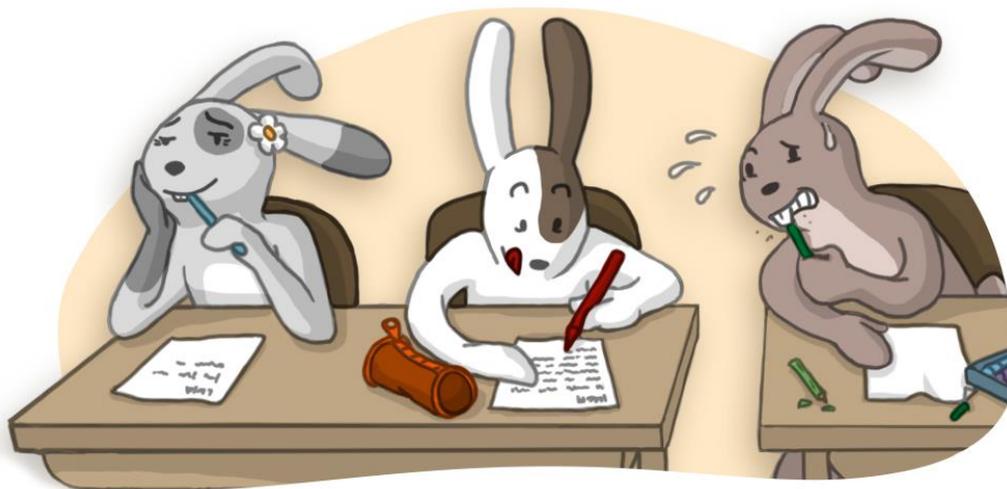


LERNCOACHING MIT ADHS-BETROFFENEN



Nicole Müller-Rütimann
Lerncoach und SHP in Egg,
Primarlehrerin,
B.Sc. Angewandte Psychologie
www.lerncoaching-ruetimann.ch

Nach dieser Weiterbildung...

- ✓ kennst du die Symptome der ADHS und deren Auswirkungen auf das Lernen
- ✓ weißt du, wie man die Konzentration und Aufmerksamkeitslenkung dieser Jugendlichen verbessern kann
- ✓ hast du dir in Erinnerung gerufen, wie du diese Jugendlichen im Umgang mit schwierigen Aufgaben ermutigen kannst
- ✓ ist dir bewusst, welche Lernmethoden für Jugendliche mit ADHS besonders geeignet sind (siehe Teil «Lernstrategien»)
- ✓ kennst du Hilfsmittel zur Förderung der Planungs- und Organisationskompetenzen



WAS IST ADHS?



Symptome: Unaufmerksamkeit



- Beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht **Flüchtigkeitsfehler**
- Hat oft Schwierigkeiten, die **Aufmerksamkeit** bei Aufgaben oder beim Spielen **aufrechtzuerhalten**.
- Scheint häufig **nicht zuzuhören**, wenn andere sie/ihn ansprechen.
- Hält häufig **Anweisungen** anderer nicht durch und kann **Arbeiten nicht zu Ende bringen**.



Symptome: Unaufmerksamkeit



- Hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben zu **organisieren**.
- Hat eine **Abneigung gegen Aufgaben**, die länger dauernde geistige Anstrengung erfordern.
- **Verliert** häufig Gegenstände, die sie/er für Aktivitäten benötigt.
- Lässt sich öfter durch äußere Reize **ablenken**.
- Ist bei Alltagsaktivitäten häufig **vergesslich**.



Symptome: **Hyperaktivität** / **Impulsivität**

- **Zappelt** häufig mit Händen oder Füßen und rutscht auf dem Stuhl herum.
- **Steht** in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen sitzen bleiben erwartet wird, **häufig auf**.
- **Läuft häufig herum** oder klettert exzessiv
- Hat häufig **Schwierigkeiten, ruhig zu spielen** oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- Ist häufig „**auf Achse**“ oder handelt oftmals, als wäre sie/er getrieben.
- **Redet** häufig übermäßig **viel**.



