

## Aufgaben der Psychotherapie in der Arbeit mit Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen

«special-effects kids»\*

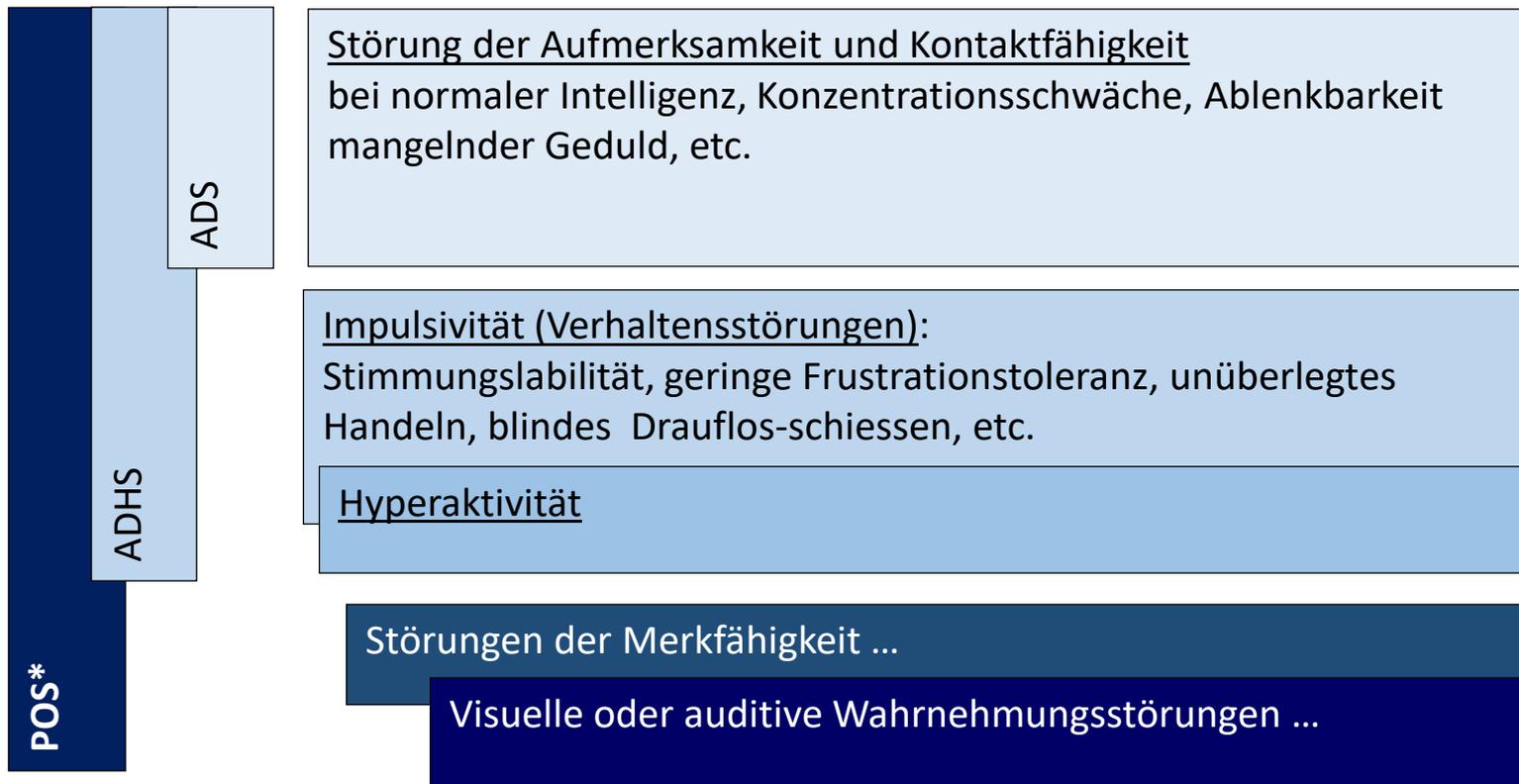
\* P. Winkebach, Mutter von 3 ADHS Kindern (2019) im Interview mit R. Mindell

