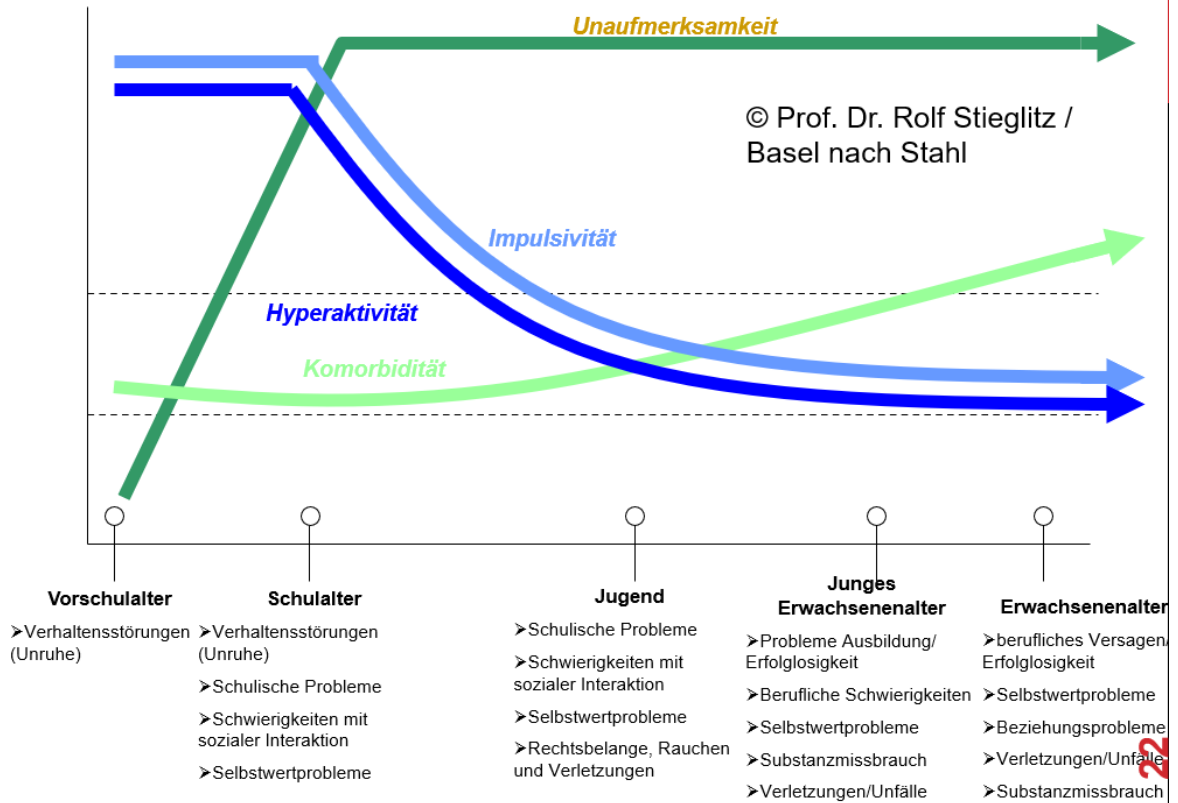
Die letzten vier Punkte können mitverantwortlich für den Schweregrad einer ADHS sein, lösen sie jedoch nicht aus! Da gilt es für die Diagnostiker sehr gut hinzusehen!!

Begriffe

- Hyperkinetisches Syndrom (ursprünglich von der IV verwendet, stützt sich auf ICD 9)
- POS – Psychoorganisches Syndrom (Begriff nur in der Schweiz bekannt, eingeführt von Dr. Lislott Ruf)
- MCD – Minimale Cerebrale Dysfunktion
- Kristall-, Indigo-, Sternenkinder (alternativ- und antroposophische Medizin)
- ADD / ADHD Attention Deficit / Hyperactivity Disorder (Diesem Begriff schliesst sich unsere ADHS an)
- ADS zZt. nicht mehr gebräuchlicher Ausdruck für ADHS ohne Hyperaktivität
- ADHS Aufmerksamkeitsdefizit/-Hyper - Hypoaktivitätssyndrom



ADHS IM LEBENSspektrum



ADHS bei Kids

Diagnostik

In der Schweiz ist das ICD 11 massgeblich
Im Kinderbereich unterscheiden wir nach

- Hyperaktivität
- Impulsivität
- Aufmerksamkeitsstörung
- Mischformen

Hyperaktivität

- -> 3 von 5 Punkten müssen gegeben sein
- Fuchtelt mit Händen und Füßen
- Kann nicht still sitzen bleiben
- Hat dauernd ein Unruhegefühl und läuft herum
- Unnötig laut
- Hyperaktivität ist kaum beeinflussbar



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Impulsivität

- -> 1 Symptom von 4 muss gewährleistet sein
- Platzt mit Antworten heraus
- Kann nicht warten
- Stört andere häufig
- Exzessives Reden

Aufmerksamkeit

- -> 6 von 9 Symptomen müssen vorhanden sein
- Sorgfaltsfehler
- Durchhaltemängel
- Kann nicht zuhören
- Kann Erklärungen nicht/schlecht folgen
- Organisationsmängel
- Vermeidet ungeliebte Aufgaben
- Verliert Gegenstände
- Externe Stimuli lenken schnell ab
- Vergesslich im Alltag

Diagnose

- Vor dem 9. Altersjahr erfolgen. (Siehe KSMG GG404)
- Die Symptome treten über einen Zeitraum von mind. einem halben Jahr mehrmals täglich in unterschiedlichen Settings auf
- Es gibt keine andere Erklärung (Trennung, Umzug, Lehrerwechsel etc.)
- Die Problematik verursacht Leiden beim Betroffenen oder seinen Eltern/Partner (nicht bei Fachpersonen)
- Die psychische, soziale, schulische oder berufliche Funktionsfähigkeit ist eingeschränkt
- Ein IQ unter 75 gilt als Ausschlusskriterium – ASS ab DSM 5 nicht mehr – leider aber im ICD 11 immer noch Ausschlusskriterium

ADHS ist nicht gleich ADHS!

Die Ausprägung einer ADHS ist von sehr unterschiedlichen Faktoren abhängig:

- Intensität der Herausforderung
- Einschränkung der Funktionalität im Bereich Familie, Schule, Peers, Freizeit
- Resilienz und Ressourcen des Betroffenen, aber auch seines Umfeldes
- diverse Umweltfaktoren (wie zB. Misfit im Elternhaus, schlechte Schulsituation etc.) usw...

Wer diagnostiziert?

- Eine Diagnose muss von einem zusätzlich dafür ausgebildeten Facharzt gestellt werden.
- Bei Kindern ein Pädiater/Psychiater oder ein Neuropsychologe.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Bei Erwachsenen ein Psychiater.
- Achtung: vor einem „Abklärungsmarathon von Schulpsychologen, Beratenden, etc...!“

Prävalenz

- Bei den Kindern, je nach Diagnosemethode, rund 5% aller Schulkinder – weltweit in allen Kulturen!
- Kinder ca.5 Jungs/1 Mädchen
- Erwachsenenalter Männer Frauen: 50% – 50%
- Viele davon erleben Schulversagen...
- In Institutionen ist in der Regel mit einem wesentlich höheren Anteil von ADHS-Betroffenen auszugehen!

ADHS und Komorbiditäten

- Kinder mit ADHS haben ein erhöhtes Risiko für Komorbiditäten (1):
- 6,1 % höheres Risiko für depressive und psychotische Erkrankungen
- 2.2 % höheres Risiko für Angststörungen
- 5,9 % höheres Risiko für antisoziale Störungen
- 2,5 % höheres Risiko für Entwicklungsstörungen
- 2,0 %höheres Risiko für Suchterkrankungen

(1)Zusammenzug aus div. Studien und Quellen

Bezeichnung	Prävalenz (%)
Störung des Sozialverhaltens	10-20
Oppos. Verweigerndes Verhalten	60
Affektive Störungen	15-30
Angststörungen	20-30
Tics	10-20
Zwangstörungen	8-11
Spez. Entwicklungsstörungen	10-30
Enuresis	30

(c) Arnold et al 2005, Biederman 2005, Robson et al 1997

Folie Dr. K. Albersmann



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Fazit

- Das möglichst frühe Erkennen von ADHS ist eminent wichtig
- Unerkanntes ADHS bringt Leid für Betroffene und Umfeld, aber auch hohe soziale Folgekosten (KK, Wirtschaft...)
- Darf zu KEINEN Schuldzuweisungen kommen (wenn die Eltern..., wenn der Lehrer...)
- ADHS-Betroffene haben „kaum“ eine Möglichkeit, einen guten Selbstwert zu entwickeln^

Was bringt mir eine Diagnose überhaupt

Eine ehrliche Antwort auf eine oft gestellte Frage



1. Eine Diagnose ist kein Etikett, sondern ein Kompass.



2. Strategien wirken besser, wenn man weiß, wofür sie gedacht sind.



3. Die Diagnose entlastet – sie erklärt, statt zu beschämen.



4. Die Diagnose ist der Anfang – nicht das Ende.



5. Und ja: Ich darf das einfach wissen wollen.



AKADEMIE

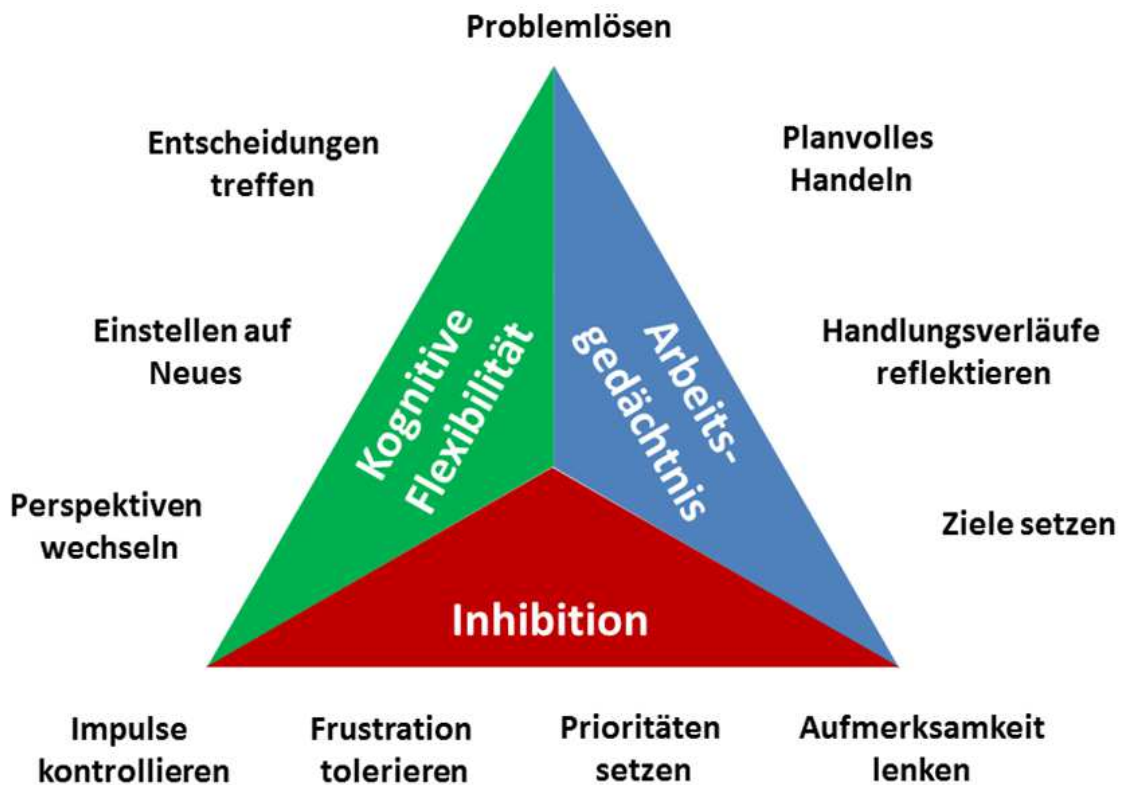
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

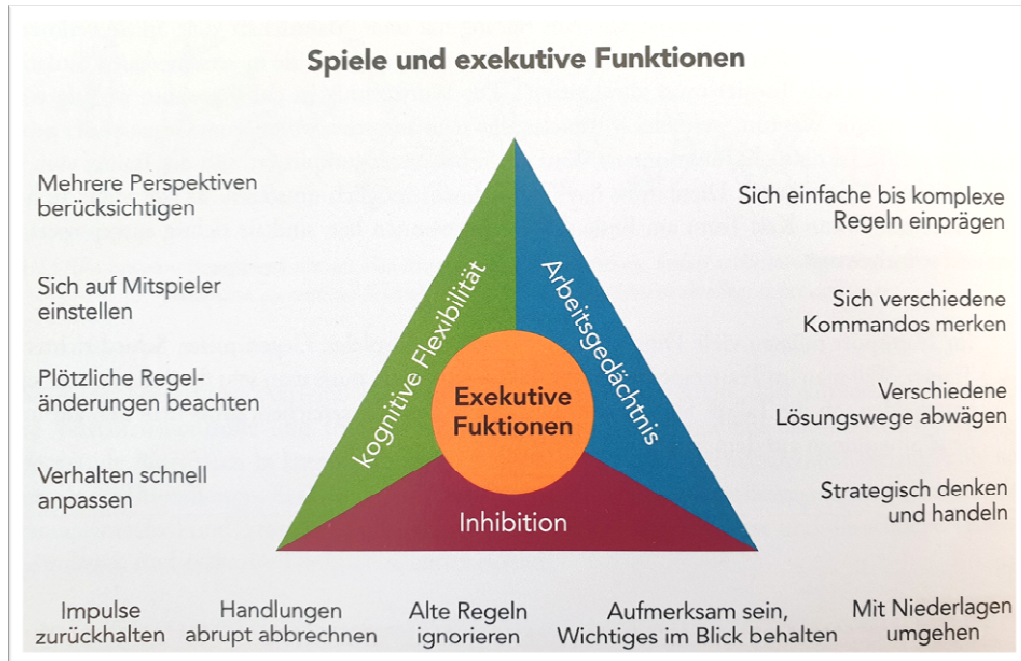
**Betroffenen vermitteln können, was ist dein ADHS,
wann eine Ressource und wo steht es im Weg!**

Vergleich Brille:

- Ich muss erkennen, dass ich nicht gut sehe!
- Herausfinden, wie stark und wo steht es mir im Weg? Suche nach der richtigen „Korrektur“!