Symptome: Hyperaktivität / **Impulsivität**



- **Platzt** häufig mit den **Antworten heraus**, bevor die Frage zu Ende gestellt ist.
- Kann **nur schwer warten**, bis sie/er an der Reihe ist.
- **Unterbricht** und **stört** andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder Spiele anderer hinein).



3 Erscheinungsbilder der ADHS

- ADHS, vorwiegend unaufmerksames Erscheinungsbild → ADS
- ADHS, vorwiegend hyperaktiv-impulsives Erscheinungsbild
- ADHS, gemischtes Erscheinungsbild



ADHS kommt selten alleine

In 80% der Fälle eine oder mehrere komorbide Störung/en

- Schlafstörungen 80%
- Störung mit oppositionellem Trotzverhalten / Störung des Sozialverhaltens (30-50%)
- Lernstörungen / Teilleistungsstörungen in 10 - 40% der Fälle
- Affektive Störungen, insbesondere Depression (10-40%)
- Angststörung 30-40%



Typische Schwierigkeiten

- Motivationsprobleme
- Startschwierigkeiten
- Kurze Konzentrationsspanne und hohe Ablenkbarkeit
- Organisation und Planung
- Vergesslichkeit
- Merkschwierigkeiten
- Gefühlsausbrüche



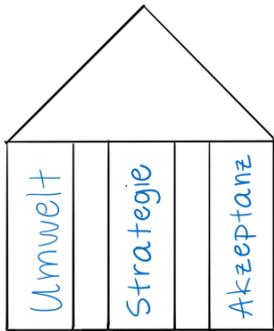
Jugendliche mit ADHS haben auch Stärken

- Teilweise hohe Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer bei selbst gewählten Tätigkeiten
- Begeisterungsfähigkeit und Neugier
- Ausgeprägtes visuelles Vorstellungsvermögen
- Kreativität
- Hilfsbereitschaft
- Gerechtigkeitssinn



LERNCOACHING MIT ADHS-BETROFFENEN: RAHMENBEDINGUNGEN

Haus der Veränderung



- Je höher der Einbezug der Systempartner (Eltern, Schule, Lehrbetrieb etc.), desto besser
- Ausloten: Bei welchen Schwierigkeiten ist was zentral?
 - Anpassung der Umwelt (wo sitzen, Rückzugsmöglichkeiten)
 - Kompetenzsteigerung beim Jugendlichen (Was hilft ihm...)
 - Akzeptanz (Bewusstsein für Schwierigkeiten, Augenmerk auf Stärken)

LERNCOACHING MIT ADHS-BETROFFENEN: PROZESSVARIABLEN

Als Coach die Rolle des präfrontalen Kortex mit übernehmen:

- Prozess sichtbar machen (Heft führen, mit Bildern arbeiten etc.)
- Schritt für Schritt vorgehen / planen / wiederholen
- Verbindlichkeiten schaffen und vorbesprechen, wie diese eingehalten werden können
 - Hat der Jugendliche die Aufgabe wirklich verstanden?
 - Was wird bis wann erledigt?
 - Wie erinnert sich der Jugendliche an die Aufgabe? (Hefteintrag? Handy programmieren?)
 - Nachfassen!



Aufbau von Selbststeuerung



AUFBAU VON SELBSTSTEUERUNG

- Fokussierung der Aufmerksamkeit, Selbstmotivierung und Impulskontrolle setzen eine gute Selbststeuerung voraus
- Mit dem Jugendlichen wird ein Ziel vereinbart (Ich möchte mich besser konzentrieren / motivieren / warten können)
- Die fehlende Fähigkeit wird trainiert. Dazu werden Wenn-Dann-Pläne, Selbstinstruktionen, Feedback und verschiedene Übungen eingesetzt



Was ist „Konzentration“? Übung

Unaufmerksamkeit

- In welchen Situationen fällt es dir besonders schwer, dich zu konzentrieren / zu motivieren?
- Woran merkst du es, dass du gerade nicht dabei bist?
- Woran sehen andere Personen, dass du gerade „keinen Bock hast“ / unkonzentriert bist?
- Was geht dir dann durch den Kopf?



