



Überregionales Beratungs- und Förderzentrum
für kranke Schülerinnen und Schüler
Martin-Luther-Schule
Schulamtsbezirke Gießen/Vogelsberg - Wetterau - Fulda

ADHS

Aufmerksamkeits-Defizit- Hyperaktivitäts-Störung

Informationsreihe zum Umgang
mit psychischen Erkrankungen
im Schulalltag

Schulamtsbezirk Gießen und Vogelsberg

Martin-Luther-Schule
Leppermühle 1, 35418 Buseck
üBFZ-Telefon: 06408 - 509 - 144
Fax: 06408 - 509 - 145

Schulamtsbezirk Wetterau

Ballhaus Schule,
Schloßstr. 17, 35510 Butzbach
üBFZ-Telefon: 06033 - 74618 - 13/-14
Fax: 06033 - 74618 - 19

Schulamtsbezirk Fulda

Martin-Luther-Schule
am Kompetenzzentrum
An der Röthe 15
36100 Petersberg
üBFZ-Telefon: 0661 - 6006 - 9370
Fax: 0661 - 6006 - 9371

Weitere Informationen über das üBFZ unter

→ [www.mls-buseck.de/
beratungarbeit](http://www.mls-buseck.de/beratungarbeit)

Aufmerksamkeits- Defizit- Hyperaktivitäts- Störung (ADHS) gehört zu den häufigsten Störungen des Kinder- und Jugendalters. In Deutschland sind 5-6 % aller Heranwachsenden im Alter von 3 bis 17 Jahren betroffen, wobei die Erkrankung bei Jungen etwa viermal häufiger diagnostiziert wird als bei Mädchen.

ADHS ist weitestgehend genetisch bedingt. Hinzu kommen Umwelteinflüsse, die die strukturelle und funktionelle Hirnentwicklung beeinflussen. Der Beitrag von Umweltfaktoren muss noch genauer erforscht werden. Gezeigt hat sich, dass verständnisvolles, strukturiertes und reflektiertes Erziehungsverhalten vor allem der Hauptbezugspersonen die Auswirkungen des ADHS reduziert.

Definition und Klassifikation der ADHS nach DSM-5 bzw. ICD-10 ist gekennzeichnet durch folgende Kernsymptome, die in mehreren Lebensbereichen (z.B. Familie, Schule) auftreten müssen:

Hyperaktivität (vermindert sich oft ab der Pubertät): extremer Bewegungsdrang, motorische Unruhe, Ungeschicklichkeit

Impulsivität: spontanes, unkontrolliertes Handeln ohne Rücksicht auf Konsequenzen, Stimmungsschwankungen, Probleme, sich selbst zu organisieren (z.B. Schulmaterial)

Unaufmerksamkeit: leichte Ablenkbarkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, extreme Vergesslichkeit, geringes Durchhaltevermögen

Durch die Symptomatik entstehen oft überdurchschnittliche Beeinträchtigungen der Leistungsfähigkeit, in sozialen Beziehungen, in Aktivitäten oder der Teilhabe (z.B. Einladungen zu Geburtstagen, soziale Kontakte). Die Auswirkungen werden in unterschiedliche Ausprägungsgrade (leicht, mittel, schwer) aufgeteilt.

ADHS muss von anderen Störungsbildern/ Auffälligkeiten/ somatischen Erkrankungen abgegrenzt werden z.B. Störung des Sozialverhaltens, Tic-Störung/ Tourette-Syndrom, stereotype Bewegungsstörungen, Autismus-Spektrum-Störungen, Intelligenzminderung, Beziehungs-/ Bindungsstörung mit Enthemmung oder Angststörungen.

Einige organische Erkrankungen können zudem Symptome von einer ADHS auslösen: z.B. Epilepsie und die Fetale- Alkohol- Spektrum- Störung (FASD)

Häufig treten auch koexistierende (Begleit-) Störungen auf, die dann spezielle therapeutische Maßnahmen erfordern:

- oppositionelles Trotzverhalten (bei Kindern)
- Störungen des Sozialverhaltens
- Tic-Störungen
- umschriebene Entwicklungsstörungen (der Motorik, Sprache, schulischen Fertigkeiten)
- Angststörungen & depressive Störungen
- Autismus- Spektrum- Störungen
- ab dem Jugendalter
 - Substanzkonsumstörungen
 - Persönlichkeitsstörungen

Eine ADHS ist nicht heilbar, aber behandelbar.

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen verringert sich die hyperaktive Symptomatik in der Adoleszenz.

Nach einer ausführlichen fachärztlichen Diagnostik richtet sich die Behandlungsplanung nach dem Schweregrad und dem Leidensdruck in den unterschiedlich betroffenen Bereichen. Sie umfasst oft verschiedene therapeutischen Maßnahmen (multimodaler Ansatz):

- Aufklärung und Beratung
- kognitive Verhaltenstherapie
- Elternterapie
- Aufmerksamkeits- und Selbstinstruktionstraining
- Erzieher- und Lehrertraining
- Pharmakotherapie (je nach Ausprägungsgrad)
- Neurofeedback
- Pädagogische Hilfen in der Schule