Spiele nutzen zum Reflektieren





- Fex Buch: Förderung exekutiver Funktionen Fex in Theorie und Praxis

Situation: _____

	Durch was werde ich limbisch?
	Was will mein Hund als erstes machen?
	Was sagt mir die Vernunft?



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Stärken von ADHS betroffenen!

- Grolimund Stärkefragebogen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

STÄRKENFRAGEBOGEN

VERKAUFSTALENT

- ☐ Ist begeisterungsfähig und charmant
- ☐ Ist spritzig, witzig, steht immer unter Strom
- ☐ Hat Freude am Geldverdienen
- ☐ Verfügt über Einfühlungsvermögen
- ☐ Geht offen auf andere zu
- ☐ Findet meist passende Argumente
- ☐ Verfügt über eine Stehauf-Mentalität
- ☐ Kann andere von seinen Produkten überzeugen
- ☐ Findet Wege, zusätzlich Geld zu verdienen (z.B. eigener Verkaufsstand)



SERVICE- UND DIENSTLEISTUNGSORIENTIERT

- ☐ Nimmt Bedürfnisse anderer sensibel wahr
- ☐ Freut sich darüber, anderen etwas Gutes tun zu können
- ☐ Hat gerne Kontakt zu vielen verschiedenen neuen Menschen
- ☐ Liebt die Abwechslung, neue Geschichten und Gesichter
- ☐ Ist freundlich und engagiert bei der Sache
- ☐ Verfügt über ein sicheres Auftreten
- ☐ Hat eine ausgeprägte Überzeugungskraft
- ☐ Geht offen auf Menschen zu
- ☐ Kann Fragen ohne zu zögern beantworten und passende Lösungen entwickeln



SOZIALE ADER

- ☐ Setzt sich gerne für andere ein
- ☐ Engagiert sich gerne in sozialen Projekten
- ☐ Sorgt sich um kranke Familienmitglieder
- ☐ Hilft gerne kleineren Kindern
- ☐ Kümmert sich liebevoll und verantwortungsbewusst um Haustiere
- ☐ Hat einen ausgeprägten Gerechtigkeitssinn und ist bereit, für Schwächere einzutreten
- ☐ Übernimmt Verantwortung und leistet freiwillig einen Beitrag im Haushalt, in einem Verein etc.
- ☐ Kann sich gut auf Menschen mit besonderen Bedürfnissen einlassen (z.B. Behinderte, Senioren, Kleinkinder)





AKADEMIE

STÄRKENFRAGEBOGEN

BEWEGUNGSTALENT

- ☐ Probiert gerne verschiedene Sportarten aus
- ☐ Liebt körperliche Aktivität, Ausdauer- und Kraftübungen
- ☐ Bewegt sich schnell und wendig
- ☐ Führt Bewegungen präzise aus
- ☐ Erlernt mühelos neue Bewegungsabläufe / Choreografien
- ☐ Verfügt über eine beachtliche körperliche Koordination
- ☐ Hat bei Mannschaftssportarten eine gute Spielübersicht
- ☐ Klügelt gerne neue Taktiken aus, um ein Ziel zu erreichen
- ☐ Hat Freude an Wettkampfsituationen



SPRACHVERMÖGEN

- ☐ Lässt andere gerne an eigenen Erlebnissen, Ansichten und Gedankengängen teilhaben
- ☐ Hat einen reichen, lebendigen, bildhaften Wortschatz
- ☐ Verfügt über Wortwitz
- ☐ Lernt rasch neue Sprachen und interessiert sich für fremde Kulturen
- ☐ Erfindet immer wieder Wortneuschöpfungen
- ☐ Drückt sich mühelos in Wort und Schrift aus
- ☐ Untermauert Gesagtes durch passende Mimik und Gestik
- ☐ Hat eine Neigung für Reime, Gedichte und Geschichten
- ☐ erinnert sich gut an Dinge, die gelesen oder besprochen wurden
- ☐ Kann sich im Gespräch gut auf die Eigenheiten des Gegenübers einlassen und die Kommunikation entsprechend anpassen (z.B. im Umgang mit Kleinkindern, Autoritäten etc.)



LOGISCHES DENKEN

- ☐ Löst mit Begeisterung knifflige Rätsel, Sudokus etc.
- ☐ Liebt Ordnung und Struktur
- ☐ Hat ein gutes räumliches Vorstellungsvermögen
- ☐ Denkt viel über physikalische Größen (Raum, Zeit, Energie), das Universum und die Welt als solche nach
- ☐ Erkennt verborgene Zusammenhänge (z.B. in Analogien, bei der Zuordnung von Einzelelementen zu Kategorien)
- ☐ Erzählt oft von eigenen Lösungsideen für aktuelle kosmopolitische Probleme (z.B. Weltstandesgefälle, Ozonloch, Verschmutzung der Meere, etc.)
- ☐ Erschließt rasch Zusammenhänge und kann Muster sinnvoll ergänzen (z.B. bei Textaufgaben, Geheimschriften, Puzzles, „Was fehlt-hier?“-Aufgaben, Ergänzungen von Zahlen- oder Buchstabenreihen)
- ☐ Hat ein Faible für Zahlen und Freude an der Mathematik, Physik und Chemie
- ☐ Möchte Problemen auf den Grund gehen, stellt sich häufig die „Worum-Frage“
- ☐ Brütet lieber lange Zeit über einem einzigen Problem als Inhalte auswendig zu lernen
- ☐ Stellt im Alltag intuitiv Querbezüge her („Wenn XY so ist, muss YZ auch so sein“)
- ☐ Führt gerne hitzige Diskussionen, kann Pro- und Contra abwägen und sinnvolle Entscheidungen treffen





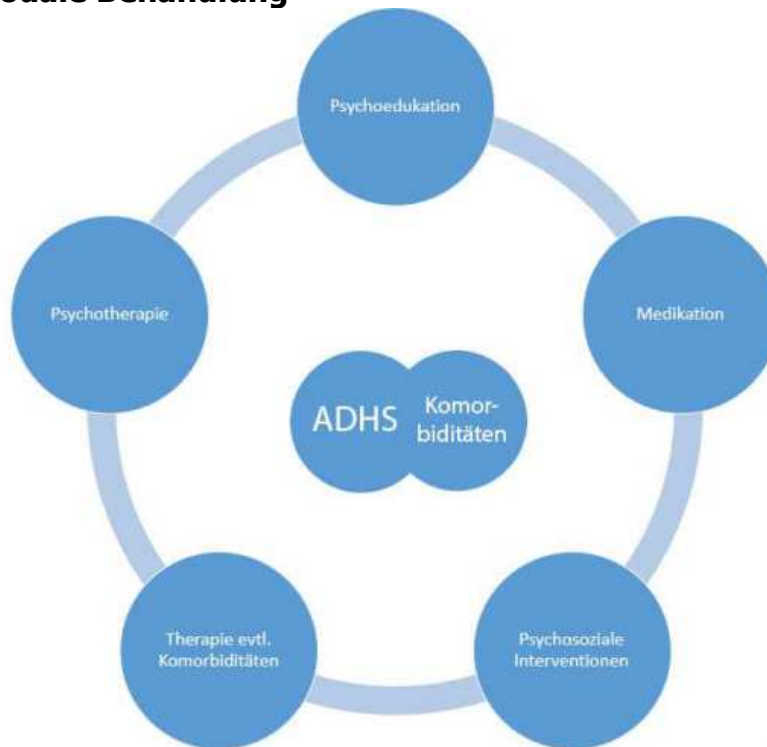
AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ritalin und co.

Alternativen, Medikamente und deren Vor-/Nachteile

Multimodale Behandlung



Alternative bzw. komplementäre Behandlungen

Homöopathie, Naturheilkunde, Kinesiologie, Osteopathie, usw. **kann** eine Alternative zu Medikamenten sein. Notwendig sind aber spezifische Kenntnisse über ADHS und dessen Behandlung.

Die Defizite sind ganz individuell belastend, dementsprechend sollte die Therapie sorgfältig gewählt werden.

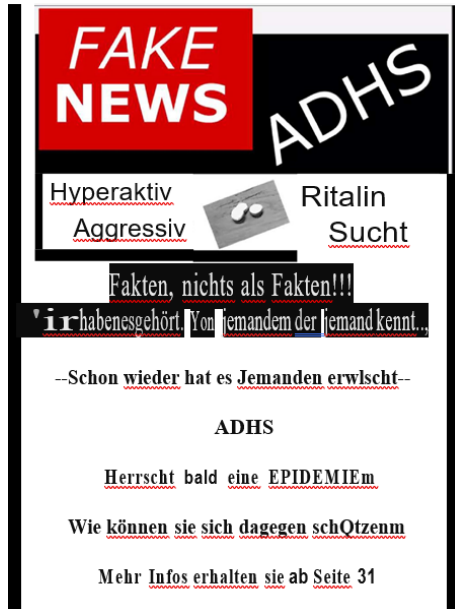
Funktionelle Therapien

Heilpädagogische Früherziehung, Logopädie, Ergo-, Psychomotorik-, Spiel-, Psycho-, Lern- und Verhaltenstherapie, Neurofeedback.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Hartnäckige Irrtümer!

Geschichte von Ritalin: anfangs rezeptfrei

Die Entstehungsgeschichte von Ritalin beginnt 1944, in einer Zeit, in der man mit neu entwickelten Substanzen noch Selbstversuche durchführte. Leandro Panizzon, ein Angestellter der schweizerischen Firma Ciba, synthetisierte zum ersten Mal Methylphenidat. Er und seine Frau Marguerite testeten das Medikament zu Hause. Marguerite war beeindruckt davon, dass sich nach der Einnahme des Mittels ihre Leistungen im Tennisspiel verbesserten. Von ihrem Spitznamen Rita leitet sich der spätere Handelsname Ritalin ab.

Mit Ritalin stellt man nur ungezogene Kinder ruhig."

Dieses Vorurteil belastet betroffene Kinder und ihre Eltern stark.

Immer wieder müssen sie sich anhören, es ginge beim Ritalin nur darum, besser mit wilden, ungestümen Kindern zurechtzukommen und deren Schulleistungen zu verbessern.

Tatsache ist: Bevor Ritalin vom Arzt verschrieben wird, muss es eine ausführliche Diagnose geben, in der das ADHS eindeutig erkannt wird. Dann versucht man zunächst andere, nichtmedikamentöse Maßnahmen.

Nur wenn diese nicht ausreichen, wird als zusätzliche Maßnahme Methylphenidat verschrieben.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ritalin macht süchtig."

Bei bestimmungsgemäßem Gebrauch keine Abhängigkeit

Missbräuchliche Einnahme = kann Sucht entwickeln

Menschen mit einem ADHS (ohne Diagnose) haben ein höheres Risiko an einer Sucht zu verfallen. Hier wird von einer Selbstmedikation gesprochen. Das geht über Tabak, Alkohol, Essen bis hin zu den leichten und ganz starken Drogen!

Studien haben gezeigt, dass Personen welche Medikamentös und therapeutisch begleitet wurden, nicht mehr in eine Sucht geraten als Menschen ohne ADHS!

Ritalin löst alle Probleme, die mit ADHS auftreten."

Ritalin kann die Lage von ADHS-Patienten deutlich verbessern und viele Symptome reduzieren.

Die besten Resultate werden erzielt, wenn parallel zu den Medikamenten ein Coaching oder eine Psychotherapie geführt wird.

Hier gilt es neue Strategien zu entwickeln und diese zu festigen.

Wichtig sind dabei die kognitiven Voraussetzungen. Lernen muss man immer noch selber!

„Ritalin heilt ADHS."

Methylphenidat wirkt nicht auf die Ursachen von ADHS, sondern behandelt nur die Symptome. Daher verschwindet die Störung durch die Behandlung nicht.

ADHS wächst sich auch nicht aus.

Erwachsene haben sehr oft diverse Strategien entwickelt, um damit umzugehen.

Teilweise erfolgreich, teilweise sind sie hinderlich!

Risiken von Ritalin:

Zu den häufigsten unerwünschten Wirkungen gehören:

Nervosität und Schlaflosigkeit

Kopfschmerzen, Schläfrigkeit, Schwindel, Bewegungsstörungen

Hyperaktivität, Krämpfe, Tics, Psychosen, Halluzinationen, depressive Verstimmungen
Gelenkschmerzen

Schneller Pulsschlag, fühlbare Herzschläge, Herzrhythmusstörungen, Erhöhung des Blutdrucks

Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen, Übelkeit und Erbrechen

Mundtrockenheit, Appetitlosigkeit

Hautausschlag, Haarausfall



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Wichtig ist im
allgemeinen eine
differenzierte
Beobachtung:

Wie war es vorher?

Wenn sie Beobachtungspläne
erhalten, setzen sie
Schwerpunkte und machen sie
den vorher nachher vergleich,
also wie verhielt sich XY vorher!

Beobachtungsprotokoll Medikamentenabgabe

Name: _____

Datum _____

Wirkung: Wichtig: Immer im Vergleich zu vorher, was ist anders geworden!

ist er/sie Hyperaktiv?

ist er/sie Ablenkbar?

kann er/sie Aufmerksam sein?

kann er/sie Planen?

ist er/sie Selbständig?

ist er/sie Impulsiv?

ist er/sie Aggressiv?

kann er/sie mit Frust umgehen?

zeigt er/sie Antisoziales Verhalten?

ist er/sie sozial Überengagiert?

ist er/sie Distanzlos?

ist er/sie psychisch Labil?

hat er/sie Lernschwierigkeiten?

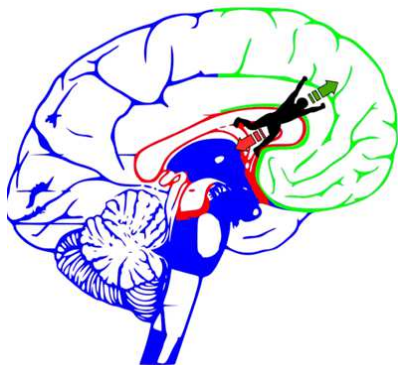
mühe im Lesen/Rechtschreiben?

mühe im Rechnen?

mühe in der Feinmotorik?

mühe beim schreiben?

vergisst er/sie viel?