Aufmerksamkeit

- In welchen Situationen fällt es dir leicht(er), dich zu konzentrieren / zu motivieren?
- Wie fühlt sich das an „konzentriert sein“?
- Woran merken andere Personen, dass du gerade konzentriert bist?
- Was geht dir dann durch den Kopf?



ÜBER SELBSTINSTRUKTIONEN STEUERN WIR UNSERE AUFMERKSAMKEIT

Unaufmerksamkeit

- Warum muss ich das machen?
- Das ist so langweilig
- Ich könnte jetzt...
- Ich weiss gar nicht, wo ich anfangen soll

Aufmerksamkeit

- Wie gehe ich am besten vor?
- Wie würde mir das am meisten Spass machen?
- Was interessiert mich daran am meisten?
- Was wäre ein erster, kleiner Schritt?
- Ich mache einfach mal x, dann bin ich einen Schritt weiter

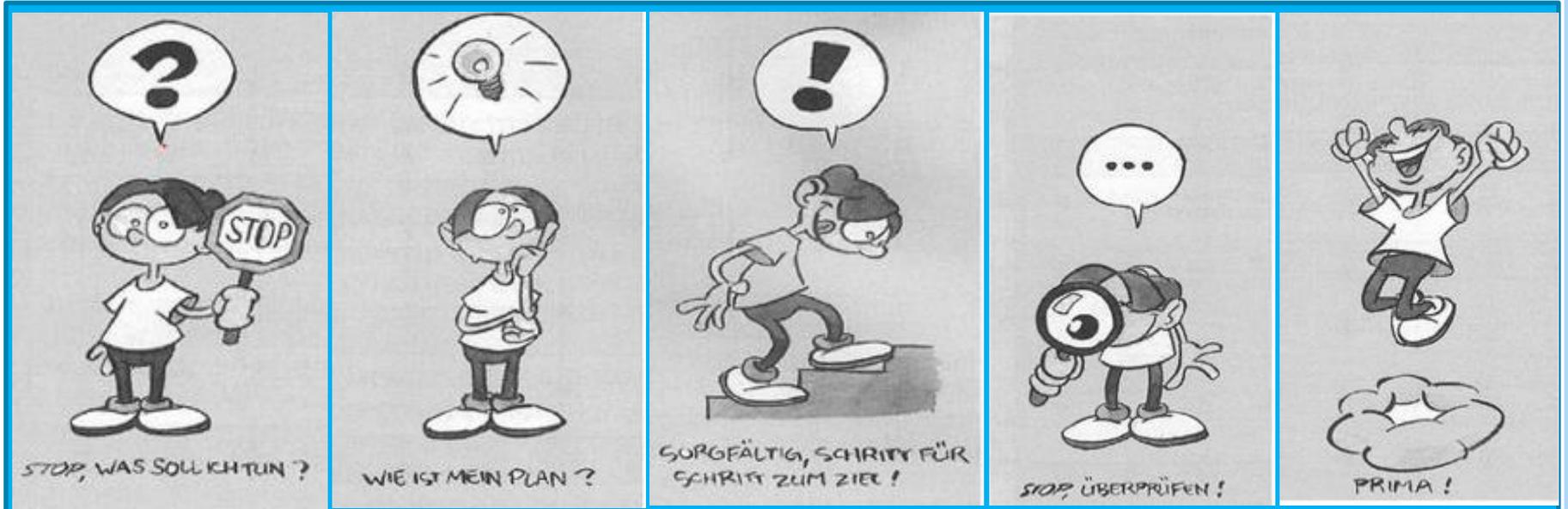


SELBSTINSTRUKTIONEN

- Die Organisation von Verhalten erfolgt über das „innere Sprechen“ (Selbstinstruktionen)
- Selbstinstruktionen können uns helfen, eine Handlung
 - zu begründen („Machs jetzt, dann hast du nachher frei!“)
 - zu initiieren („Nimm das Blatt.“)
 - zu hemmen („Lass dich nicht ablenken. Konzentriere dich auf dich Aufgabe.“)
 - zu bewerten („Das hast du gut gemacht!“)