Referat für die ELPOS Zürich, 10.9.2019

Robin Mindell /  
Sandra Groenewold, Julia Lenzen

# 1. AD(H)S als Sammelbezeichnung für Symptome

## Kernsymptome Unterschied POS / ADHS / ADS:



## 2. AD(H)S und Psychotherapie

### Listen, Flyer, Merkblätter, Bücher:

Diagnosestellung, Ursachen,  
Merkmale, ADHS in der Schule /  
Unterricht / Wichtiges zum  
Berufseinstieg



Siehe ELPOS Webseiten:  
[www.adhs-organisation.ch](http://www.adhs-organisation.ch)  
[www.elposzuerich](http://www.elposzuerich)

### Spielzeit – Psychotherapie

Zugrunde liegende Zusammenhänge von Leiden?  
Was behindert eine gute Entwicklung für das eine  
Kind?  
Wie schaffen wir eine optimale „Umwelt“ für  
dieses eine Kind?



Worunter und  
weshalb leiden  
Kinder mit  
AD(H)S und ihre  
Familien?

## 2. AD(H)S wird unterschätzt

Was ist **AD(H)S**?

- Grundprobleme (primär) und
- Auswirkungen (sekundär) des ADHS

**Aufmerksamkeit:** Alle reden darüber ...

- Zeitungsartikel, Blogs, «Zappelphillip»
- Was bedeutet das, wie können wir das verstehen..

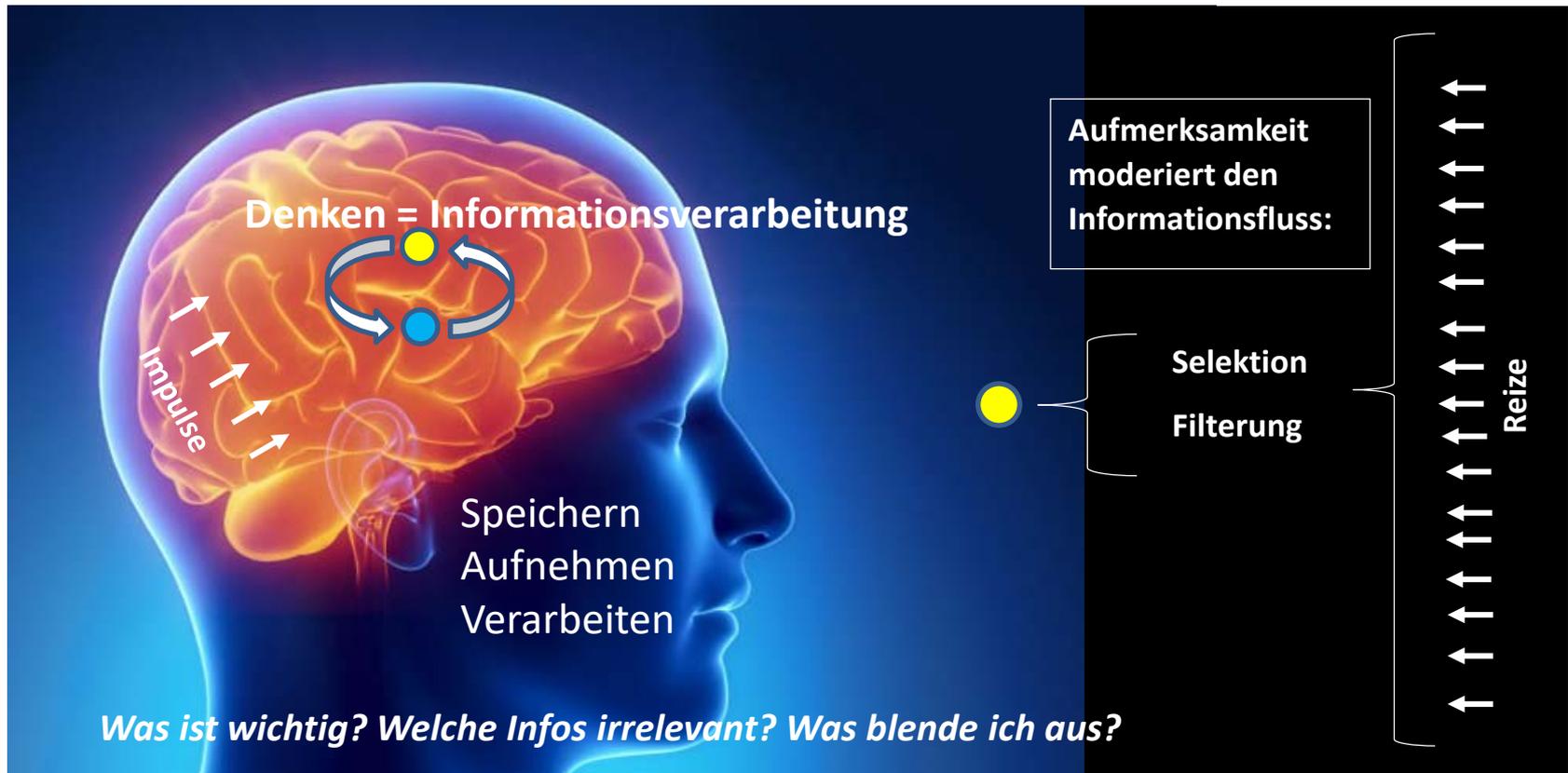
Aufmerksamkeit?!