Medikamente Stützen den präfrontalen Kortex und
drücken das limbische System

Gängige Medikamente

Methylphenidat:

Ritalin, Ritalin SR, Ritalin LA, Medikinet, Concerta, Equasim.

Dexmethylphenidat:

Focalin XR

Atomoxitin:

Strattera Atomoxitin ist in Form von Kapseln und als Trinklösung im Handel
(Strattera®).



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Im Unterschied zu Methylphenidat ist es kein stimulierendes Amphetamin und kein Betäubungsmittel. Wird oft bei Impulsivität eingesetzt. Braucht zwei bis drei Wochen bis es richtig eingestellt ist, da es einen Langzeitspiegel braucht. Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer

lisdexamphetamin:

Elvanse (Alternative ADHS-Therapie, mittel der zweiten Wahl)

Name	Retard-Technologie	Schematische Abbildung
Ritalin® LA Verhältnis (IR/SR): 50/50	Ammonium-Methacrylat-Copolymer-Beschichtung SODAS™ (Optimized Oral Drug Absorption System)	50% schnell freisetzbare Partikel 50% verzögert freisetzbare Partikel Resin®-Schicht Inaktiver Kern Polymer-Beschichtung Wirkprinzip der verzögert freisetzbaren Partikel: 1. Über 4 Stunden bildet die Umgebungsflüssigkeit kleine Poren in der Polymer-Beschichtung 2. Flüssigkeit tritt ein und löst die Resin®-Schicht 3. Dies verursacht die Freisetzung einer weiteren zweiten Methylphenidat-Dosis
Concerta® Verhältnis (IR/SR): 22/78	Orales Osmotisches System (Oros™)	Morgens Ein geringer Teil des Wirkstoffes MPH wird sofort freigesetzt 1 Stunde später Mit steigendem osmotischem Druck in der Kugel... Morgens ...bringt Wirkstoff aus einer definierten Pore
Medikinet® retard Verhältnis (IR/SR): 50/50	Methacrylsäure Ethylacrylat-Copolymer-Beschichtung	• 50 % schnell freisetzbare Partikel • 50 % verzögert freisetzbare, Polymer beschichtete Partikel • Freisetzung in Abhängigkeit vom pH-Wert • Verlust der Retardierung bei nicht korrekter Einnahme
Equasym® retard Verhältnis (IR/SR): 30/70	Polymerbeschichtete „Freisetzungs-Membranen“	IR SR Kern Schutzschicht Methylphenidat HCl Freisetzungs-Membran

Rebound verhindern:

Ein «Ausfahren» (Rebound) von Medikamenten wird unterschiedlich wahrgenommen (plötzliche Müdigkeit, gereizt sein).

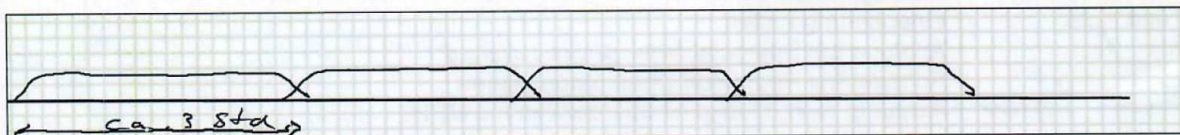


AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

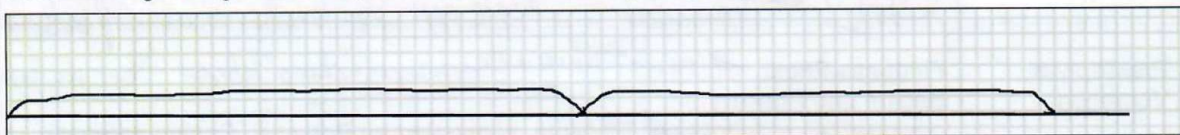
Falls mit 2x1/2 Tbl. eine gute Wirkung eintritt, die aber nur 2-3 Stunden anhält, und wenn keine Nebenwirkungen aufgetreten sind, dann wird nicht die Einzeldosis gesteigert, sondern die Häufigkeit der Einnahme.

Morgen		Mittag		Abend
1/2 Tbl. (=5mg)	1/2 Tbl.	1/2 Tbl.	1/2 Tbl.	0



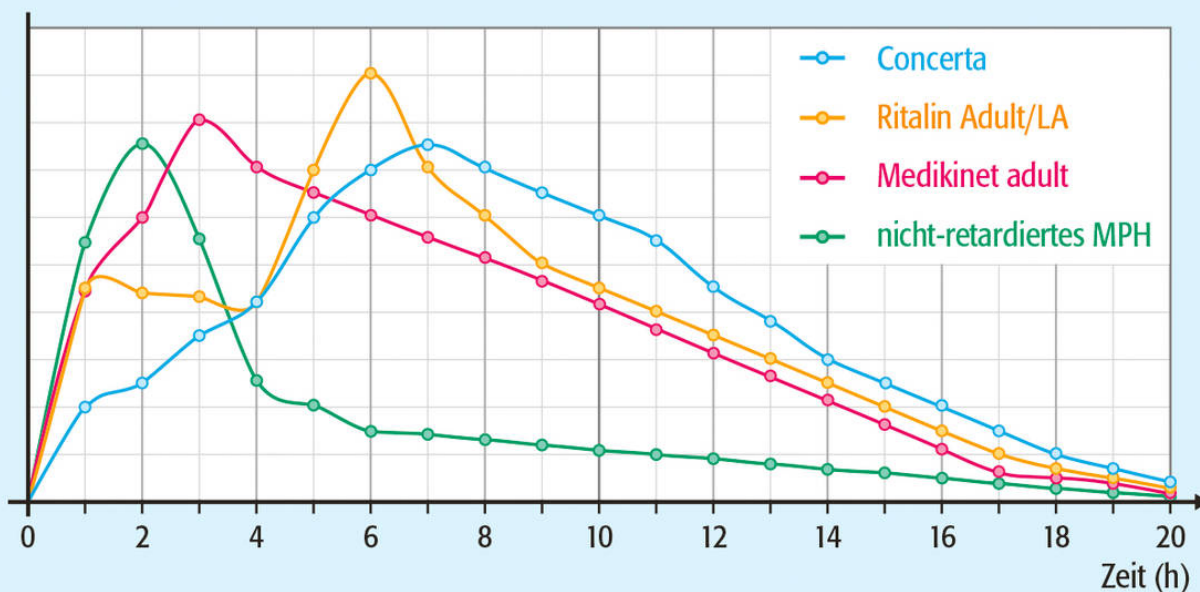
Variante 3:

Falls mit 2x1/2 Tbl. Ritalin eine gute Wirkung eintritt, die auch lange genug anhält (leider selten), und keine Nebenwirkungen aufgetreten sind, dann soll keine Dosissteigerung vorgenommen werden.



Methylphenidat im Blutserum

PZ GRAFIK



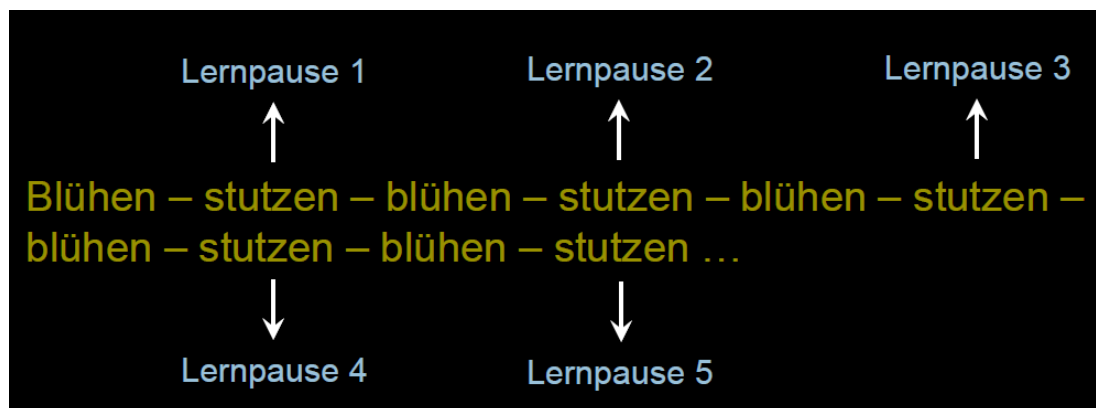
Wichtig:

Alle Medikationen werden ausschliesslich von einem Arzt verschrieben. Sie können jedoch mit den differenzierten Rückmeldungen sehr viel zum Finden der richtigen Dosierung und dem richtigen Präparat beitragen.



ADHS im Unterricht **ADHS im Unterricht**

Optimale Voraussetzungen für das Lernen



Jede Unterrichtsform kann geeignet sein, wenn Sie ein paar Punkte beachten

Frontalunterricht	Gruppenarbeit	Arbeit mit SHP	Wochenplan
Ist gut strukturiert: – Ziele werden klar formuliert – Zeit, die dafür eingesetzt wird – Zwischenfazit – Rückschau	Ist gut vorbereitet: – Rollen in der Gruppe sind klar zugeteilt – Stärken des Kindes sind berücksichtigt – Ziele sind klar	Ist gut begleitet: – Gibt häufig und zeitnah eine Rückmeldung – Kritisiert aufbauend	Ist gut eingeteilt: – Kleinere, überschaubare Aufgabeblocks – Häufige Lernkontrollen – Übersichtliche Darstellung

Finden Sie eine günstige Sitzordnung für Ihren einzelnen Schüler

Wahl eines festen Einzelsitzplatz

In bestimmten Phasen, einen abgesprochenen

Arbeitsplatz einnehmen (z.B. bei Stillarbeit)

Platz nahe bei LP (Vorbildfunktion).

Vorbildschüler/innen neben Schüler mit

ADHS (Modelllernen)

Reizarmer Sitzplatz, d. h. nicht in der Nähe von

Durchgängen oder ablenkenden Reizen

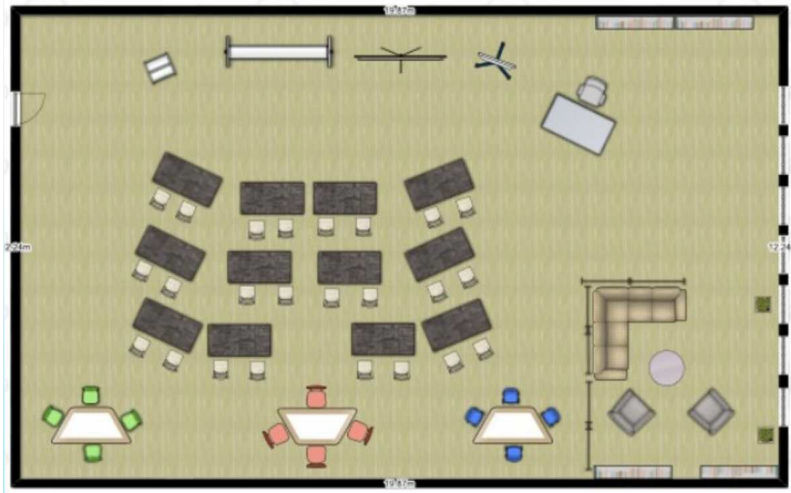
(Bücherregale, Postern etc.)



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Klare Wege definieren, Wartezonen einrichten
Gebrauch von Kopfhörer
Einsetzen von Sichtschutzwänden



Entwicklungsverzögerung und Schulsystem!

Schule beginnt ein Jahr früher, die Anforderungen sind gleichgeblieben!

Deutlich mehr kognitive, repetitive Schulfächer

- 2 Fremdsprachen
- Weniger kreative oder sportliche Fächer (Platzmangel usw.)
- Überfachliche Kompetenzen (Reflexion, Inhibieren + Vergleichskatalog!)

Sozialkompetenzen	
Wie verhält sich die Schülerin, der Schüler gegenüber Mitmenschen? Sozialkompetenz umfasst die Fähigkeit, in Gemeinschaft Verantwortung wahrzunehmen und entsprechend sowie respektvoll zu handeln.	
Lernziel Die Schülerin, der Schüler arbeitet mit anderen zielorientiert zusammen.	Beurteilung im Detail ■ ■ ■ ■ ■
Indikatoren Die Schülerin, der Schüler - beteiligt sich konstruktiv an Gruppenarbeiten - geht wertschätzend auf Beiträge von anderen ein - teilt Meinungen und Bedürfnisse angemessen mit - richtet die eigene Arbeit in der Gruppe auf das Ziel aus - hilft anderen bei Bedarf	Beobachtungen ■
Lernziel Die Schülerin, der Schüler verhält sich respektvoll.	Beurteilung im Detail ■ ■ ■ ■ ■
Indikatoren Die Schülerin, der Schüler - nimmt Rücksicht - respektiert andere Ansichten und Meinungen - trägt in Konfliktsituationen zu fairen Lösungen bei - begegnet Lehrpersonen respektvoll - begegnet Schülerinnen und Schülern respektvoll	Beobachtungen ■



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Selbstkompetenzen

Was trägt die Schülerin, der Schüler zum eigenen Lernprozess bei?

Selbstkompetenz umfasst die Fähigkeit, für sich selbst Verantwortung zu übernehmen, entsprechend zu handeln und Regeln einhalten zu können.

Lernziel

Die Schülerin, der Schüler motiviert sich für das Lernen.

Indikatoren

Die Schülerin, der Schüler

- zeigt vielseitiges Interesse
- bringt eigene Meinungen, Ideen und Vorschläge ein
- beteiligt sich aktiv am Unterricht
- beginnt von sich aus zu arbeiten
- motiviert sich nach Misserfolgen erneut
- zeigt Ausdauer

Beurteilung im Detail

Beobachtungen

Lernziel

Die Schülerin, der Schüler übernimmt Verantwortung.

Indikatoren

Die Schülerin, der Schüler

- übernimmt Verantwortung für das eigene Lernen und Handeln
- übernimmt Verantwortung für die Zusammenarbeit
- hält sich an Vereinbarungen und Regeln (Hausordnung, Schul- und Disziplinarordnung, Klasseninterne Regeln und Abmachungen, Ämtli, etc.)
- kommt Pflichten nach (Hausaufgaben, Pünktlichkeit, etc.)

