



ADS: Die TopTipps für Eltern

Probleme verstehen – Stärken nutzen – Strategien anwenden

TOP TIPPS 4

Therapie bei ADS –
Erfolge ermöglichen

OptiMind®-Konzept

ADS. Die TopTipps für Eltern

Therapie bei ADS – Erfolge ermöglichen

Einleitung	3
1. Nett, erfolgreich, engagiert – trotz ADS?!	
1.1. Was assoziieren Sie mit ADS?	9
1.2. Hättest du das gedacht?	11
1.3. Wer braucht zunächst Hilfen?	17
2. ADS: Besonderheiten kennen und gezielt handeln!	
2.1. ADS und seine verschiedenen Facetten	25
2.2. Ziele: Spaß und Erfolg haben	27
2.3. Therapie heißt: Lösungen finden für Schwierigkeiten	29
2.4. Wie stark regiert die ADS-Problematik den Tag?	30
2.5. Wer hilft in der Einschätzung? Wie sieht die Bilanz bei Ihrem Kind aus?	33
3. TopTipps für die Therapie bei ADS	
3.1. Eltern coachen ihr Kind	41
3.2. Verhaltenstherapie, Ergotherapie, Lerntherapie – wie am besten?	45
3.3. Medikation bei ADS: warum? wie? wann?	52
3.4. Medikation planvoll und verantwortungsbewusst einsetzen	59
3.5. Was passiert, wenn ADS nicht ausreichend gut behandelt wird?	66
4. Mit ADS glücklich und erfolgreich sein	
4.1. Talente nutzen – Strategien anwenden – zufrieden sein	71
4.2. Ich bin jetzt so wie ich bin	76
Impressum	79

Sie haben schon in dem Band TopTipp1 gelernt, dass die Ursache für die ADS-Problematik in den Besonderheiten der neurobiologischen Bedingungen und der damit verknüpften Schwierigkeiten einer gezielten und systematischen Wahrnehmungsverarbeitung liegt. Da es verschiedene Ausprägungsgrade und Formen von ADS gibt, haben wir es mit vielen Facetten und Problemkonstellationen zu tun. **Aber bei allen ADS-Kindern sehen wir Schwierigkeiten in der Gedankenorganisation, der Fokussierung auf wichtige Informationen und der Steuerung von Emotionen.** Ansonsten hätten wir nicht die Diagnose ADS gestellt. Wie Sie wissen, können wir durch neuropsychologische Testungen und Untersuchung die Stärken und Schwächen Ihres Kindes gut analysieren.

Nach der Erstellung des individuellen Entwicklungsprofils und der Analyse des Ausmaßes der Beeinträchtigungen in Konzentration, Arbeitsstil, emotionaler Regulation und im Verhalten werden Hilfen und therapeutische Maßnahmen überlegt.

ADS-Kinder mit Hyperaktivität fallen natürlich durch ihre Bewegungsunruhe sehr viel schneller und früher auf als Kinder, die zwar eine ADS-Problematik haben, aber eher verträumt sind. Auch sie bekommen viele wichtige Informationen nicht ausreichend gut mit und haben durch ihre erhebliche Ablenkbarkeit genauso viele Probleme einem Gedanken konsequent zu folgen oder eine Aufgabe strategisch zu lösen wie zappelige Kinder. ADS-Kinder ohne Überaktivität sind zwar sehr angepasst und im Klassenverband in ihrem Verhalten nicht schwierig, aber sie brauchen genauso viel Hilfestellung wie die unbequemen, störenden, hyperaktiven ADS-Kinder; und das möglichst frühzeitig. Es besteht sonst die Gefahr, dass sich weitere Probleme auf türmen und sich Versagensängste etc. verfestigen.