Impulsivität ?!

*#unterschätzt!*

# 3. Aufmerksamkeit als Prozess im Gehirn

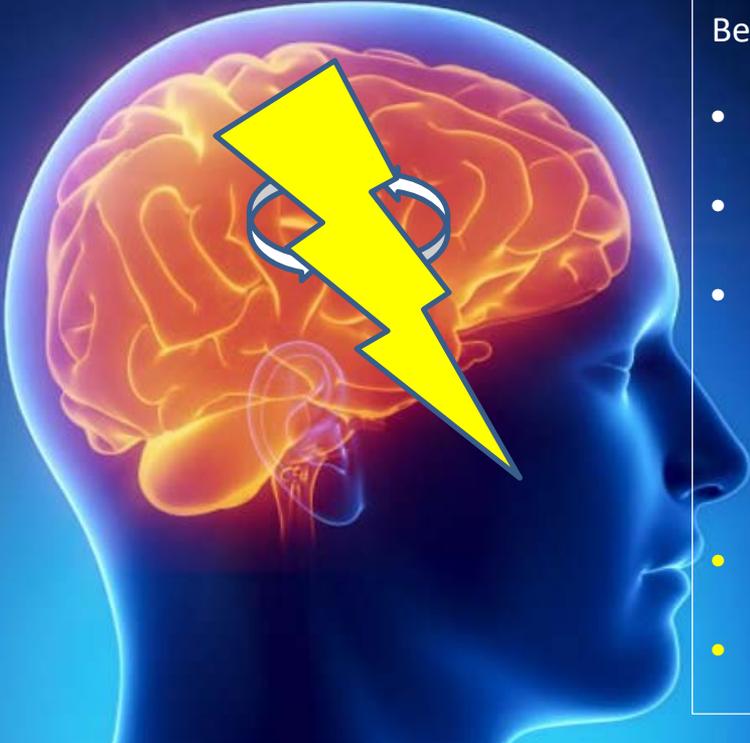
#unterschätzt!



- Aufmerksamkeit = Fähigkeit des Gehirns, aus dem vielfältigen Angebot von Reizen einzelne Reize auszuwählen und zu betrachten und andere Reize dafür zu übergehen. → wie wichtig ist das für das Denken?