SELBSTINSTRUKTIONEN



Aus Döpfner et al.: THOP, Beltzverlag

WENN-DANN-PLÄNE



1. Welches Ziel soll erreicht werden?
 2. Welches Verhalten wäre dazu nötig?
 3. An welche Situationen ist dieses Verhalten gekoppelt?
- Das Ziel wird erreicht, indem in spezifischen Situationen anders reagiert wird.
 - Durch den klaren «wenn-dann-Bezug» fällt es leichter, an das neue Verhalten zu denken und es zu automatisieren

WENN-DANN-PLÄNE - BEISPIELE



- Immer wenn ich ins Büro komme, schaue ich zuerst auf den Arbeitsplan und meine Aufgaben.
- Immer wenn ich eine Antwort weiss und nicht an der Reihe bin, dann schreibe ich die Antwort auf!
- Immer wenn die Lehrerin ein Arbeitsblatt auf mein Pult legt, dann sage ich mir: Nimm das Blatt und lies es sorgfältig durch!
- Immer wenn Tina mit mir schwatzen will, dann sage ich zu ihr: Erzähl mir das bitte in der Pause.
- Berufsschullehrer/In: Immer wenn ich sehe, dass Jolanda aufpasst, dann gebe ich ihr eine positive Rückmeldung

Fortschritte verstärken

Selbstinstruktionen reichen nicht aus – Jugendliche benötigen Rückmeldungen für ihre Fortschritte.

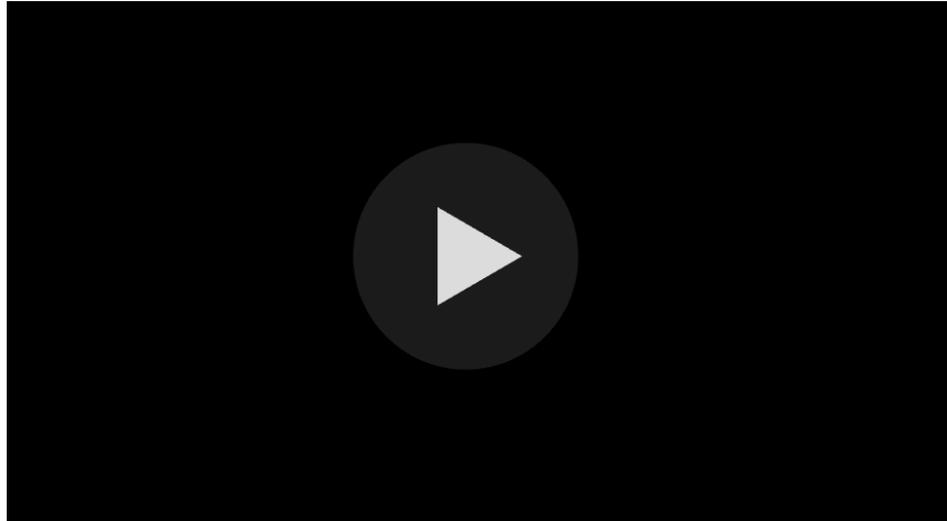
Beispiel: Immer wenn mich die Lehrerin ansieht, dann höre ich sofort wieder zu!

Rückmeldung: «Du hörst gut zu!»