2.2. Ziele: Spaß und Erfolg haben

Was muss Ihr Kind können und erleben, damit es wie Cosima, Sophie, Oliver und Max Spaß und Erfolg hat? Die Idee, einfach nur Anforderungen herunter zu schrauben oder gar keine unbequemen Aufgaben mehr zu verlangen, macht nicht glücklich. Wir wissen, dass es für ein gutes Lebensgefühl, für Glück und Zufriedenheit wichtig ist, Herausforderungen zu meistern. Natürlich brauchen Partner, Freunde und Hobbies genügend Platz und Raum im Leben, um viele Glücksmomente zu haben. Mit schönen Erfahrungen wächst die Motivation weiter, Anstrengendes zu bewältigen und stolz auf sich zu sein.

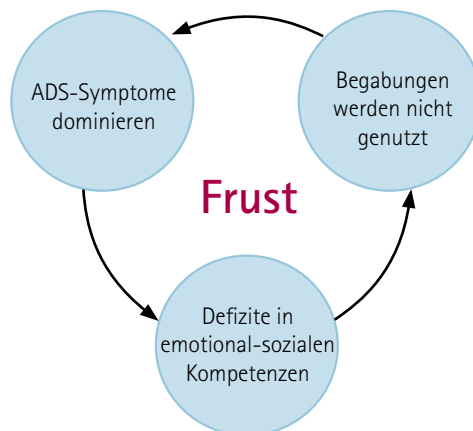
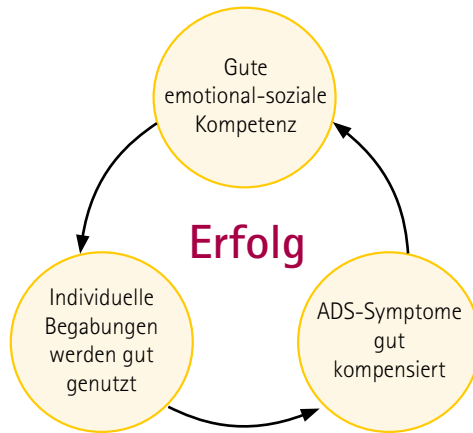


Lebensqualität - alles hat zwei Seiten

Können Sie schon ganz zufrieden sein und in der Bilanz überwiegend lachende Smilies finden? Was muss sich noch verändern? Besprechen Sie diese Aspekte mit Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin oder Ihrem Therapeuten/Ihrer Therapeutin. Sie können therapeutische Ziele gemeinsam definieren und Wege zum Ziel planen. Lernen Sie die effizienten Therapiebausteine kennen und vernetzen Sie Hilfen - so früh wie möglich. Fördern Sie Erfolgserlebnisse und verhindern Sie Frustrationen.

Talente nutzen, Probleme minimieren

So oder so: Erfolg oder Frustration?



Hilfe für ein Gespräch mit Therapeuten:

Wenn ein Therapeut verspricht, dass die ADS-Problematik schnell weg gezaubert werden kann, stellen Sie sicherheitshalber folgende Fragen:

Ihre Fragen	Stichworte für Antworten
Was können Sie tun, damit die traurigen Smilies sich verändern und bei meinem Kind lachende eingetragen werden können?	
Welche Problematik meines Kindes soll in der Therapie als Erstes in Angriff genommen werden?	
Welche Ideen hat der Therapeut und welche Mittel setzt er ein?	
Wie ist der konkrete Ablauf der Therapie-stunde und wie viele Stunden sind geplant?	
Was schlägt der Therapeut vor, wie Sie zu Hause dazu beitragen können, das Gelernte aus der Therapie im Alltag einzusetzen?	
Wie ist die Finanzierung der Therapie?	

Tip!

Nach dem Gespräch überlegen Sie in Ruhe, ob der Therapeut die gleiche Zielsetzung hat, wie Sie es sich für Ihr Kind wünschen.