# Die Bedeutung von Aufmerksamkeit im Gehirn

*#unterschätzt!*



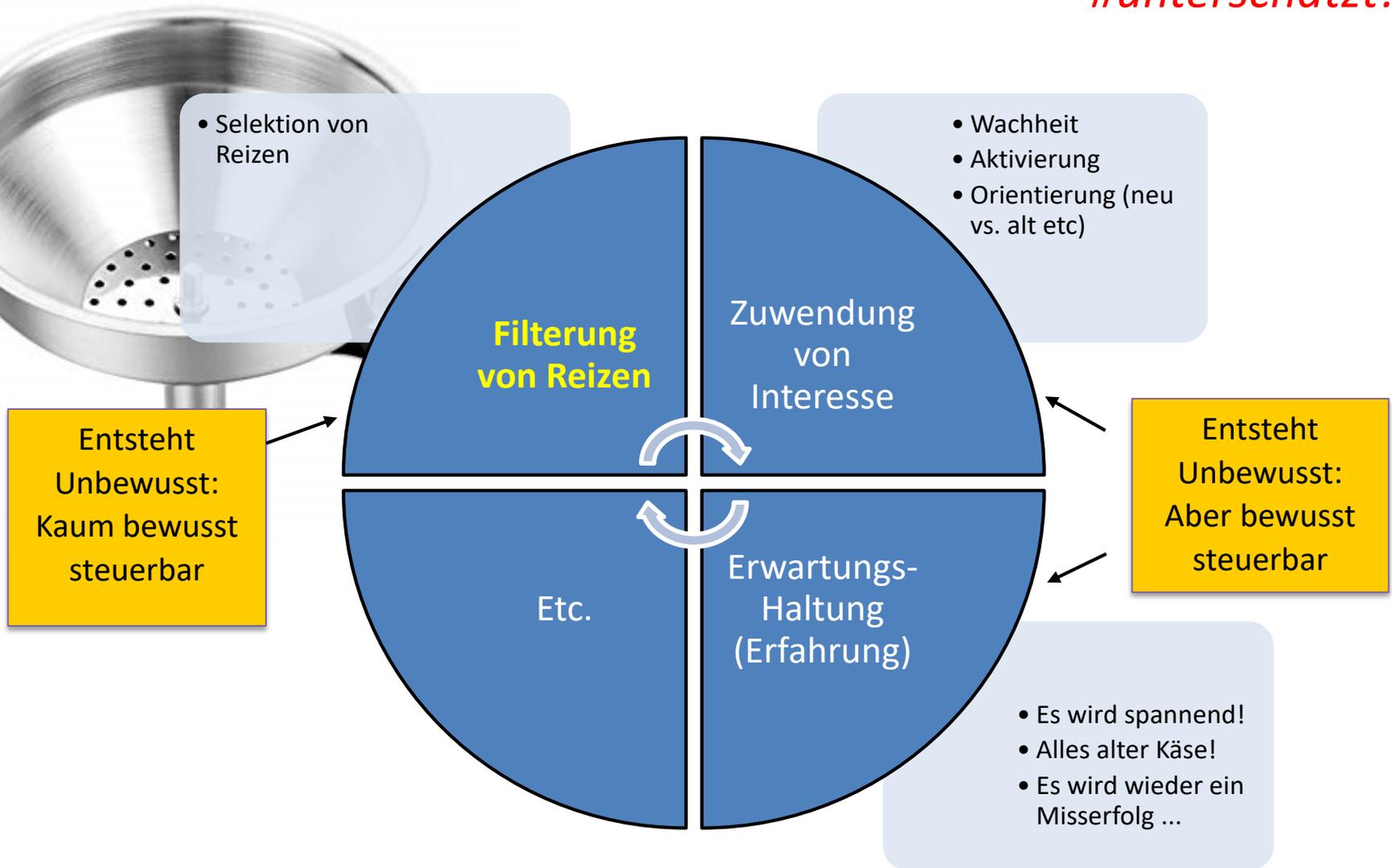
Für das Gehirn hat **Aufmerksamkeit** zentrale Bedeutung.