Tipps für den Schulalltag – Pädagogische Hilfen in der Schule

1. klare Rahmenbedingungen schaffen

- strukturierter, voraussehbarer, regelmäßiger Tagesablauf (durch Visualisierung) und kleinschrittige Arbeitsplanung (z.B. Selbstinstruktion)
- Ritualisierung der Unterrichtsabläufe (Morgenkreis, Feedbackrunden, Signale zum Phasenwechsel)
- für Ruhe zu Unterrichtsbeginn sorgen (festen „Ankerpunkt“ der Lehrkraft im Raum zu Unterrichtsbeginn)
- Reduzierung der Außenreize in Schul- und Klassenräumen (Kopfhörer, Einzel- bzw. Stehtisch in Arbeitsphasen, im Vorfeld besprochene Auszeit - nicht als Sanktion!)
- Intensivierung von unterrichtsrelevanten Reizen (Frontalunterricht in Erklärungsphasen, Stimmvariation und -intensivierung bei Wichtigem, farbige Arbeitsblätter)
- nur aktuell benötigte Materialien auf dem Tisch liegen lassen („Mäppchenparkplatz“)
- fester Sitzplatz in Nähe der Erwachsenen, keine Gruppentische
- klare, konkrete, umsetzbare und beobachtbare Klassenregeln (max.3!) z.B.:
 - Ich melde mich.
 - Ich arbeite mit.
 - Ich rede freundlich.
- individuelle Förderziele ggf. mit unmittelbarem, nachvollziehbarem und attraktivem Belohnungssystem
- Regelverstöße nicht dramatisieren, aber vereinbarte Grundregeln kontrollieren und bei Verletzung grundsätzlich einschreiten - unmittelbar und mit „logischen Konsequenzen“ statt mit Strafen

- kurze, klare Arbeitsanweisungen („Hole jetzt deine Schere... Schneide ...“) und dies bestätigen lassen
 - ruhig und bestimmt, sachbezogen und vorwurfsfrei
 - Keine Grundsatzdiskussionen!
- Selbststrukturierung des Kindes fördern durch non-verbale Kommunikation z.B. Signalkarten, Einsatz von Blick- und Körperkontakt
- Bereitstellen von Bewegungschancen im Unterricht (Austeildienst, Flitzepause)
- „neue“ Arbeitsmaterialien anbieten: Lernprogramme am PC, Schreiben am PC
- Nebentätigkeiten ermöglichen (Kneten von Gummibällen, Biegen von Büroklammern, Kaugummi kauen)
- klar abgegrenzte Unterrichtsphasen planen
- wichtige Lerneinheiten nach Erarbeitung zur Vertiefung üben und wiederholen

2. Selbstbild & Selbstwirksamkeit fördern

- Vertrauen und Selbstwertgefühl beim Kind aufbauen (Wertschätzung)
- Übertragung von Verantwortung für andere (z.B. Klassendienste), die die Schüler*in gut bewältigen kann
- Eingehen auf die emotionale Lage des Kindes, Einfühlungsvermögen und Geduld haben, zuhören
 - kein Bloßstellen, Zeit lassen, nicht drängen
- störendes Verhalten nicht persönlich nehmen (zwischen Person und Verhalten unterscheiden)
- Herausstellen guter Eigenschaften/ Stärken (kreativ, nicht nachtragend, gerechtigkeitsliebend, offen, Querdenker)
- Schwächen akzeptieren, aber zugleich Hilfen aufzeigen und Zuversicht vermitteln - ermutigen!
- individuelle Hilfeleistung
- nachsehen – befriedigt starkes Bedürfnis nach Rückmeldung, Sicherheit und Nähe
- bei „selbstverständlichem Verhalten“ wie auch bei positivem Verhalten und Erfolgen das Kind sofort bestätigen, dabei nicht nur gute Ergebnisse loben, sondern auch individuelle Anstrengungen und Fortschritte: Mehr Lob als Kritik!

3. Ressourcen nutzen & kooperieren

- Nutzung des Nachteilsausgleiches bei gleichbleibendem fachlichen Anspruch anwenden (quantitativ reduzierte Aufgaben, Arbeitszeitverlängerung/ Aufteilung von Klassenarbeiten, weniger Aufgaben auf einem Blatt, mündliche Leistung mehr gewichten)
- über die Symptomatik in der Klasse und an Elternabenden aufklären
- an Lehrertrainings teilnehmen
- schulinterne Unterstützungsmöglichkeiten nutzen (rBFZ¹, Schulsozialarbeit, UBUS²)
- enge und regelmäßige Zusammenarbeit mit den Eltern
- sich im Kollegium über die Beobachtungen/ Fördermöglichkeiten austauschen (kollegiale Fallberatung)
- Kooperation mit außerschulischen Institutionen (Schulpsychologie, Fachberatern des Schulamtes, Jugendamt, üBFZ) - Datenschutz beachten!

4. Links für Informationen/ Kontakte

schulische Beratungsmöglichkeiten

- ⇒ [Liste der rBFZ und üBFZ in Hessen](#)
- ⇒ [Fachberater*innen im Staatlichen Schulamt](#)
- ⇒ [Liste der Schulpsychologie im Staatlichen Schulamt](#)
- ⇒ [Beantragung einer üBFZ-Beratung](#)

Beratungs- und Behandlungsmöglichkeiten

- ⇒ Beratung beim Hausarzt empfehlen
- ⇒ [Spezialambulanz der Universitätsklinik Marburg](#)
- ⇒ [Liste von Fachärzten in Mittelhessen](#)
- ⇒ [Liste für Psychotherapeut*innen in Mittelhessen](#)

Eltern-Online-Training:

- ⇒ [ADHS-Elterntainer \(Online\)](#)
- ⇒ [Positive Erziehung](#)

Weiterführende Broschüren:

- ⇒ [ADHS: Ein Übungsprogramm für Lehrer](#)
- ⇒ [ADHS in der Schule](#)

¹ regionales Beratungs- und Förderzentrum

² unterrichtsbegleitende Unterstützung durch sozialpäd. Fachkraft