- Fördert die Motivation, dieses Verhalten zeigen zu wollen
- Fördert die Selbstwirksamkeit, dieses Verhalten zeigen zu können
- Stärkt die Beziehung
- Hilft dabei, ein Konzept (von Konzentration etc.) zu entwickeln und diesen Zustand besser wahrzunehmen



WENN-DANN-PLÄNE



GEHEIMZEICHEN FÜR POSITIVE RÜCKMELDUNGEN

- unauffällig
- beziehungsstärkend
- Möglichkeit, das Unterlassen bestimmter Verhaltensweisen zu bestärken



ÜBUNG

- 1. Konkretes Ziel vereinbaren**
Wie verhält sich der Jugendliche dann? Was sieht, hört man?
- 2. Ziel aktivieren: Vorteile/ Nutzen herausarbeiten**
Spezifische Auslöse-Situationen/Reize herausarbeiten
- 3. Wenn-dann Plan aufschreiben**
Selbstinstruktionen und Handlungsmöglichkeiten erarbeiten
- 4. Möglichkeiten zur Erinnerung und Verstärkung erarbeiten**
Erinnern: z.B. Kollegen, Bild
Verstärken: Lp zwinkert zu, stellt positives Verhalten fest, Murmeln hinlegen, Zeichen usw.
- 5. Üben**
mehrmals lesen, durchspielen im Kopf, Rollenspiel usw.

Weitere Varianten zur Erarbeitung von Selbstinstruktionen



Übung: Inneren Schweinehund bekämpfen

- Übung zum Aufbau von Selbstdisziplin
- Setzt am Bedürfnis nach Kontrolle und Autonomie an
- Trägt der oftmals hohen Wettbewerbsorientierung ADHS-Betroffener Rechnung
- Basiert auf der Reinterpretation von langweiligen, mühsamen Tätigkeiten und Aufgaben





Das mach ich später!

Ich hab jetzt grad keine Lust!

Für den bescheuerten Lehrer streng ich mich sicher nicht an!

Boah ist das ätzend... ich muss mich jetzt erstmal erholen, nachher geht es sicher leichter...

Ich will jetzt aber gamen!

JUGENDLICHE MIT ADHS SOLLTEN LERNEN:

- Sich ein **klares inneres Startsignal** zu geben
 - „O.k., los geht's – in den nächsten 10 Minuten hast du diese Wörter im Kopf!“
- **Gefühlen des Widerwillens** oder der Langeweile **sofort und entschieden zu begegnen**
 - „Du hast gerade keine Lust. Beweg dich kurz und überlege dir, wie du die Aufgabe am besten angehst!“
- Sich ein **Ziel zu setzen und dieses zu aktivieren:**
 - „Das stinkt dir – mal sehen, ob du es heute schaffst, es trotzdem zu tun!“
 - „Diesem Typen zeige ich es!“, „Frau Kunz freut sich, wenn ich...!“
- Sich für **Fortschritte** gezielt **innerlich zu verstärken**
 - „Cool, einen Schritt weiter!“
 - „So, jetzt hast du dir was Schönes verdient!“
 - „Das lief heute schon viel besser!“



Übung: Inneren Schweinehund bekämpfen

„Um sich für ... zu überwinden, muss man den „inneren Schweinehund besiegen“

„Im Moment tanzt er dir offenbar ganz schön auf der Nase herum – du sagst, es ist schwer für dich, dich aufzuraffen....“

„In welchen Situationen gewinnt er / übernimmt er die Kontrolle über dich?“

„Was passiert, wenn man ihm immer nachgibt?“

„Welche Vorteile hätte es, wenn du ihn im Griff hättest?“

„Wie können wir ihn an die Leine nehmen / in seine Schranken verweisen (Was entgegnest du ihm? Was macht ihn stärker / schwächer)?“

Ziel aktivieren: „Harter Hund“ / „Tapfere Kriegerin“ / „In der Kontrolle sein“ (aus mühsamen Aufgaben werden Chancen, diese Stärke unter Beweis zu stellen)

Wettbewerbsgedanken: Schaffe ich es heute in der Situation XY, ihn zu besiegen?