- Das Gehirn hat nur **eingeschränkte** Verarbeitungskapazität.
- Es kann nicht sehr viele Reize **gleichzeitig** verarbeiten.
- Es muss **ständig** auswählen, welche Informationen für den Organismus von Bedeutung sind welche Informationen weniger relevant sind und daher ausgeblendet werden können / müssen.
- **ADHS: Das Gehirn weiss nicht, welche Information(en) relevant ist (sind).**
- **Konfusion im Verständnis von Wirkungszusammenhängen: Was bewirkt was?.**

- Wenn die Pausenglocke läutet (Ursache) gehen wir in die Pause (≠ erst, wenn wir Lust dazu haben)
- Wenn es dunkel wird und Abend kommt, gehen wir zu Bett (≠ erst, wenn wir müde sind)
- Wenn Du die Hausaufgaben immer erledigst, wird die Lehrerin zufrieden sein (≠ weil du lieb bist)

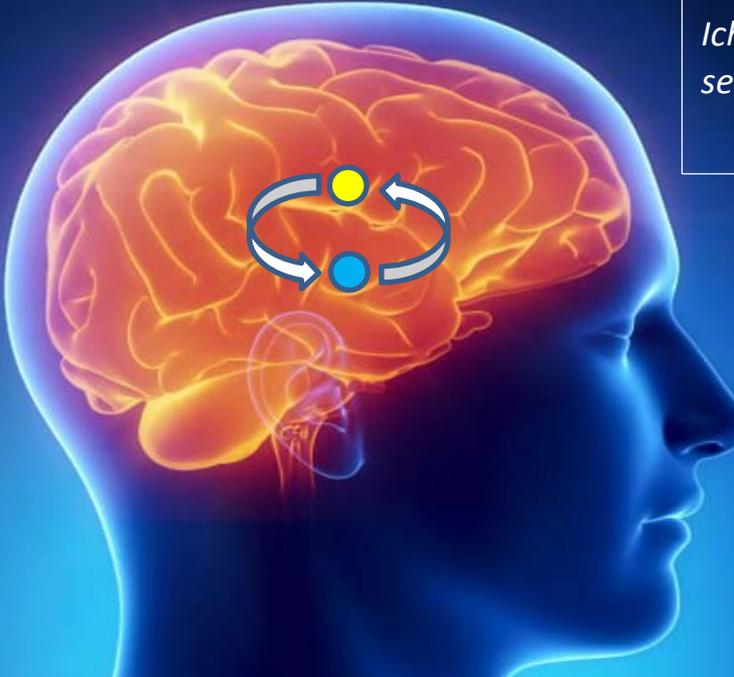
# Komponenten der Aufmerksamkeit

*#unterschätzt!*



# Aufmerksamkeit und Impulsivität

#unterschätzt!



**Aufmerksamkeit- Zuwendung:**  
*Ich höre zu: Was meint der Referent? Wie sehe ich das? Macht das überhaupt Sinn?*  
→ *Einfacher bewusst steuerbar*

**Aufmerksamkeit- Filterung:**  
*Beamer-Ventilator-Geräusch, Müdigkeitsimpuls, Erinnerung an den ersten Kuss, Tageslauf, Sitzflächen, Gespräch mit dem Partner, Hungergefühl, etc.*  
→ *Unbewusst-autonomer*

Bla, bla, ... bla..



**Aufmerksamkeit:**  
Auswählen und fokussieren auf facts



**Impulsiv**

Hemmen von anderen facts

# Impulsivität und Aufmerksamkeit bekämpfen sich



- Hemmung ist wie Aufmerksamkeit ein Prozess im Nervensystem: Der Körper hemmt gewisse Impulse (bsp. Verweigerung) und ermöglicht damit die Ausführung anderer Impulse (bsp. Regelbefolgung).

***Impulsivität = Verhalten, wonach der Mensch ohne die Konsequenzen in Betracht zu ziehen auf innere oder äussere Impulse OHNE Hemmung reagiert.\****

- Wer impulsiv ist, kann sich und sein Verhalten in bestimmten Situationen nicht hemmen und nicht steuern, → Kinder mit schlechter Selbststeuerung.
- Auch Impulsivität bestimmt sehr früh das Verhalten und hat so einen grossen Einfluss auf die Persönlichkeit des Kindes.

