

## Hilfe für Kinder mit AD(H)S

Um angemessene soziale Umgangsformen zu erlernen, brauchen Kinder die Hilfe von Erwachsenen. Je nach Ausprägung der Symptomatik wird ein Behandlungsplan zusammengestellt. Dabei hat sich eine Kombination aus Einzeltherapie, Gruppentraining und Elternttraining am besten bewährt. Je älter die Kinder sind, desto stärker können sie aktiv beteiligt werden. Als Jugendliche stehen sie sogar im Mittelpunkt der Therapie und lernen im Rahmen eines Selbstmanagements, wichtige Ziele umzusetzen. Daneben fördert ein so genanntes Selbstinstruktionstraining die Fähigkeit, eine gewisse Zeit lang bei einer Sache zu bleiben.

### Aufmerksamkeitstraining

Im Einzeltraining lernen Kinder spielerisch ihre Aufmerksamkeit zu lenken und ihre Aufmerksamkeitsspanne zu erhöhen, indem sie Basisfertigkeiten wie genau hinschauen, genau zuhören, Wahrgenommenes wiedergeben, trainieren. Dabei werden zunächst Übungsmaterialien eingesetzt, wie Labyrinthaufgaben, Zuordnungsaufgaben und Richtungshören. Durch Mentalisierungsmethoden wird wiederum die Aufmerksamkeitspanne trainiert. Beispielsweise stellt sich das Kind mit geschlossenen Augen eine Tafel vor und schreibt nur in Gedanken Wörter darauf.

### Selbstinstruktionstraining

Im Rahmen des Selbstinstruktionstrainings lernen Kinder ihr Handeln besser zu planen und ihr Chaos im Kopf in den Griff zu bekommen, indem sie sich selbst Anweisungen geben und sich dadurch selbst steuern. Bei jüngeren Kindern werden ähnlich wie bei einem Spiel Signalkarten benutzt, die Symbole für innehalten, nachdenken und überlegen beinhalten. Das verzögerte, überlegte Vorgehen muss im Alltag trainiert werden.

### Einsatz eines Belohnungssystems

Erwünschtes Verhalten (also bedachtes, sorgfältiges Vorgehen) wird ganz gezielt belohnt. Dabei bekommt das Kind für jeden Schritt in diese Richtung sofort eine klare Rückmeldung in Form einer Wertmarke. Wertmarken können bunte Büroklammern sein, die nach genau festgelegten Regeln vergeben bzw. bei grobem Fehlverhalten auch wieder abgezogen werden. Die so gesammelten Marken können später gegen kleine Belohnungen (Jojo, Aufkleber, Matchbox-Autos u. ä.) eingetauscht werden. Die Regeln für den Eintausch werden vorher genau festgelegt.

### Selbstmanagement

Jugendliche üben, um sich besser zu organisieren und Alltagsaufgaben überschaubar zu machen, Situationen zu analysieren und in kleinere Abschnitte zu unterteilen. Dabei lernen sie, einen detaillierten Plan zu entwerfen und diesem zu folgen, wenn sie vor komplizierten Aufgaben zu kapitulieren drohen – etwa das völlig chaotische Zimmer aufzuräumen. Selbstinstruktion und Selbstmanagement stellen wichtige Methoden dar, mit deren Hilfe Kinder ihren Alltag meistern können. Dieses Selbstmanagementtraining gibt Jugendlichen das Gefühl, nicht völlig sich selbst ausgeliefert zu sein.

#### GRAZ

Elisabethstraße 59, 8010 Graz  
0316 32 82 88  
graz@familienfoerderung.at

#### GLEISDORF

Gartengasse 7, 8200 Gleisdorf  
03112 20 88 5  
gleisdorf@familienfoerderung.at

#### LEOBEN

Roseggerstraße 15, 8700 Leoben  
03842 42 22 0  
leoben@familienfoerderung.at

#### DEUTSCHLANDSBERG

Hauptplatz 40, 8530 Deutschlandsberg  
03462 66 88 2  
deutschlandsberg@familienfoerderung.at

