

## 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 Elternterapie 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 Aufmerksamkeitsspanne 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.

### **Skills-Training**

Einerseits müssen Kinder mit AD(H)S ihre Impulse kontrollieren und andererseits Motivation aufbringen, Dinge zu tun, die von ihnen verlangt werden. Zur Entwicklung von Selbstregulierung brauchen Kinder vor allem Struktur und Orientierung, um eigene innere Struktur entwickeln zu können. Klare Regeln, Rituale und regelmäßige Abläufe im Alltag vermitteln AD(H)S-Kindern Sicherheit und Überschaubarkeit. Sie benötigen kleinschrittige positive Leitung an Stelle von häufiger Korrektur. In der Therapie lernen Kinder mithilfe eines Skills-Trainings ihre Impulse gezielt zu steuern. So wird gemeinsam mit Kindern erarbeitet, wie sie sich in einer Situation verhalten und beruhigen können, in der sie ihre Gefühle nicht mehr richtig unter Kontrolle haben: beispielsweise leise bis 10 zu zählen, drei- bis fünfmal tief und ruhig ein- und wieder ausatmen, einen Meridianpunkt zu drücken etc.

### **Trainingsgruppen**

Die Trainingsgruppe dient dazu neue Verhaltensweisen, die zuvor im Einzeltraining gelernt wurden, zu festigen aber auch nachzujustieren. Kinder prüfen sozusagen, ob sich das neue Verhalten auch bewährt. Sie lernen sich selbst und andere besser zu verstehen und entwickeln in der Gruppe gemeinsam Strategien für herausfordernde Situationen. Durch Konzentrations-, Körper- und Entspannungsübungen, wird die eigene Wahrnehmung trainiert, Spannungen abgebaut und ein Körperbewusstsein vermittelt. In der Gruppe lernen Kinder, dass Stolpersteine ein Bestandteil des Lebens sind und dass man sie am besten überwindet, wenn man sich gegenseitig hilft und unterstützt!