\*Gilt auch für Erwachsene

## 3.6. Zusammenfassung Aufmerksamkeit / Impulsivität (Mangel an Hemmung)

*#unterschätzt!*

- Aufmerksamkeit und Reiz-Hemmung sind komplexe Prozesse im Nervensystem und nur schwer bewusst steuerbare mentale Fähigkeiten.
- Aufmerksamkeit und Hemmung moderieren die Informationsverarbeitung im Gehirn.
  - Mit gestörter Aufmerksamkeit und Impulsivität lassen sich Informationen im Gehirn nur erschwert verarbeiten; es dauert länger, braucht mehr Wiederholung, mehr Energie
  - Dies hat vor allem im Verhalten der Regelbefolgung fatale Auswirkung, siehe kommendes Beispiel, «Nina möchte einen Keks».
- Filterung und Hemmung von Reizen sind nicht ohne weiteres willentlich veränderbar: Es braucht dafür besondere Verknüpfungshilfen.
- **ADHS ist eine schwere organische Beeinträchtigung und keine einfache psychische Verstimmung oder Verhaltensstörung aufgrund unzureichender Erziehung.**

# 4. Nina und die zwei Reaktionsmöglichkeiten



## Situation

Nina, ist 5 jährig und möchte sich kurz vor dem Mittagessen in der Küche einen Keks holen.

Die Mutter sitzt auf der Veranda, sieht Nina in die Küche laufen und sagt

«Nina, es gibt gleich Zmittag!  
Du darfst jetzt keinen Keks essen!»

Nina ist bereits in der Küche, greift zur Keksdose und nimmt sich einen Keks.

Die Mutter kommt jetzt in die Küche und nimmt Nina an der Hand. Sie sagt mit grossen Augen:

«Nina, ich habe es gerade gesagt. Wir essen  
vor dem Zmittag keine Kekse!».

(Nina kannte die Rege bereits, wonach es vor dem Mittag keine Kekse gibt.)



# 4. Nina und die zwei Reaktionsmöglichkeiten

## «A» - Reaktionsmuster ohne ADHS

Nina hat zwar zu Beginn ihr Ziel, ein Keks zu holen im Fokus. In der Küche jedoch kommt die Rede der Mutter in den Fokus der Aufmerksamkeit. Es gibt jetzt zwei Möglichkeiten:

Soll ich die Aufforderung befolgen oder esse ich den Keks?

Nina blendet den Hunger aus (auch weil sie die Konsequenzen von «nicht-folgen» kennt: Sie kann ihr eigenes Verhalten steuern, obschon dieses Frustration auslöst und sie gerne einen Keks gegessen hätte. Nina hat eine gute Frustrationstoleranz.

Sie lässt den Keks fallen und läuft in ihr Zimmer. Sie schaut zwar etwas traurig, beginnt aber nicht zu weinen.

Die Mutter folgt jetzt Nina ins Zimmer «weisst Du eigentlich wie stolz ich auf Dich bin, dass Du so gut gefolgt hast! Ich habe Dich mega lieb!»



# ... zwei Reaktionsmöglichkeiten

## «B» - Reaktionsmuster mit ADHS und Impulsivität:

Nina hat die Mutter in der Küche direkt vor der Nase und widmet ihr dennoch keine Aufmerksamkeit.

Ohne zu zögern steckt sie sich den Keks in den Mund. Für einen kleinen Moment ist ihr alles egal und die Lust nach dem Keks wird zum Befehl.

Die Mutter protestiert und greift nach dem Keks in Ninas Mund. Nina stampft mit den Füßen. Sie hat wenig Frustrationstoleranz.

Nina kann ihr Verhalten nicht steuern, obschon sie die Regeln und Konsequenzen kannte: Die wütende Mutter nimmt Nina den Keks aus dem Mund.