Beurteilung im Detail

Beobachtungen

Fachkompetenzen

Welche Denkfähigkeit zeigt die Schülerin, der Schüler?

Fachkompetenz umfasst die Fähigkeit, fachbezogen zu urteilen und entsprechend zu handeln.

Lernziel

Die Schülerin, der Schüler löst Aufgaben erfolgreich.

Indikatoren

Die Schülerin, der Schüler

- fasst Neues leicht auf
- erkennt das Wesentliche bei Aufgabenstellungen
- erkennt Zusammenhänge
- sucht Lösungen mit gezielten Fragen
- entwickelt Ideen zur Lösung eines Problems bzw. einer Aufgabe
- überträgt Erkenntnisse auf neue Aufgabenstellungen
- arbeitet in angemessenem Tempo

Beurteilung im Detail

Beobachtungen

Lernziel

Die Schülerin, der Schüler wendet Gelerntes an.

Indikatoren

Die Schülerin, der Schüler

- bringt Gelerntes in den Unterricht ein
- wendet Gelerntes auch nach längerer Zeit an
- wendet gelernte Begriffe richtig an

Beurteilung im Detail

Beobachtungen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Lernkompetenzen			
Welche Vorgehensweise wendet die Schülerin, der Schüler an?			
Lernkompetenz umfasst die Fähigkeit, Informationen zu verarbeiten sowie über Arbeitstechniken zu verfügen, um Arbeiten selbst zu planen, zu ordnen und kritisch zu beurteilen.			
Lernziel Die Schülerin, der Schüler organisiert Arbeiten sinnvoll.		Beurteilung im Detail Beobachtungen	
Indikatoren Die Schülerin, der Schüler			
- plant <u>eigene Arbeitsschritte</u> - beschafft sich der Aufgabe entsprechende Informationen und Hilfsmittel - richtet sich den Arbeitsplatz der Aufgabe entsprechend ein - koordiniert die verschiedenen Aufgaben - arbeitet selbstständig - erledigt Arbeiten termingerecht		(Grid of checkboxes for evaluation)	
Lernziel Die Schülerin, der Schüler schätzt eigene Fähigkeiten realistisch ein.		Beurteilung im Detail Beobachtungen	
Indikatoren Die Schülerin, der Schüler			
- beschreibt Lernfortschritte - <u>schätzt sich anhand von Lernzielen realistisch ein</u> - benennt eigene Stärken und Schwächen (Standortbestimmung, Gespräch, etc.) - setzt sich selbst realistische Ziele		(Grid of checkboxes for evaluation)	

1 Weg des geringsten Widerstands

Rituale
Regeln
sofort Feedback
Strukturierung

Quelle: Ursus Wehrli: Kunst aufräumen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Formulieren von Regeln

- klare und eindeutige Formulierungen
- handlungsorientierte Formulierungen (Kinder und Jugendliche müssen verstehen, was von ihnen erwartet wird)
- positive Formulierung (z.B. besser: „Ich räumen meine Spielsachen/ Schulsachen usw. wenn ich nach Hause komme weg" anstatt „Wir lassen keine Sachen am Boden liegen")
- Festhalten und Sichtbar machen in Form von z.B. eines Vertrag

Die Regeln sollten nur dann aufgestellt werden, wenn Sie bereit und in der Lage sind, auch auf deren Einhaltung zu bestehen.

Bei der Formulierung von Regeln haben sich folgende Punkte bewährt:

- klare und eindeutige Formulierungen
- handlungsorientierte Formulierungen (Schüler müssen verstehen, was von ihnen erwartet wird)
- positive Formulierung (z.B. besser: "Wir räumen unsere Materialien am Ende der Stunde weg" anstatt "Wir lassen die Materialien nicht auf dem Tisch liegen")
- Festhalten und sichtbar machen in Form von z.B. eines Klassenvertrag

Die Regeln sollten nur dann aufgestellt werden, wenn Sie bereit und in der Lage sind, auch auf deren Einhaltung zu bestehen.

**REGEL
AUFFORDERUNG
BITTE**



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Stundenplan Basisstufe B		Klasse Flusi		R. Feusi/D. Müller	
	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
08.20	Morgenkreis	Kochen backen	Malen	Schwimmen	Morgenkreis
09.10	Turnen			Morgenkreis	Rhythmik
10.20	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen	Arbeiten Spielen
11.10-11.55					
13.30	Arbeiten (Schüler)	Turnen	Schulfrei	Arbeiten (Schüler)	Schulfrei
14.20-15.05					



Strukturieren von Abläufen und Arbeitsprozessen

SuS können bestmöglich partizipieren, wenn sie jeweils wissen, was sie während des Schultages und in der aktuellen Unterrichtsstunde erwartet.

Im Unterricht sollte ihnen klar sein, in welcher Arbeitsphase sie sich befinden und welche Aufgabe sie zu erledigen haben.

Ihnen sollte bewusst sein was zu tun ist, wenn eine Aufgabe abgeschlossen ist, wenn sie Hilfe benötigen oder eine Frage haben.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Beim Teamteaching soll die Rollenverteilung zwischen für die Klasse transparent sein und es soll klar sein, wer aktuell für Anliegen und Fragen der Schüler zur Verfügung steht.

Visualisieren Sie die Tagesstruktur und den Ablauf der Unterrichtsstunde mittels Piktogramme etc. und besprechen Sie diese vorab mit der Klasse, sodass die SuS wissen, was sie wann erwartet.





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Übergänge aktiv Gestalten

Lehrpersonenwechsel oder Umgebungsänderungen oder der Wechsel von Unterricht zu Pausen und vom Unterricht zum Offenen Ganztag, sowie neue Situationen oder Abweichungen von bekannten Alltagsroutinen stellen für Schüler mit Aufmerksamkeits-, Konzentrations- und Selbststeuerungsproblemen besondere Herausforderungen dar. Während diesen Phasen fehlen oft die Strukturen und Handlungsanleitungen. Sichtbar wird dies in Form von unkontrollierten, oft regelüberschreitenden Verhaltensweisen.

Eine vorausschauende Gestaltung von Übergängen erweist sich häufig als hilfreiche Maßnahme.

Bewegungsdrang

Bewegungs- Joker (klar Reglementiert)

Botengänge

Massageringe

Zeichen / Kritzeln

Lernen mit Bewegung



5 Minuten Pausen / Übergangsmöglichkeiten

- Meditatives malen
- Musik hören
- Musik machen
- Schreibübungen, Ornamente oder Mandalas malen und zeichnen, untermalt mit Musik
- Entspannungsübungen
- Rhythmik Übungen
- Fantastereien
- Bewegung, aktivieren beider Hirnhälften

Mögliche Hilfsmittel zum Strukturieren:

Erstellt durch Roger Vogt

Copyright: Akademie für Individualpsychologie / www.akademie-ip.ch



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Nutzen Sie zur zeitlichen Strukturierung von Arbeitsphasen eine gut sichtbare Wanduhr, einen Time-Timer oder eine Sanduhr, sodass die Schüler wissen, wie lange an welcher Aufgabe gearbeitet wird.
- Unterteilen Sie Arbeitsaufträge in Einzelschritte und visualisieren Sie diese (bildlich), sodass die Schüler wissen, was zu tun ist.



Strategiekarten zum Einüben von neuen Handlungsschritten.



Quelle: Dominik Gyseler adhs_olten_2019_skript.pdf HFH

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzeptmaterialien/adhs-in-der-schule-strategien-fuer-schule-und-unterricht/die-schulebene/>



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Tipps für Bezugspersonen

- Verständnis für Beeinträchtigungen, Defizite, Verhaltenssteuerungsschwächen
- Einstellung auf Wechselhaftigkeit des Verhaltens, der Laune, der Leistung
- Ressourcen nutzen
- Das Kind meint nicht DICH, es „tut“ ihm
- Es würde, wenn es könnte...
- DU bist die/der Erwachsene, lass Dich nicht provozieren....
-> Grundkenntnisse über eigenes Wertesystem, Projektion, Übertragung und Gegenübertragung ;-)

Elterngespräch... Tipps für Eltern und Fachpersonen

- Such das vorurteilslose Gespräch
- Meistens ist ein Elternteil selbst ADHS betroffen...
- Vermeide Beschuldigungen
- Bedenke, was Dein Gesprächspartner alles zu erfüllen hat und vor was er vielleicht Angst hat (Ohnmacht, Ausgeliefert sein)
- Bleibe bei den „Ich-Botschaften“
- Fragen statt Konfrontieren, Nachfragen um zu verstehen, nicht um zu antworten....

Zusammenarbeit ist sehr wichtig.

GEMEINSAM VERÄNDERN!

[Unterrichtsmaterial von TimeTEX ► Mehr Spaß am Lernen | TimeTEX Lehrerbedarf](#)

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzeptmaterialien/adhs-in-der-schule-strategien-fuer-schule-und-unterricht/die-schulebene/>

[Mit Kindern lernen - die bunte Welt des Lernens \(mit-kindern-lernen.ch\)](#)

[Home - elpos Zentralschweiz \(elpos-zentralschweiz.ch\)](#)



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Positives verstärken

Ein Professor der Mathematik schrieb Folgendes an die Tafel:

$1 \times 9 = 9$
 $2 \times 9 = 18$
 $3 \times 9 = 27$
 $4 \times 9 = 36$
 $5 \times 9 = 45$
 $6 \times 9 = 54$
 $7 \times 9 = 63$
 $8 \times 9 = 72$
 $9 \times 9 = 81$
 $10 \times 9 = 91$

Erst erscholl leises Gekicher, dann lachten viele der Student*innen los, weil der Professor sich offensichtlich verrechnet hatte.

$10 \times 9 = 91!$

Irgendwann lachte der ganze Raum.

Der Professor wartete, bis alle wieder still waren. Dann sagte er:

"Ich habe diesen Fehler absichtlich gemacht, um Ihnen etwas zu demonstrieren. Ich habe neun Aufgaben richtig gelöst, und nur einen Fehler gemacht. Statt mir zu gratulieren, dass ich neun von zehn Aufgaben richtig gelöst habe, haben Sie über meinen einen Fehler gelacht. Und damit zeigen Sie sehr deutlich, wie unser Bildungssystem funktioniert. Und das ist sehr traurig, aber leider wahr. Wir leben eine Fehlerkultur, die dazu führt, dass Menschen verletzt und teils sogar gedemütigt werden, nur, weil sie sich mal irren. Wir müssen lernen, Menschen für ihre Erfolge zu loben, und auch, sie für ihre kleinen Fehler zu schätzen. Glauben Sie mir, die meisten Menschen machen viel mehr richtig, als falsch. Und dennoch werden sie nach den wenigen Fehlern beurteilt, die sie machen. Ich möchte Ihnen damit nahe legen, dass es gut ist, mehr zu loben, und weniger zu kritisieren. Daraus resultiert nämlich noch so viel mehr. Mehr Zuneigung, mehr liebevolles Miteinander, und weniger Gehässigkeit. In diesem Sinne, kommen Sie gut nach Hause."

Damit nahm er seine Unterlagen und verliess den Saal. Es blieb noch lange recht still nach diesen Worten. Die meisten Studentinnen nickten und sprachen leise über das eben Gehörte. Und nicht wenige von ihnen haben verstanden, dass die Lektion, die sie gerade gelernt haben, viel wichtiger war, als das Ergebnis von 10×9 .



AKADEMIE

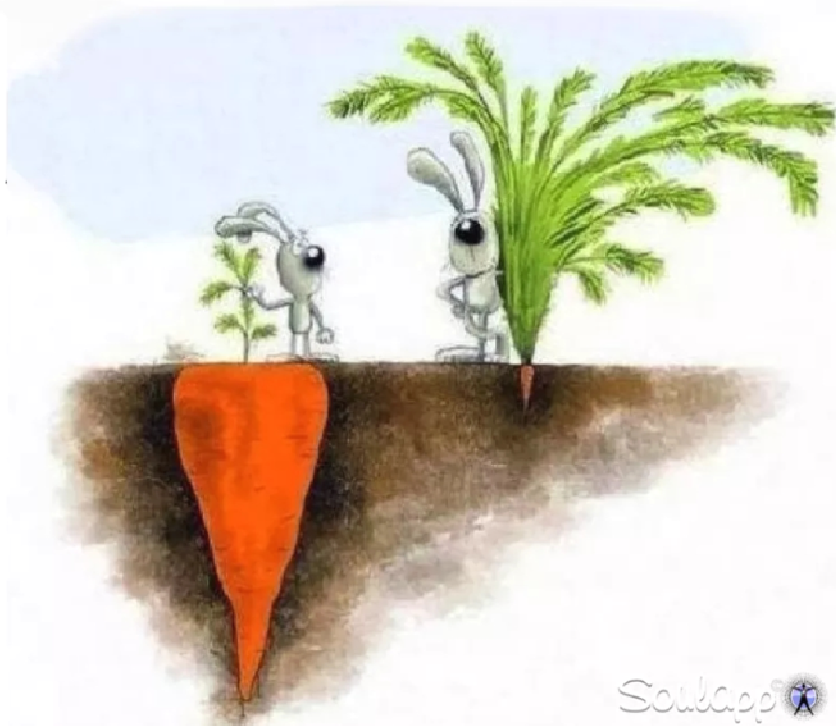
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Positives Verstärken

- Bestätigen sie zeitnah, ohne Übertreibung
- Richten sie den Fokus auf das was richtig gemacht wurde
- Weisen sie Fragend auf einen Fehler hin: «was hast du dir überlegt» oder «ah, du wolltest diesen Spielzug machen, finde ich gut, war gut überlegt»!

ERFOLG

**IST NICHT IMMER DAS,
WAS MAN SIEHT.**



Soulage 



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Positives Verstärken...

bezieht sich auf das Verhalten...

ist dem Anlass entsprechend...

gilt als kurze Rückmeldung...

ist von mir persönlich, aus eigener Perspektive.