Spezifische Situationen protokollieren lassen, in denen man den „inneren Schweinehund“ besiegt hat

Gelingensfaktoren ausfindig machen: „Wie hast du das geschafft?“

Übung: Verhandeln mit dem inneren Schweinehund

Was will der innere Schweinehund?

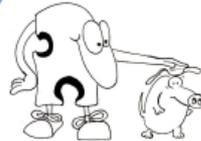
*Ruhe haben
Faulenzen können
Mit Freunden spielen
Freizeit haben*

Wie kannst du das auf andere Weise sicher stellen?

*Im Lernplan genug
Zeit für Freizeit
einkalkulieren

Bewusst Zeit für
Freunde nehmen

Auf Faulenz-Zeiten
achten*



Was willst du vom inneren Schweinehund?

*Dass er sich bei
Lernphasen ruhig
verhält

Geduld

Einhalten von
Vereinbarungen*

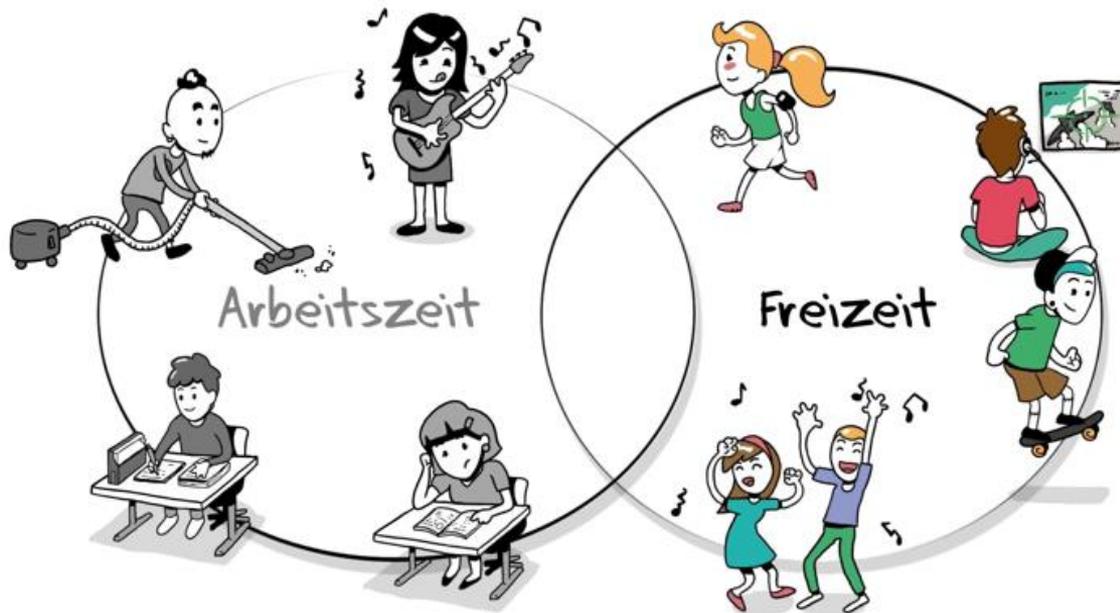
Wie kann sich der innere Schweinehund darauf einlassen?