>> Mutter von Lena:

„Ich bin völlig überrascht, dass die Probleme beim Lernen besser werden könnten, wenn Lena in der Therapie an einem Gerät verschiedene Töne oder Ähnliches heraus hören muss. Ich kann nicht glauben, dass Lena dann wirklich ihre Hausaufgaben zügiger anfängt. Ich wünsche mir, dass in den nächsten Wochen das Üben für Klassenarbeiten ohne Motzerei und großes Kämpfen möglich wird und Lena systematischer Textaufgaben löst. Ich denke, dass sie zunächst lernen muss, Aufgabenstellungen vollständig durch zu lesen und nicht so darüber zu huschen. Kann die Therapie mit dem Gerät für „auditive Wahrnehmungsübungen“ hierbei effizient helfen?“

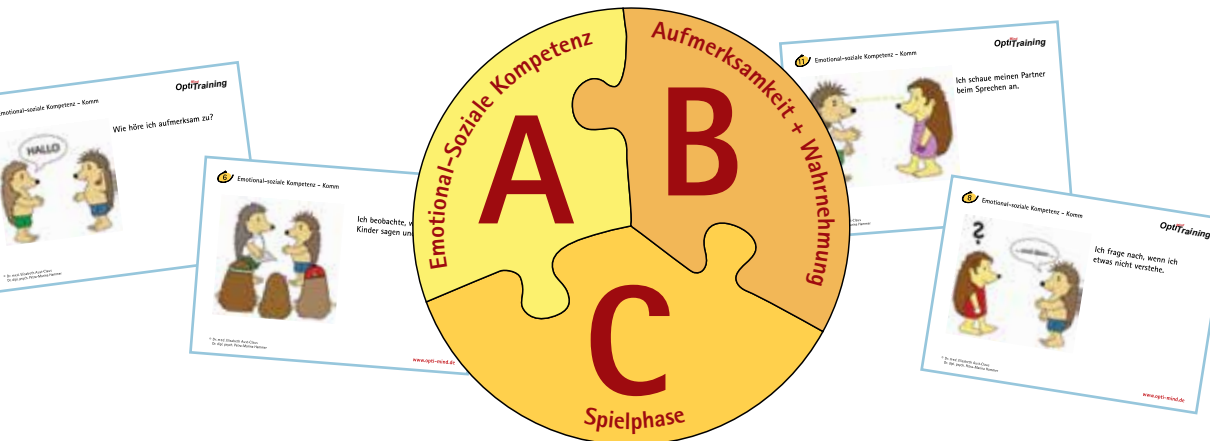
Verhaltenstherapie – ADS-Training

Grundsätzlich bietet eine Verhaltenstherapie ein ganzes Spektrum von Hilfen zur Selbsthilfe an. Auch Kinder lernen in der Therapie, Situationen und Probleme anzuschauen und Lösungen auszuprobieren. Sie analysieren ihre Alltagssituationen und Gefühlswelten von sich und ändern, um dann ihr Verhalten darauf gut abzustimmen. Natürlich werden je nach Alter verschiedenen spielerische Übungen hierzu angewandt.

ADS-Kinder erleben sich dann nicht mehr nur ihren Stimmungen ausgeliefert, sondern werden mehr und mehr Gestalter ihrer Reaktionen. Sie lernen wichtige Informationen gezielt und vollständig aufzunehmen, um situationsangepasster zu reagieren. Sie fühlen sich dann nicht mehr ihrer Impulsivität und Sprunghaftigkeit ausgeliefert. Sie erfahren, dass sie Kommunikation, Lernergebnisse und Gefühlsausbrüche selbst steuern können. Sie bauen dadurch ein positives Selbstbildnis auf und kennen Strategien für Problemsituationen.

Auf den weiteren Seiten erhalten Sie einen kurzen Einblick in Übungseinheiten des ADS-Trainings und Beispiele aus der Praxis.

Es hat sich bewährt, verschiedene Aspekte in die Therapie aufzunehmen. Wir greifen auf drei Therapiemodule zurück, die ich Ihnen kurz vorstellen möchte. Im ersten Modul werden Kommunikation, die Wahrnehmung von Emotionen und Möglichkeiten für stressfreies Verhalten geübt. Das zweiten Modul besteht aus einem Aufmerksamkeitstraining. Es werden Strategien für eine bessere Konzentration und für das systematische Arbeiten geübt, damit auch beim Lernen Erfolgserlebnisse mehr und mehr möglich sind. Im dritten Modul werden in Spielsituationen neben Konzentration auch soziale Kompetenzen trainiert.