Nonverbal, mimisch ▶ Begeisterung oder Freude zeigen (insofern diese authentisch ist!) ▶ eindeutig Aufmerksamkeit nonverbal zeigen ▶ zugewandte Körperhaltung ▶ Blickkontakt	Verbal ▶ Zustimmung äußern ▶ Begeisterung oder Freude äußern (in dem Anlass angemessenen Ausmaß)
Zeit schenken ▶ Zeit anbieten ▶ aktives Zuhören, interessiert sein	Angenehme Erlebnisse ermöglichen ▶ vor einer Gruppe loben ▶ Mühe anerkennen ▶ Leistungen bestätigen ▶ ermutigen

Bearbeitet nach Innerhofer (1977)

Positives Verstärken erhöht...

Selbstbewusst sein...

stärkt die Emotionalität und Offenheit...

und hat Auswirkungen auf die Motivation und Kooperation.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

GOLDENER BOCK!





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Nachteilsausgleich

Warum sollen Nachteile in bestimmten Fällen ausgeglichen werden?

Alle Menschen sind vor dem Gesetz gleich. Niemand darf diskriminiert werden, sei es beispielsweise wegen der sozialen Stellung, der Rasse, der Religion oder einer Behinderung.

Dieser Grundsatz ist in Artikel 8 der Bundesverfassung¹ verankert.

Alle sollen gleiche Rechte und Chancen haben, vor allem wenn es um die Bildung geht. Es ist deshalb wichtig, dass sich jedes Bildungssystem und jede Bildungsstufe nach dem Grundsatz der Chancengleichheit ausrichtet.

[SR 151.3 - Bundesgesetz vom 13. Dezember 2002 über die Beseitigung von Benachteiligungen von Menschen mit Behinderungen \(Behindertengleichstellungsgesetz, BehiG\) \(admin.ch\)](#)

Die Bundesverfassung und das Behindertengleichstellungsgesetz schreiben vor, dass Bund und Kantone Massnahmen ergreifen müssen, um Benachteiligungen zu verhindern, zu verringern oder zu beseitigen.

Das Behindertengleichstellungsrecht definiert eine Person mit Behinderung, als „eine Person, der es eine voraussichtlich dauernde körperliche, geistige oder psychische Beeinträchtigung erschwert oder verunmöglicht, alltägliche Verrichtungen vorzunehmen, soziale Kontakte zu pflegen, sich fortzubewegen, sich aus- und fortzubilden oder eine Erwerbstätigkeit auszuüben“

(Art. 2 Abs. 1 Behindertengleichstellungsgesetz).

Zugleich betont die UNO Behindertenrechtskonvention, dass die *Wechselwirkung* zwischen

der individuellen Beeinträchtigung und den gesellschaftliche Barrieren Menschen mit Behinderung an der vollen, wirksamen und gleichberechtigte Teilhabe an der Gesellschaft hindert. (Art 1

Satz 2 UNO Behindertenrechtskonvention).

Kantonale Unterschiede!

Kernelemente des Nachteilsausgleichs

Es gibt drei Kernelemente, wenn wir von Nachteilsausgleich sprechen:

– Es muss eine Funktionsbeeinträchtigung/Behinderung vorliegen, die von einer vom Kanton definierten, anerkannten Fachstelle (z.B. Neuropädiatrie Kinderspital, Schulpsychologischer Dienst, Arzt/Ärztin) diagnostiziert wurde.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Der durch die Funktionsbeeinträchtigung/Behinderung bestehende oder drohende Nachteil wird durch eine individuell festgelegte Massnahme ausgeglichen.
- Dabei werden die Bildungsziele resp. die Lehrplanziele in qualitativer Hinsicht beibehalten, d.h. sie werden qualitativ nicht nach unten angepasst. Es werden lediglich formale Anpassungen vorgenommen.

Elemente einer Nachteilsausgleichs-Vereinbarung

Jeder Nachteilsausgleich muss bezogen auf die betroffene Person und deren Bildungssituation individuell besprochen, ausgehandelt und festgelegt werden.

Zu diesem Zweck ist eine Vereinbarung zu erstellen.

Für die fachliche Leitung dieses Prozesses, die Koordination der Erarbeitung des Nachteilsausgleichs und die nachfolgende Beratung, Umsetzung und Begleitung ist in der Regel die Fachperson in Schulischer Heilpädagogik zuständig.

„Leider Nein“ Beispiele aus dem Alltag:

Nachteilsausgleich habe ich noch nie gehört und brauche ich auch nicht! Und wenn ja, dann muss ich die gesamte Klasse darüber informieren...

Bei mir gibt es keinen Nachteilsausgleich, den wende ich nicht an!

Wer in der Kanti ein Nachteilsausgleich benötigt, ist am falschen Ort!

Nachteilsausgleich wird einmal erstellt und gilt für die gesamte Primarzeit!

Wird im Zeugnis vermerkt!



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Nachteilsausgleichsmassnahmen (NAM)

NAM will Einschränkungen durch eine LRS aufheben/verringern

- Ein Schüler, welcher in der Sek grundsätzlich am richtigen Ort ist, soll nicht aufgrund einer LRS absinken
- LRS muss von einer Fachstelle ausgewiesen sein

NAM ohne Vermerk im Zeugnis	NAM mit Vermerk im Zeugnis
- In der Regel werden Jugendliche mit NAM im Zeugnis ganz normal mit Noten beurteilt - Lernziele werden qualitativ nicht angepasst, nur die betroffene Funktionsstörung soll behoben werden, d.h. man passt nicht den Inhalt an, sondern nur die Bedingungen unter deren eine LZK stattfindet. Möglichkeiten: - Mehr Zeit bei Prüfungen (20%) - Prüfungsfragen bei Bedarf vorlesen (ohne Erklärung, ohne Vereinfachung der Lernziele) - Bei komplexen Aufgaben in Prüfungen die Antwort mündlich formulieren lassen - Bei Vorlesetexten die Schrift und die Grösse der Schrift anpassen ! Sprachfächer: Fertigungsbereiche (Hören, Lesen..) müssen ausgeglichen berücksichtigt werden, damit sich das Defizit nicht massgeblich auf die Gesamtnote auswirken kann. → Wenn immer möglich, zieht man in den Sprachen eine tiefere Gesamtnote einer NAM mit Vermerk im Zeugnis vor	- Falls nötig, kann man entscheiden, auf die Anrechnung eines Fertigungsbereiches für die Zeugnisnote zu verzichten. - Man muss sich für einen Fertigungsbereich entscheiden (z.B. Rechtschreibung oder Lesen..) - Dies muss aber im Zeugnis entsprechend ausgewiesen werden: Vermerk "Anpassung des Beurteilungsbereiches: ... wegen Lese-Rechtschreib-Störung"



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gerne bestätige ich Ihnen zu Händen der Schule Folgendes:

Diagnosen

Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom

Anamnese

Bei [REDACTED] haben wir im November 2021 ein Aufmerksamkeits Defizit Syndrom diagnostizieren müssen.

Seither wird sie mit Concerta behandelt. Die Wirkung ist gut, aber nicht ganz ausreichend.

Darum ist ein Nachteilsausgleich notwendig. Ich unterstütze Ihren Antrag auf Nachteilsausgleich ich aus fachärztlicher Sicht.

Beantragung

Antrag einreichen

- Mit Formular und allen geforderten Unterlagen
- Falls nicht vorhanden: eigener Antrag schriftlich

Was beinhaltet ein Antrag (idR):

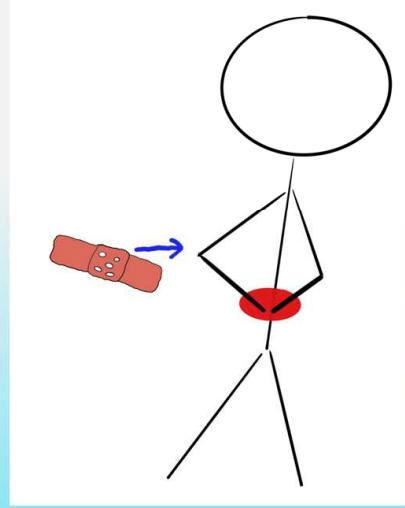
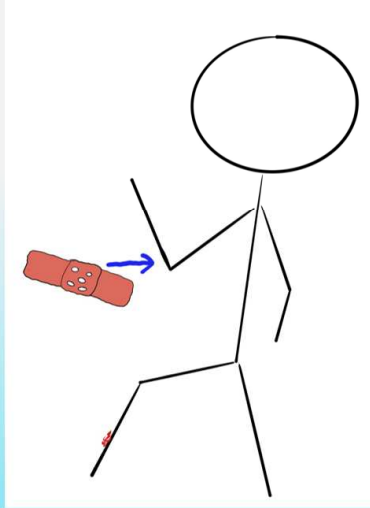
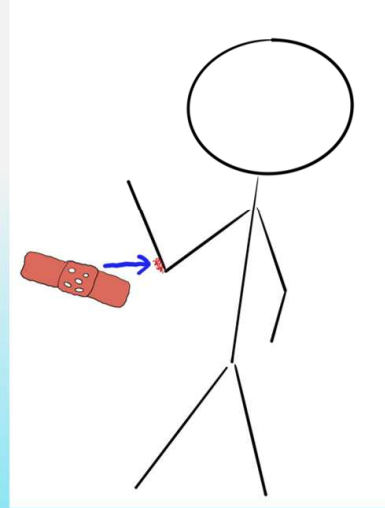
- Aktueller Diagnose(-Bericht) -> von medizinisch Fachperson oder anerkannter Fachstelle
- Erforderliche Massnahmen klar beschrieben (Inhalt, Dauer, Form)
- Antrag muss von qualifizierter Fachperson erstellt werden
- Antrag muss von qualifizierter Fachperson unterschrieben sein
- Antrag muss von Direktbetroffenen, bzw. gesetzlichem Vertreter sowie ggf. Vertragspartner (Sek II) unterschrieben sein

Auszug Abteilung Sonderpädagogik/Juni 2017



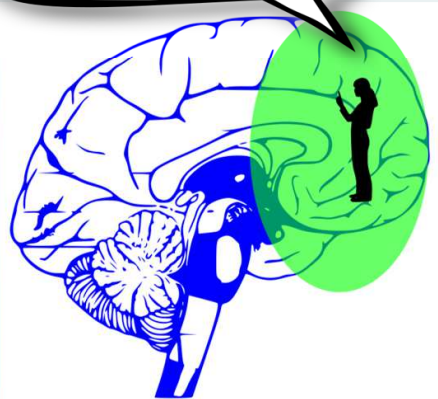
AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Nachteilsausgleich ist kein Vorteil!

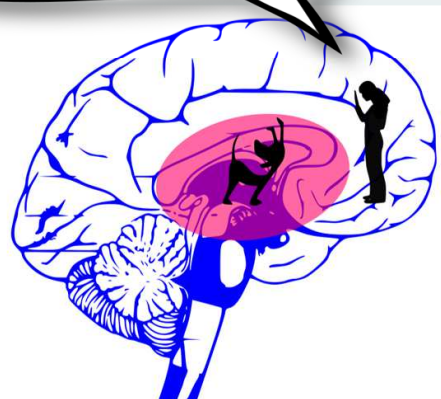


Einüben von neuen Strategien

Strategie besprechen:
ICH KANN...



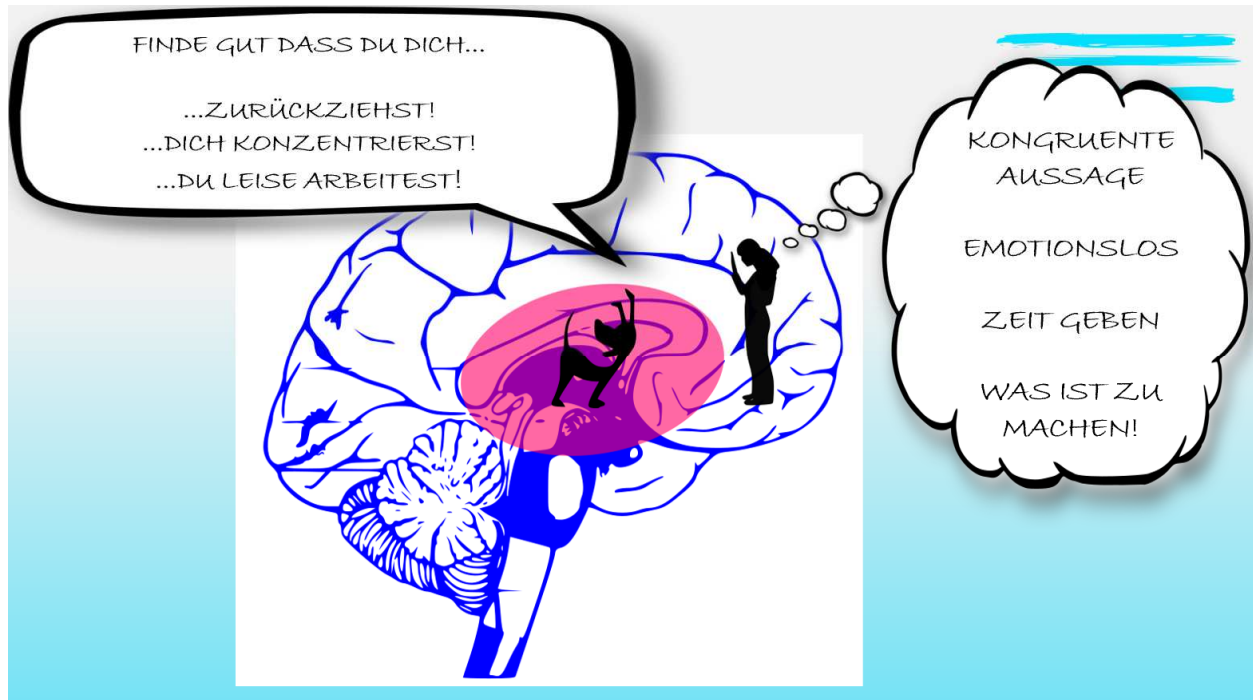
Hinweis an Strategie!
FINDE GUT DASS DU...