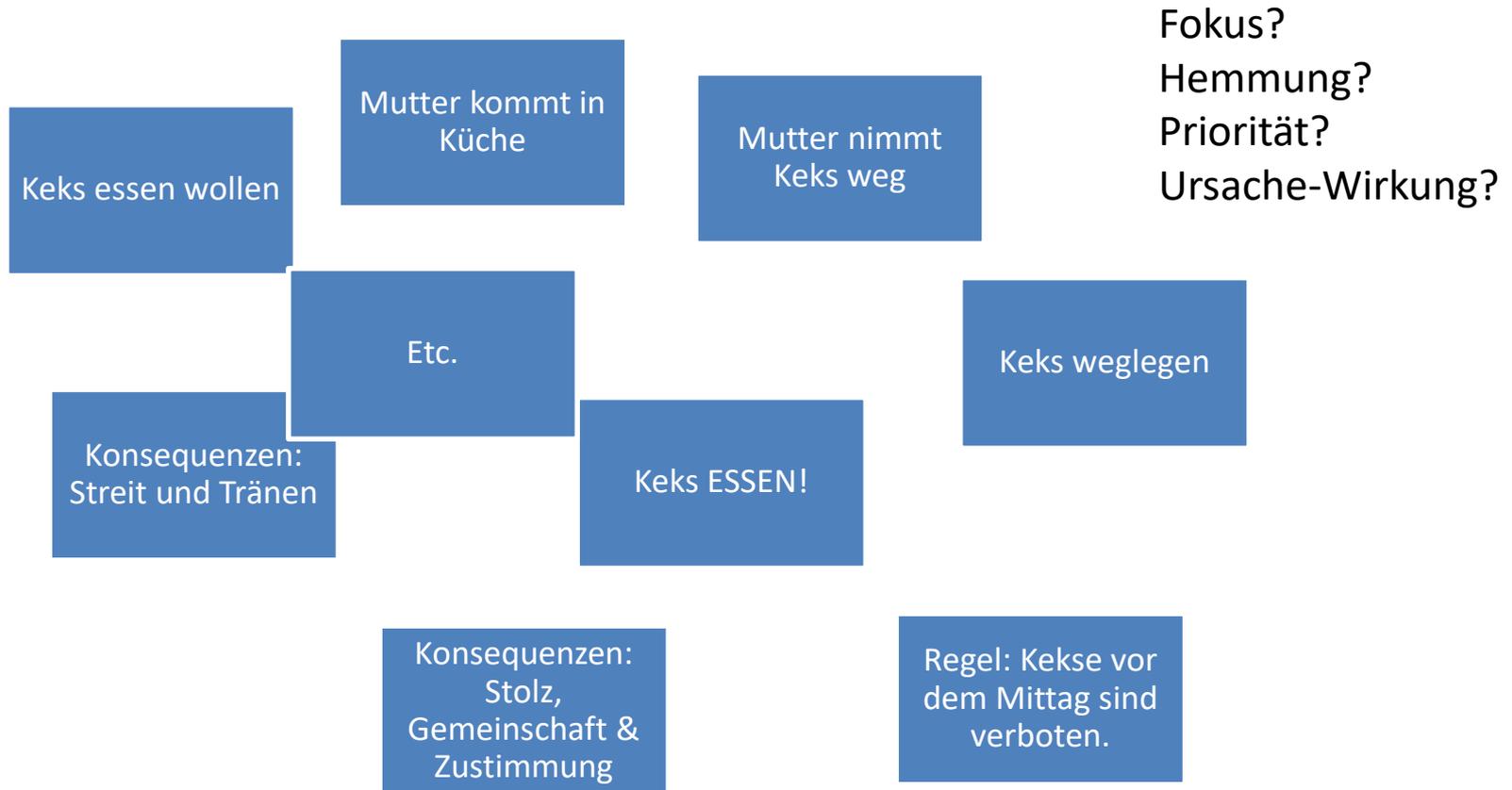
Nina schreit jetzt laut und weint. Sie läuft rot an und kann sich eine halbe Stunde nicht beruhigen. Nina und die Mutter haben einen Streit.