A. Modul: Training emotional-sozialer Kompetenzen

Die Kinder lernen Kommunikationsregeln, Zuhören, nonverbale Signale zu deuten und angemessen zu reagieren. Sie analysieren Schwächen und Stärken. Durch spielerische Übungen beantworten sie sich selbst Fragen und erfahren: Jeder hat Stärken. Manche können gut zeichnen, andere können klasse tanzen und schauspielern oder Basketball spielen. Wieder andere wissen alles über Tiere oder Autos. Was sind eigentlich meine Interessen? Was mag ich an mir? Auf was bin ich bei mir stolz?

Emotionen - was bedeuten sie und wie kann ich sie steuern? Im Training setzen die Kinder sich mit eigenen Gefühlen auseinander, lernen Gefühle bei anderen früh zu erkennen und modifizieren ihr Verhalten. Sie lernen Problem-Lösetechniken und stellen fest, dass man nicht immer sofort reagieren muss, sondern kurz überlegen kann, was man am besten tut. Es gibt darüber hinaus „Erste Hilfe-Tipps bei Ärger“ und Ideen, wie man Ärger im Vorfeld verhindern kann. Besonders sehr impulsive ADS-Kinder freuen sich, wenn sie den Stopp bei Wutreaktionen frühzeitig hinbekommen und durch eigene Reaktionen aufgeladene Situation meistern. Sie werden selbst Chef über ihre Wut-Reaktionen.

Beispiel für Erste Hilfe-Tipps bei Ärger

- „Stopp“ sagen
- Gegenhandlung ausführen
- rückwärts zählen
- darüber schlafen
- sich aus dem Staub machen



Info!

Training der Megaskills für den EQ – Emotionale Intelligenz:

- Motivation, Vertrauen in seine Fähigkeiten, Ausdauer
- Wahrnehmung von Emotionen – adäquate Reaktionen lernen
- Selbstbewusstsein

**Wichtig
zu wissen!**

TOP TIPPS 4

Therapie bei ADS – Erfolge ermöglichen

„Nett, erfolgreich, engagiert“? Können mit diesen Eigenschaften ADS-Kinder gemeint sein? Sie werden in diesem Heft viele Beispiele aus der Praxis finden und junge Erwachsene kennen lernen, auf die diese Eigenschaften zutreffen. Sie sind leistungsorientiert, zufrieden und glücklich!

Wie finden Sie Lösungen für Probleme und forcieren positive Erfahrungen? Einige Hilfen klappen sicherlich zu Hause schon. Analysieren Sie, welche Ziele schon erreicht sind und was sich noch ändern muss. Lernen Sie die effizienten Therapiebausteine kennen und vernetzen Sie diese Hilfen so früh wie möglich. Die Entwicklung Ihres Kindes wird dann geprägt durch viele Erfolgserlebnisse und vor allem durch das Wissen „Auch ich habe Stärken und kann Probleme lösen“. Je besser die Kompensation, umso deutlicher kommt die eigentliche Persönlichkeit Ihres Kindes zum Vorschein. Erfolgsfaktoren sind eine gute Konzentration, systematische Handlungsplanung und emotionale Ausgeglichenheit.

Die TopTipps zum Thema „Therapie bei ADS“ resultieren aus der jahrzehntelangen Begleitung und Therapie von ADS-Betroffenen. Die Tipps sollen Ihnen eine Orientierung geben, damit auch Ihr Kind Strategien anwendet und seine Talente nutzt.



Dr.med. Elisabeth Aust-Claus

- Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Spezialgebiet Neuropädiatrie und Systemische Familientherapeutin
- Behandelt seit vielen Jahren Kinder und Jugendliche mit neurologischen Erkrankungen und Entwicklungs- Problemen in ihrer Praxis. Ein besonderer Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie bei ADS, Wahrnehmungsstörungen und Teilleistungsstörungen
- Leiterin und Dozentin des OptiMind-Institutes
- Entwickelte das OptiMind-Konzept – das multimodale ADS-Therapiekonzept für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und das ADS-Elterntraining
- Autorin und Herausgeberin zahlreicher Veröffentlichungen zu den Themen Lernen, Entwicklung und ADS