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Einsatzbereiche:

Der Nachteilsausgleich kommt insbesondere zum Einsatz im Schulalltag und in der Berufsbildung bei:

- Allgemeinen Aufgaben/Hausaufgaben
- Leistungstests
- Prüfungen
- Aufnahmeprüfungen
- Abschlussprüfungen (Lehre, Matura)

Auszug Abteilung Sonderpädagogik/Juni 2017



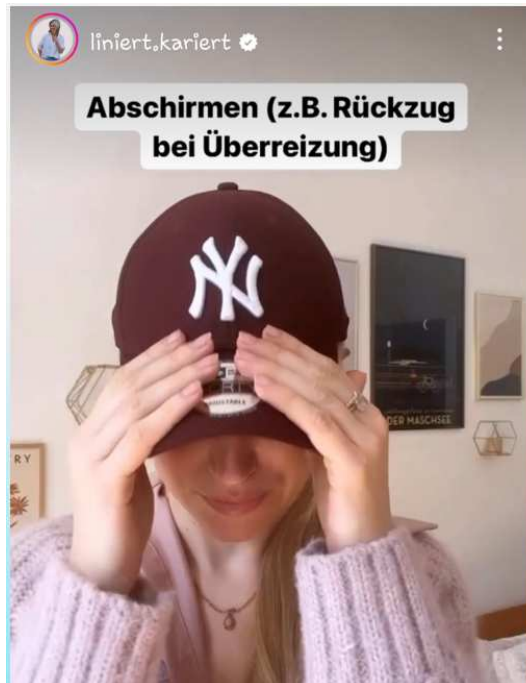
AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

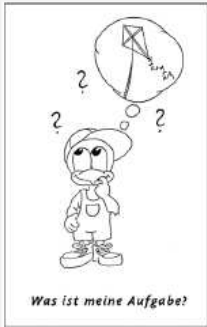
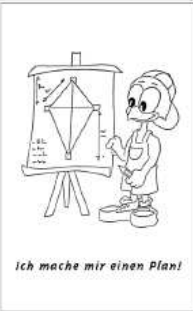
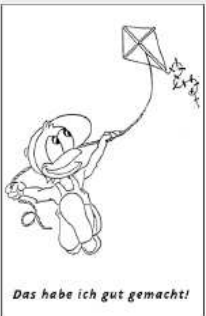




AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Visualisieren

1. Was ist genau meine Aufgabe: Wen könnte ich Fragen? 	Erledigt? ✓ ✗	2. Was mache ich als erstes? Mit welcher Aufgabe fange ich an? 	Erledigt? ✓ ✗
3. Habe ich das schon einmal gemacht? 	Erledigt? ✓ ✗	4. Ab an die Arbeit... 	Erledigt? ✓ ✗
5. Muss ich etwas abgeben, kontrollieren oder zeigen? 	Erledigt? ✓ ✗	6. Super, ich darf mir ein Punkt ausmalen! 	Erledigt? ✓ ✗

Bilder aus:

Lauth • Schlottke, Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Beltz, 2019
Zusammengestellt von Roger Vogt



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Strukturelle Möglichkeiten:

- Begleitung von Planung und der Organisation
- Ordnung einhalten (unter Pult, in Mäppli)
- Hausaufgaben (HA) Einteilen, Wiederholungen (weniger, dafür öfters), mit klaren Indikatoren zum Kontrollieren
- Wochen HA – helfen einteilen – einfordern dass sie Aufschreiben - Kontrolle
- Info von HA an Eltern, was ist auf wann wie zu erledigen
- **VISUALISIEREN**

Stopp: - Sage ich etwas zum Thema? - Wie ist mein Verhalten? Brauche nicht zu antworten!		Überlegen: - Bin ich noch konzentriert? - Bin ich emotional? - Was macht mich sauer? - Was spüre ich genau? Allenfalls 5 min Pause, was bräuchte ich?
Los: Starte mit der Arbeit oder kehre wieder zurück.		

Mathe

- Kontrollanleitung: Habe ich doppelt unterstrichen
- **VISUALISIEREN**, braucht mehr und evtl. länger
- Mehrzeit 20% anleiten – was gilt es mit der Mehrzeit zu machen!
- Ist $5+5+5 = 15$ / oder gilt auch $5+10$? Wege klar einfordern und trainieren.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Deutsch

- Deutsch – von Anfang an Wörter richtig schreiben lassen (Strategie erarbeiten – wie kontrolliere ich mich selbst, wie lange kann ich konzentriert sein)
- Gezielt kontrollieren (Strategie), mit Auftrag, allenfalls Bildlich unterstützen. Was ist gross, klein geschrieben – Verben – Merksätze trainieren und aktivieren
- Lesen einteilen – kleine Einheiten/Abschnitte
- Schreiben – Kopf ist schneller als Hand – gewichten von Inhalt oder Schönschrift – Anfänglich schön geschrieben – wird immer wüster
- Aufsätze – gilt der Inhalt oder das Schönschreiben – PC schreiben lassen!
- **VISUALISIEREN**

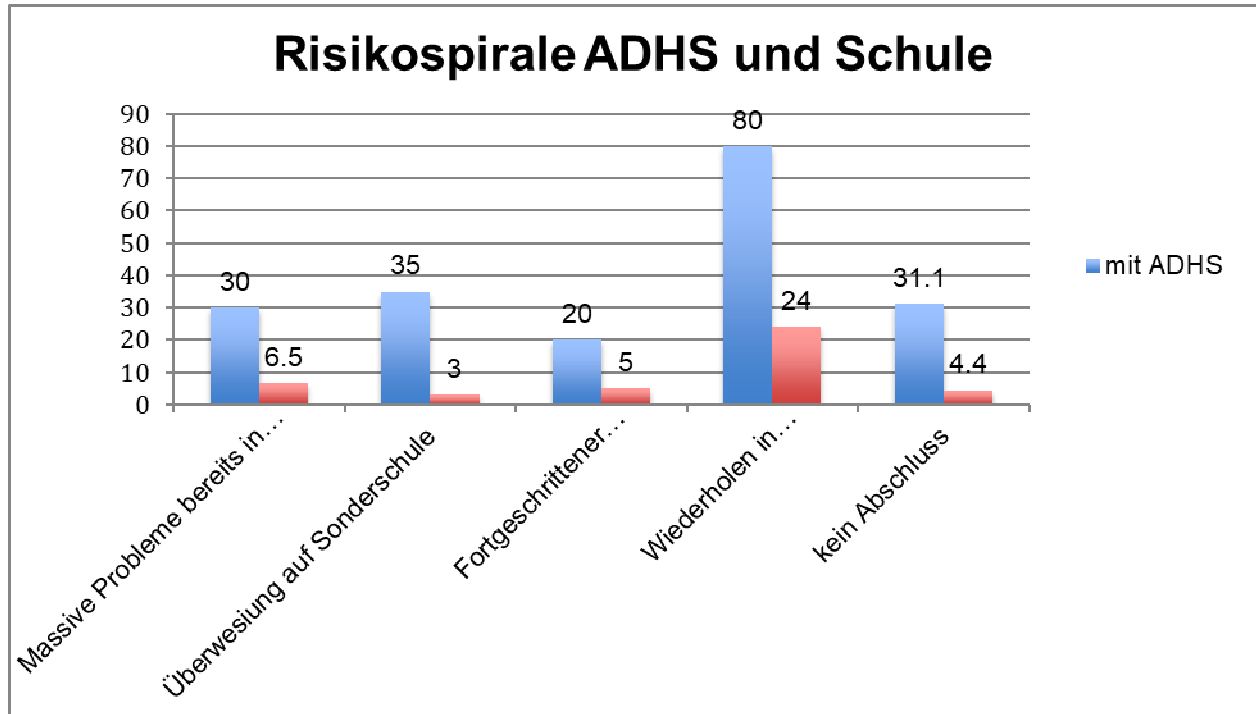
Hilfsmittel

- Gehörschutz
- Sichtschutzwände
- Wahl des Sitzplatzes
- **VISUALISIEREN**

NTA-Einfordern, möglichst auf die Frage, ob sie wollen, verzichten!
Regelmässig kontrollieren, ob der Nachteilsausgleich „noch“ gebraucht wird!



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



- Biegert-Folie © Prof. Dr. Hans Biegert

Nützliches

- www.sfg-adhs.ch
- Fabian Grollmund „Lernen mit ADHS Kindern“
<https://www.mit-kindern-lernen.ch>
- [Home - elpos Zentralschweiz \(elpos-zentralschweiz.ch\)](http://Home-elpos-Zentralschweiz-elpos-zentralschweiz.ch)



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

~~Prokrastinieren~~

Erledigungsblockade verstehen:
es sind Blockaden!

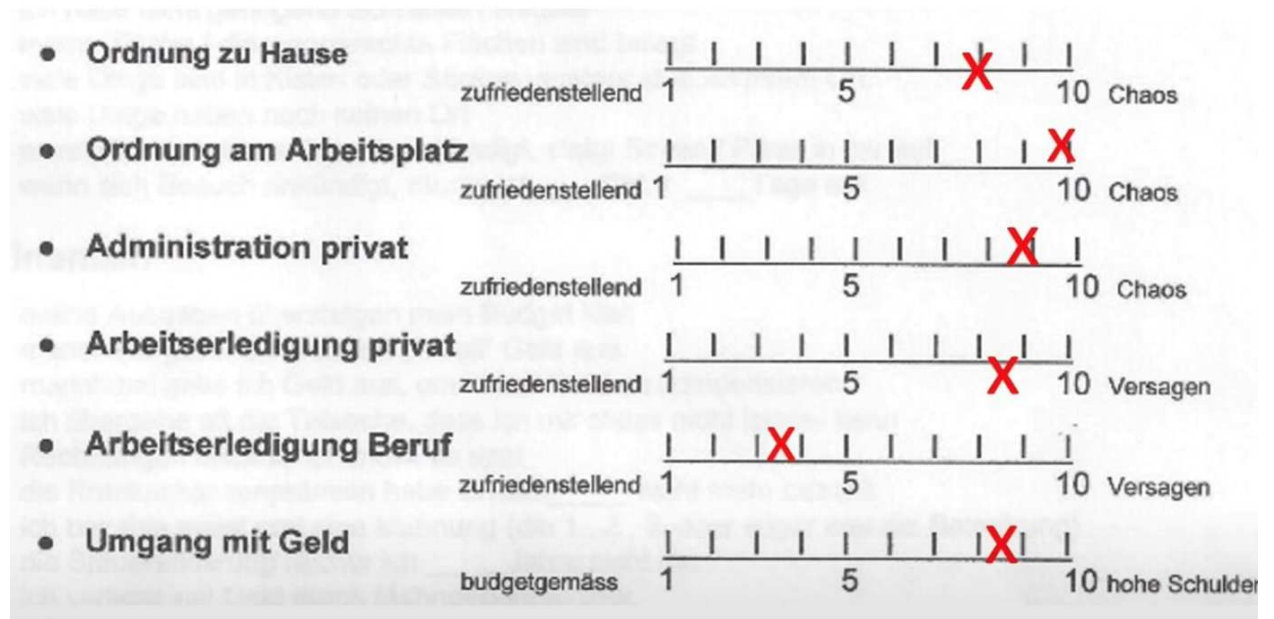
Angst, Lähmung,
Misserfolgserwartung,
Überforderung, Widerstand,
Resignation, Fluchtwunsch,
Rebellion, Trotz, Lustlosigkeit,
Unruhe, Verwirrung, Leere im
Kopf, Ohnmacht, Müdigkeit...



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Blokade:
Besteht «nur» aus Gefühlen!

Gefühle sind keine Tatsachen!



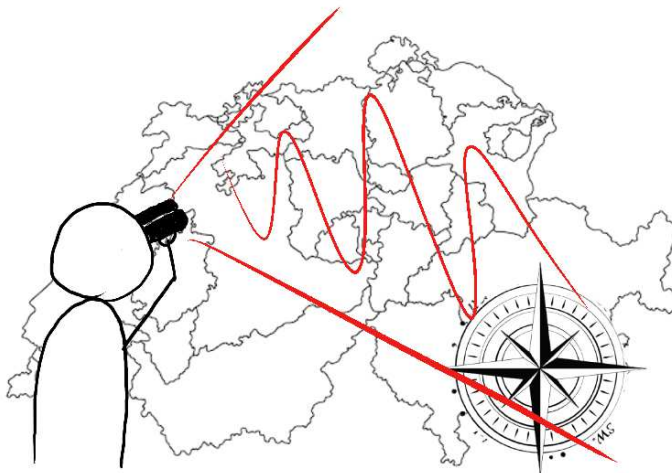


AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Komorbiditäten bei jugendlichen AD(H)S Betroffenen

M. Schlander, O. Schwarz, Ge Trott, M. Viapiona, N. Bonauer 2006

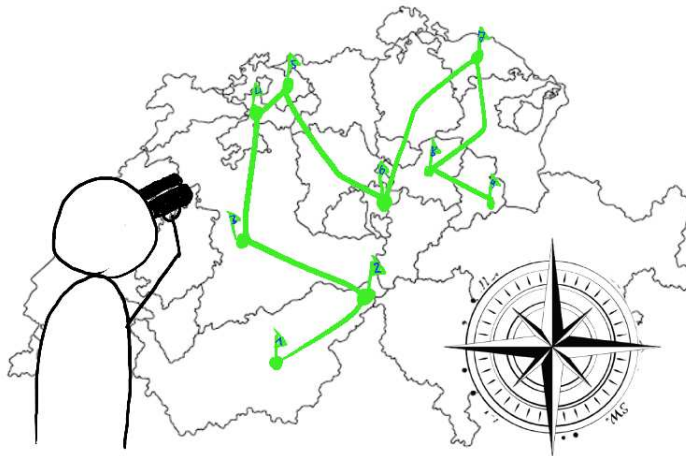
Psychiatrische Störungen	Somatische Störungen
• Störung des Sozialverhaltens 39,3% vs. 3,9% • Affektive Störungen 38% vs. 8,9% • Spezifische Entwicklungsstörungen 37,4% vs. 13,4% • Spezifische Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten 20% vs. 2,8%	• Erkrankung d. oberen Luftwege 40,1% vs. 33,4% • Hautkrankheiten 32,4% vs. 25,5% • Erkrankung der Ohren 31,1% vs. 23,7% • Infektionskrankheiten 31,2% vs. 25,9%





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Meine Woche:

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Schule	Schule	Schule	Schule	Schule		
Schule	Schule		Schule	Schule		
Lernen HA	Lernen HA		Lernen HA	Lernen HA		
HOBBY	Lernen HA	HOBBY		MUSIK		
Notizen			Kritzeleck			
					Ausblick	

© www.praxislernbar.ch / www.coach-adhs.ch

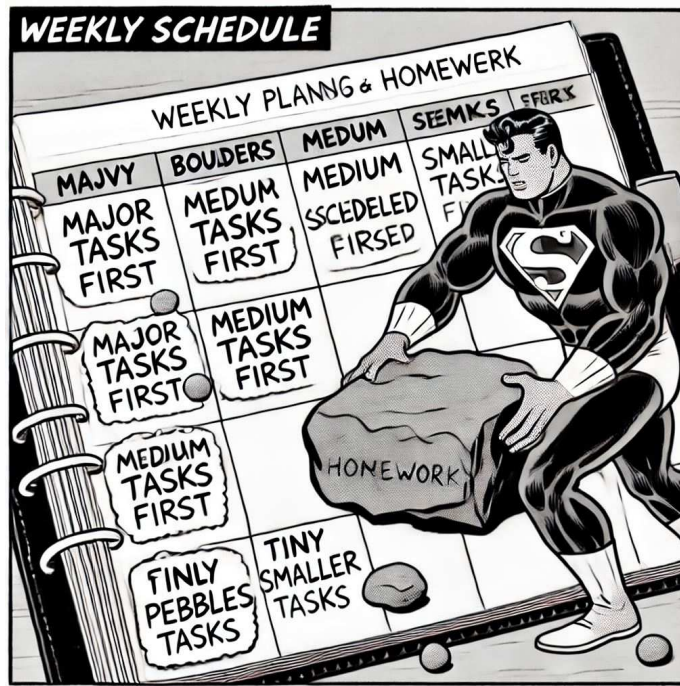
Priorisieren

1. Schwere, grosse Brocken wichtige Arbeiten, Tests usw.
2. Kleinere Steine, auch wichtige Dinge wie Hausaufgaben, lesen, lernen
3. Kieselsteine, dinge die schnell erledigt sind.