*Muss die Erfahrung
machen, dass genug
Zeit für Freizeit
einkalkuliert wird

Zusammen mit
Freunden lernen*

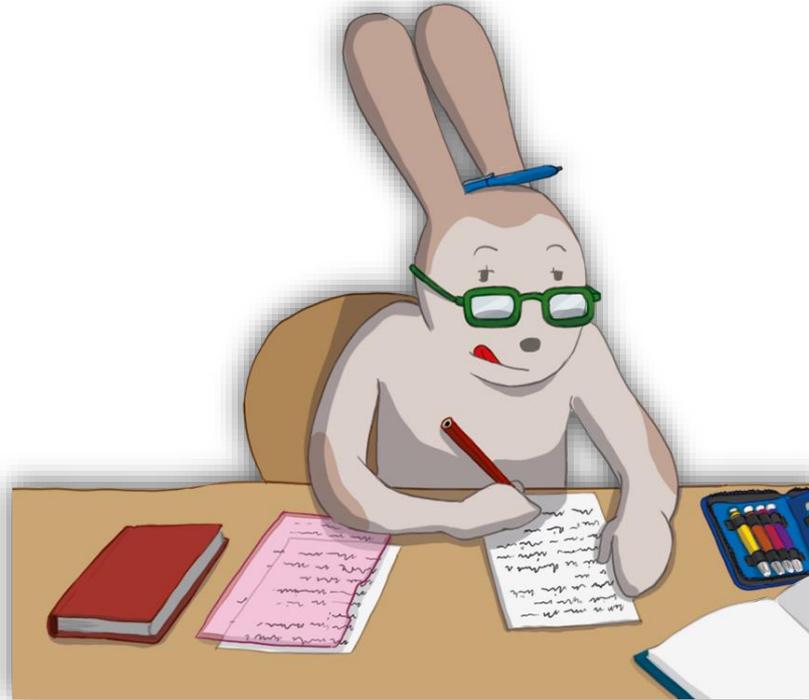
Aus: «ich lern einfach,
2019,Iris Komarek»

KONZENTRATION / MOTIVATION MÜLLZEIT



<https://youtu.be/xhBTnzAs-h0>

AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG



Aufmerksamkeitslenkung erleichtern

- **Handeln statt reden**
 - auf den Schüler zugehen
 - Gesten nutzen (Daumen hoch, Warnsignal)
 - Auf das Blatt tippen
- Jugendliche bemerken es nicht, wenn sie **abschweifen** (Ruhenetzwerk überaktiviert)
- Hilfreich ist **häufiges Feedback**
 - „Du bist gerade sehr konzentriert“, wenn der Jugendliche aufpasst



Konzentriertes Arbeiten fördern

- Lernort anpassen
- Ggf. leise Instrumentalmusik / moderate Hintergrundgeräusche
- Ablenkende Bilder im Material abdecken
- Farbiges Papier wirkt aktivierend
- Motorenvokabular



KONZENTRATIONSSPANNE BEACHTEN

- Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern und Jugendlichen:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige	16-18 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten	40 Minuten

- Kürzere Konzentrationsspanne von Jugendlichen mit ADHS beachten
- Kurze Lerneinheiten, unterbrochen von kurzen Pausen

PS: Weitere Ideen zum Trainieren der Konzentration gibt es am Nachmittag bei der Postenarbeit.

KONZENTRATION – UMGANG MIT REIZEN «INFORMATIONSMÜLL»

- kognitiv schlaue Steuerung (auf Informationen verzichten / sich selbst kontrollieren.)
- bessere Impuls-Kontrolle → erfolgreichere Erwachsene
- „Nein“ zu Ablenkungen zu sagen → Diese Fähigkeit kann man trainieren. „Je öfter du es schaffst, Versuchungen zu widerstehen, desto leichter fällt es dir langfristig.“

→ **Willenskraft trainieren**



KONZENTRATION – UMGANG MIT REIZEN

«INFORMATIONSMÜLL»

- „Second Screen Behaviour“ vs. **Aufmerksamkeits-Management**
 - Wenn du etwas tust, dann mit voller Aufmerksamkeit.
 - «Taschenlampe»
- Momente der Ruhe und Langeweile
 - Kreativität
- Fokus: «Was ist mir wichtig?»
 - «Was willst du heute noch erleben?»



REFLEXION

Was sind deine drei wichtigsten Erkenntnisse?

-
-
-



VIEL FREUDE BEIM AUSPROBIEREN



Material und Folien zum Thema ADHS
hier herunterladen



<https://bit.ly/3PiyOuX>