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



ADHS im Jugendalter

Wegen Umbau geschlossen...

Psychiatrische Störungen

- Störung des Sozialverhaltens
39,3% vs. 3,9%
- Affektive Störungen
38% vs. 8,9%
- Spezifische Entwicklungsstörungen
37,4% vs. 13,4%
- Spezifische Entwicklungsstörungen schulischer Fertigkeiten
20% vs. 2,8%



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Somatische Störungen |
| <ul style="list-style-type: none">• Erkrankung d. oberen Luftwege
40,1% vs. 33,4%• Hautkrankheiten
32,4% vs. 25,5%• Erkrankung der Ohren
31,1% vs. 23,7%• Infektionskrankheiten
31,2% vs. 25,9% |
| <ul style="list-style-type: none">• |

Jugendkriminalität

- Studie Prof. Dr. Rösler dt. Strafanstalten
- 45% der 29j Männer unerkanntes AD(H)S
- 10% der Frauen (altersunabhängig)
- Frühes Einsetzen der Kriminalität oft gepaart mit Alkohol- und Drogenversuchen
- Frühschwangerschaften

Folgen einer unbehandelten ADHS

- Schlechter Schulabschluss (wenn überhaupt)
- Häufiger Lehrabbruch und Arbeitsplatzwechsel
- Mehr Partnerschaftskrisen
- Mehr Kinder (Frühschwangerschaften)
-> Vorsicht: die Einnahme von Johanniskraut beeinflusst andere Medis. So wirken diese nicht gleich lang oder gar nicht -> Pille zB.....
- Häufiger finanzielle Probleme
- Häufiger Suchterkrankungen
- Häufiger Rückkehr ins Elternhaus
- Selbstwertverlust
(5% erhöhte Suizidrate!)

Wie umarme ich einen Igel??

- In der Pubertät unbedingt auf **BEZIEHUNG statt ERZIEHUNG SETZEN!!!**
- Was macht der Jugendliche gerne, was hat er für Ressourcen, was für Hobbies etc.
- Auch schon „**Absichten**“ würdigen!!

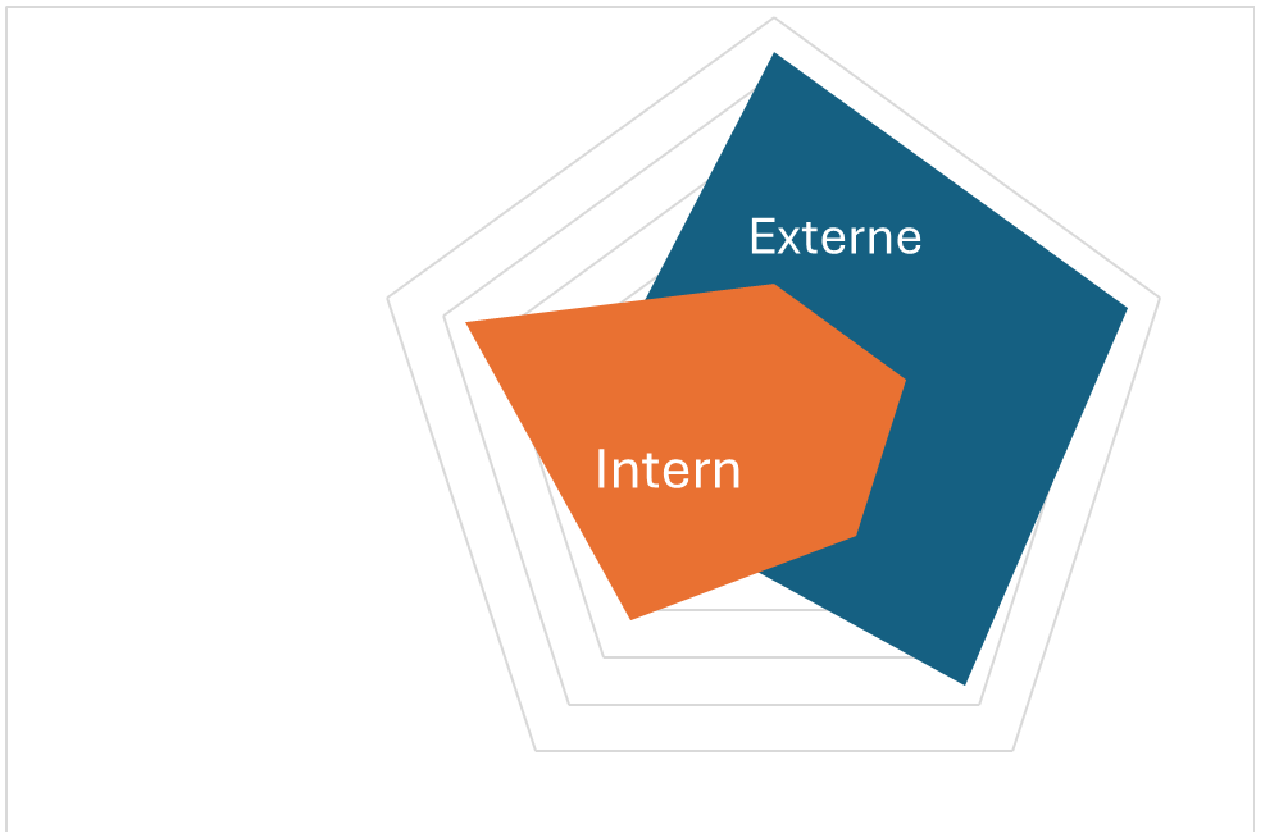


AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Kommunikationsübung

ADHS und Berufswahl

- Einflussfaktoren



Interne Faktoren

- Mangelnder Selbstwert
- Man ist immer schuld
- Man fühlt sich ständig anders
- Nie kann man es recht machen
- Erste Liebe
- Ausbildung eigenes Wertesystem
- Man würde so gerne dazu gehören
- Ständiges Gefühl des Unwohl seins
- Stimmungsschwankungen ohne äussere Ursachen
- Pubertät
- Ablösung



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Externe Faktoren

- Stress in der Schule
- Schlechte Noten
- Druck von Eltern, Lehrern, Freunden, Gruppenleitenden
- Kind ist „Dorfgespräch“
- Man spürt Ablehnung
- Der „Ruf“ eilt einem voraus...

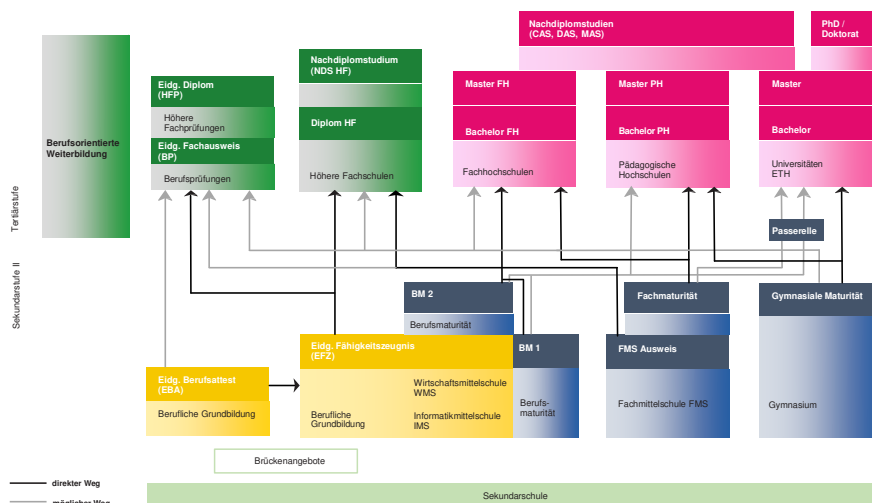
Hirnreifung vs. Berufschance

- Um gute Berufschancen zu haben, muss man motiviert, strukturiert und belastbar sein.
 - Bei der Herausbildung dieser Eigenschaften spielt das Stirnhirn eine entscheidende Rolle.
 - Letzteres ist gerade anderweitig besetzt....
- © Dr. Dominik Gyseler

Besondere Aspekte der Berufswahl

- Entscheidungsfindung ist oft schwierig
- Kompetenz nicht vorhanden
- Selbstüberschätzung
- verringerter Selbstwert
- keine Übersicht
- Entscheidungsblockade oder unreflektierte Spontanentscheidungen
- man wählt Beruf den Kollegen toll finden
- Entwicklungsrückstand schulische Defizite

Schweizer Bildungssystem



Quelle: BSLB BL

Ea 2019



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Gruppenauftrag

- Austausch in 2 Gruppen
- Welche Berufe sind eher für Menschen mit ADHS geeignet?
- Was sind eher ungeeignete Berufsfelder?

Eher ungeeignete Berufsfelder

- Bankberufe
- Berufe mit hoher Anforderung an Perfektion (Polymech, Datenverarbeitung, Labor...)
- Berufe mit hohem Grad an eintöniger Arbeit (Dokumentationsassistenten...)
- Sitzende Tätigkeiten bei Hyperaktivität
- Arbeiten mit viel Termindruck
- Aber: **keine Regel ohne Ausnahme...**

Eher geeignete Berufsfelder

- Berufe mit hohem Bewegungsanteil (Journalisten, Forstarbeiter, Gartenbau...)
- Berufe mit hoher Selbständigkeit (Therapeuten, Aussendienstler...)
- Berufe mit grossem Kreativitätsanteil (Pädagogen, Künstler....)
- Helfende Berufe mit „Action“ (Sanitätsfahrer bzw. Rettungssanitäter, Feuerwehr...)

Hilfestellungen

- Ev. Möglichkeit schulische Defizite aufzuarbeiten
- „Erlaubnis“ Stellen zu wechseln (auch Lehrstelle!!)
- Coaching finanzieren
- Aufklärung und Unterstützung von Arbeitgebern
- Netzwerk bilden
- Heitere Gelassenheit ☺
- Auch „Unmögliches“ SEHR ernst nehmen!!

Gut zu wissen:



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ein gutes Umfeld ist teilweise wichtiger als die effektive Arbeit.

Die Chancen, eine Lehre erfolgreich abzuschliessen, ist in einem verständnisvollen Umfeld deutlich grösser

Allgemeine Baustellen

- Sucht
 - Medien
 - Geld
 - Etc.
-
- | | |
|---|--------------|
| • Alkohol-Abhängigkeit/ -abusus(Missbrauch) | 32-53% |
| • Cannabisabusus | 21% |
| • Kokain-/ andere Stimulanzien | 11% |
| • Angststörung (GAD) | 24-43% |
| • Depressive Störungen | 16-31% |
| • antisoziale Pers.störung | 18-28% |
| • andere Pers.störung | 5-19% |
| • <i>Verhaftungen (1x oder mehr)</i> | 36-52% (20%) |
| • Suizid / <i>Unfalltod den letzten 3J</i> | 5% |
- Quelle: Zusammenzug aus mehreren Studien

Begleitung von Arbeitgebenden:

Aufklärung & Sensibilisieren

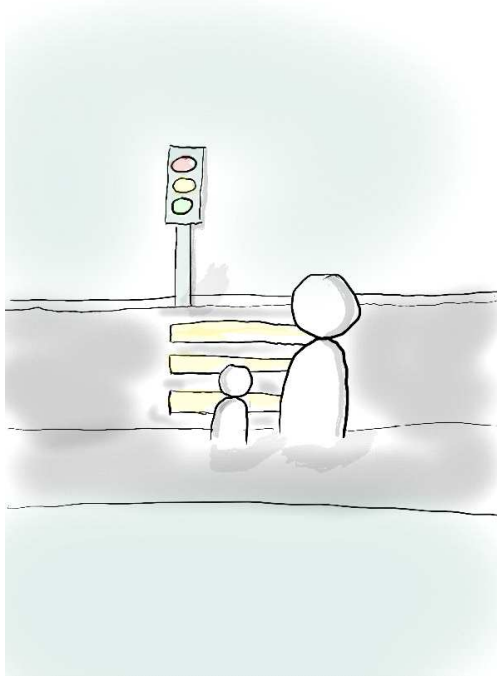
Hilfestellungen

Anlaufstelle sein

1. Angemessen intervenieren – bei Bedarf eingreifen und klare Impulse setzen.
2. Dabei sein – aktiv unterstützen und präsent bleiben.
3. Loslassen – Verantwortung abgeben und eigenständiges Handeln fördern.
4. Positiv verstärken – Fortschritte hervorheben und den Fokus auf das legen, was bereits gut läuft.



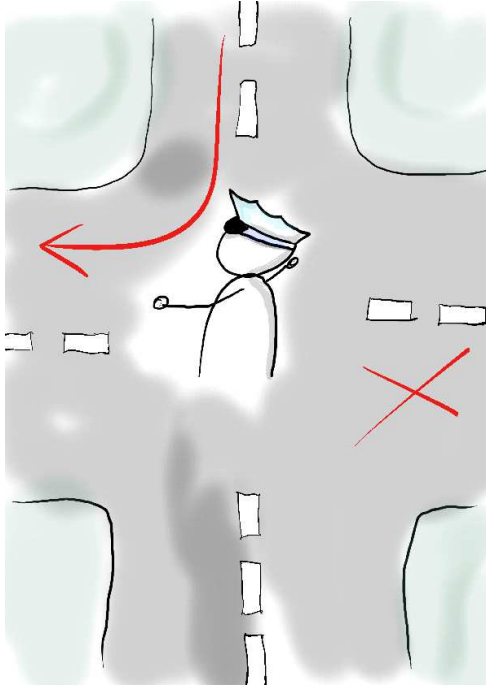
AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



typische negative Aussagen während der Ausbildung Lehre:

- *„Das habe ich dir gestern schon erklärt, kannst du das immer noch nicht?“*
- *„Wie oft muss ich dir das noch zeigen?“*
- *„Das ist doch nicht so schwer, das musst du doch langsam können!“*
- *„Das hast du doch in der Schule gelernt!“*

Zum Arbeitstempo und zur Selbstständigkeit:

- *„Das dauert ja ewig, bis du das mal fertig hast.“*
- *„Warum musst du immer nachfragen? Mach doch einfach mal selbst!“*
- *„Andere schaffen das auch ohne Hilfe.“*
- *„Du musst schneller werden, sonst können wir dich nicht gebrauchen.“*
- *„Musst du immer darauf hingewiesen werden? Das sollte doch selbstverständlich sein!“*

Zum Verhalten und zur Einstellung:

- *„Du bist hier nicht in der Schule, hier muss man sich anstrengen!“*
- *„Früher waren Lehrlinge viel motivierter als heute.“*
- *„Wenn du so weitermachst, weiss ich nicht ob du das QV bestehst.“*
- *„Man merkt, dass dir das hier gar nicht wichtig ist.“*
- *„Warum bist du immer so unkonzentriert?“*



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Zum Respekt und Umgang:

- *„Früher hätte man sich sowas nicht erlaubt!“*
- *„Du musst mal lernen, Respekt zu zeigen.“*
- *„So ein Verhalten kann ich nicht akzeptieren.“*
- *„Manchmal frage ich mich, ob du überhaupt Lust auf die Arbeit hast.“*

Zu Fehlern und Verantwortung:

- *„Das ist schon wieder falsch!“*
- *„Mach das nochmal, aber diesmal richtig!“*
- *„Das kann doch nicht so schwer sein, ein bisschen mitdenken!“*
- *„Dafür haben wir keine Zeit, dass du hier dauernd Fehler machst.“*
- *„Schon wieder vergessen!“*

• Alkohol-Abhängigkeit/ -abusus(Missbrauch)	32-53%
• Cannabisabusus	21%
• Kokain-/ andere Stimulanzien	11%
• Angststörung (GAD)	24-43%
• Depressive Störungen	16-31%
• antisoziale Pers.störung	18-28%
• andere Pers.störung	5-19%
• <i>Verhaftungen (1x oder mehr)</i>	36-52% (20%)
• Suizid / <i>Unfalltod den letzten 3J</i>	5%

Quelle: Zusammenzug aus mehreren Studien

Allgemeine Baustellen

- Sucht
- Medien
- Geld
- Etc.

Medien

Protokoll der besuchten Seiten und der Zeit erstellen

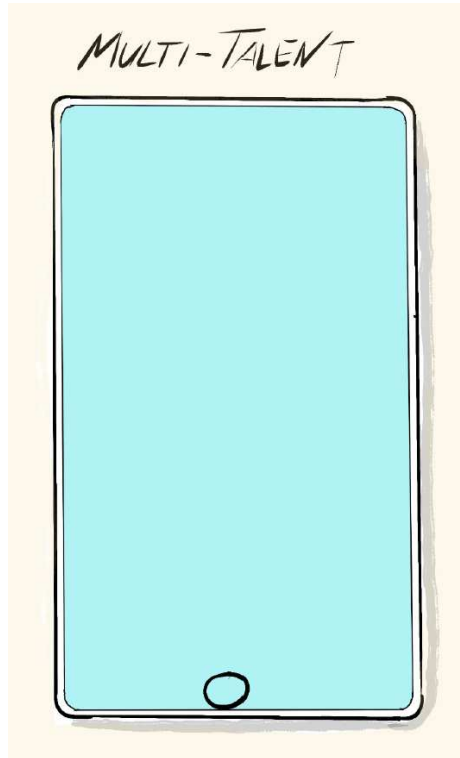
Automatisches **Abschalt-Programm**

Blaulicht-Effekt

Computerspiele geben eine unmittelbare Belohnung.



AKADEMIE
FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE



Geld

- Budgetplanung UND Feedback!!
- Daueraufträge etablieren
- Bei drohender Überschuldung -> Budgetberatung
- Kreditkarte nur mit Limite!



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

ADHS bei Erwachsenen

Diagnostik

- Eine sorgfältige Diagnostik umfasst folgende Teilschritte:
 - Anamnese (Gespräch)
 - Fragebögen
 - Neuropsychologische Testabklärung
 - Diagnosestellung
 - ADHS-E ist eine klinische Diagnose – Fragebogen können nur einen Teilaspekt beleuchten!

Behandlungswege

Die Therapie umfasst folgende Schritte:

- Aufklärung über das Krankheitsbild
- Erwägen, ob Medikamente sinnvoll sind
- Abklärung für eine Psychotherapie
- Braucht es ein Coaching?
- Was nicht stört, wird nicht „behandelt“!!!

Gesundheitsrisiko

- | | |
|---|-------------|
| • BMI | 11.4% höher |
| • Herz | 2.4 x höher |
| • Cholesterin: | |
| • Totale / HDL Cholesterin | 20% höher |
| • Nicht med. Substanz Gebrauch | 2.2 x höher |
| • Medizinische / Zahn-Probleme | 32% höher |
| • Schlafprobleme | 2.5 x höher |
| • Nikotinkonsum | 2-3 x höher |
| • Alkohol Abusus / -Abhängigkeit | 3-8 x höher |
| • Zahlen Vorlesung Prof. Dr. D. Eich Uni ZH nach Studien: | |
| • Barkley RA, ADHD in Adults. Jones and Bartlett Publishers, 2010 | |

Was wohin? © Dr. Wilfried Veaser

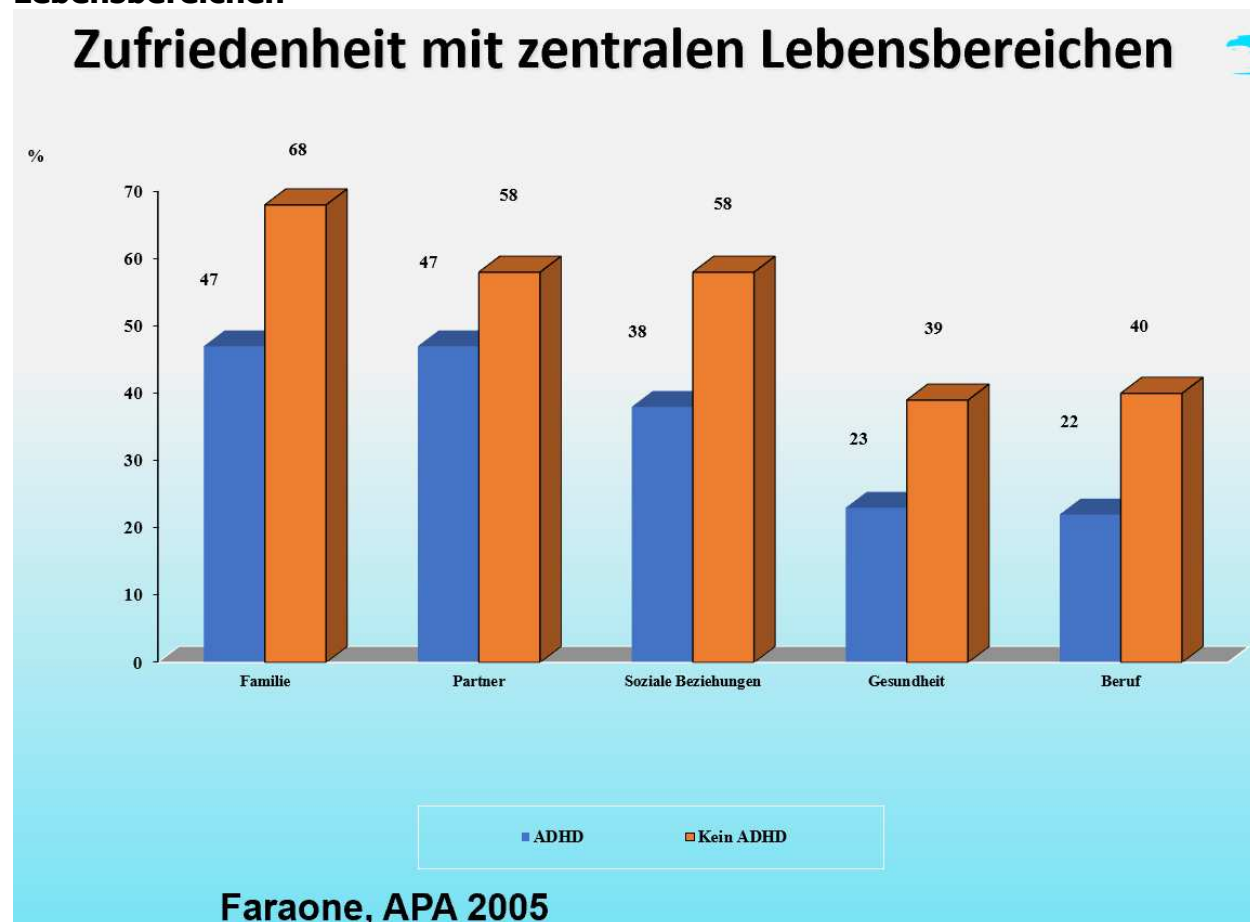


AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Psychotherapie			zB ich habe keine Hoffnung mehr, dass das an meiner Arbeit je gut kommt und kann nicht mehr schlafen
Coaching/Seelsorge		zB ich habe immer wieder Mühe, mir Struktur für meine Arbeit zu geben	
Freunde / Familie	zB Soll ich Kaufmann werden		
	Lebensfragen	Lebensprobleme	Psychische Probleme

Zufriedenheit mit zentralen Lebensbereichen





AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Verstärkerfaktoren

- Unsicherheit
- Druck von aussen
- Abwertung /-lehnung
- Fehlende Struktur
- Ev. Lebensmittel
- Falscher Arbeitsplatz
- Belastete Beziehung(en)
- Fehlender Selbstwert
- Rasche Veränderungen

Herausforderung: Arbeitsplatz

- Nicht selten unpünktlich
- Pedantisch bis Zwanghaftigkeit
- oder „schludderig“, chaotisch
- Vergesslich (Abgabetermine, Vereinbarungen etc.)
- Grossraumbüros Ablenkbarkeit
- Eigene Ideen ungefragt umsetzen oder bei allem rückversichern
- Kann Instruktionen kaum aufnehmen
- Regeln sind mühsam
- Unsicher in sozialer Interaktion

Tricks: Arbeitsplatz

- Klare Aufgabenbeschriebe mit Kompetenzklärung
- Erarbeitung geeigneter Problemlösungsstrategien
- geeignete Zeitplanung für Pünktlichkeit und Einhaltung von Terminen
- Spielraum für Eigeninitiative / Umsetzungsfreiheit
- Wichtiges schriftlich / erreichbare Teilziele

Herausforderung: Kommunikation

- Rasch wechselnde Kommunikation
- Verstehen von Ironie und Sarkasmus
- Überfährt andere mit Gedanken und Ideen
- Geduldig zuhören
- Braucht manchmal länger, um Gesagtes zu verstehen, reagiert aber nicht selten bevor er es verstanden hat
- Manchmal schleppende Sprechweise mit langen Pausen

Kommunikation

- Entdecken des Kommunikations-stiles Deines Klienten und seines Umfeldes
- Ev. Persönlichkeitsstil klären (zB DISG)



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

- Kommunikationsübungen
- Schulz von Thun 4-Ohren-Prinzip
- Stuhlwechsel/Rollenwechsel

Kommunikationsübung

Tricks: Messie

- Fotodokumentation mit Unterschrift
- Winzige Teilschrittplanung (Quadrat)
- KEINE Bücher, wie zB „Simplify your life“ für Klienten!!!!
- Belohnungssystem (Falle: Essstörung)
- Achtung: Loslassen kann Existenzangst auslösen... – und manchmal ist das schlechte Gewissen jenen gegenüber, von denen man die Sachen ev. bekam, immens



Tipps: Zeit

- Agenda!!! zB Handy inkl. Erinnerungsfunktion
- Realistischen Einschätzung des effektiven Zeitbedarfs
- Zeitpuffer einplanen von mind. Einem Drittel des geschätzten Zeitbedarfs
- Abgabetermine vortermminieren
- Erreichbare Teilziele planen (Babysteps)
- Erinnerungen



AKADEMIE

FÜR INDIVIDUALPSYCHOLOGIE

Ressourcen

- ADHS-Betroffene am richtigen Platz sind genial.
- ADHS-Betroffene haben viele Ideen, nicht gegen alle sollte man sich wehren
- ADHS-Betroffene sollen und dürfen ruhig verrückte Dinge tun
- Sie müssen nicht „Normen“ entsprechen
- „Anders sein ist auch normal“

Praktische Links

Patientenschriften:

- <http://www.medice.ch/indikationen-1/adhs/patienteninformationen>
- Elterncoaching (ev. Ausbildung als Elterncoach bei Cordula Neuhaus
<http://www.menschen-mit-adhs.de>
- Und bei Prof. Lauth: <http://www.adhs-kompetenztrainer.de>
- Das Buch von Grolimund/Ritzler „Vom Aufschieber zum Lernprofi“
- Sehr empfehlenswert auch bei FB die Seite „ADHS SpektrumDr. Winkler“