Nina läuft in den Garten «du bist eine blöde Mamma!» Die Mutter antwortet «sowas sagt man nicht! Wieso schaffst Du es denn nie auf mich zu hören!»



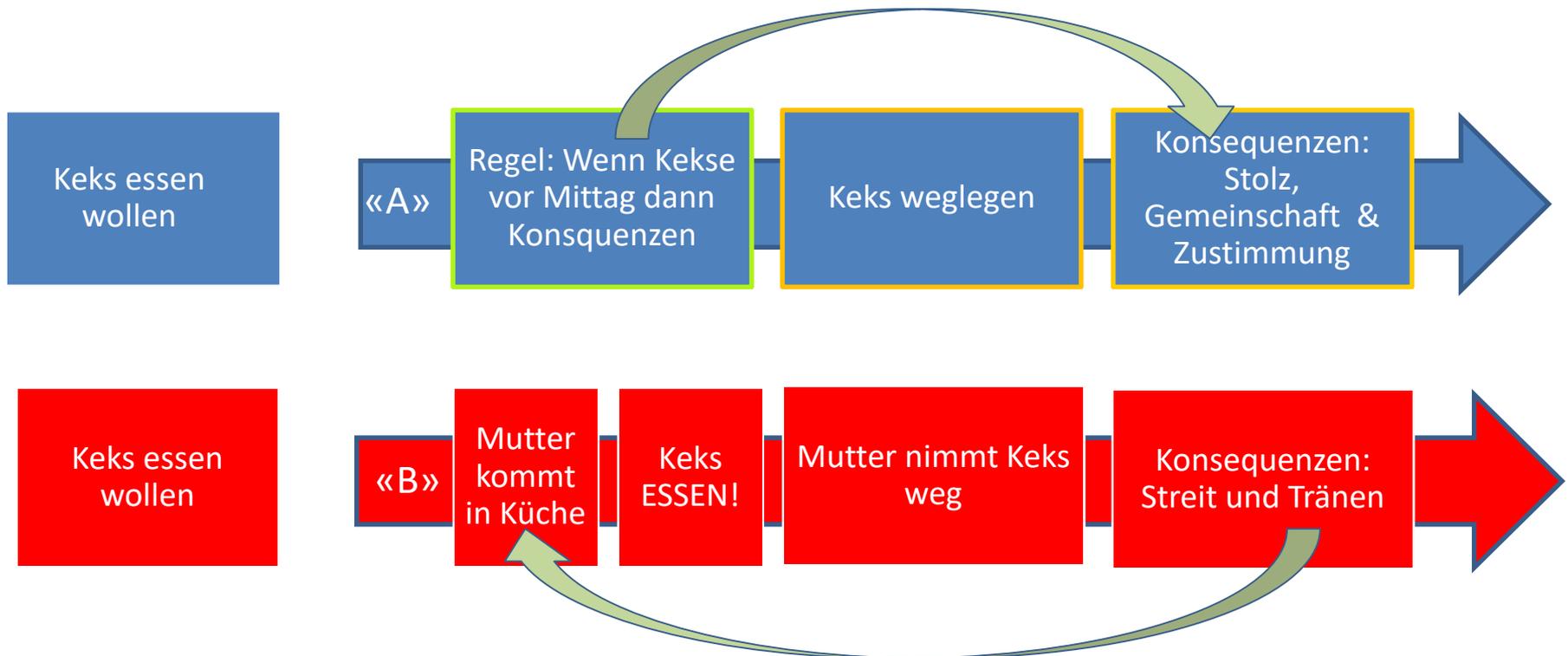
«B» Reaktionen mehrere male am Tag ...

# Wirkungszusammenhänge bei Nina: «A» vs. «B» (ADHS)



# ... Wirkungszusammenhänge bei Nina

Welche facts werden in der Wahrnehmung des Kindes «WICHTIG»?  
Was hat das Kind möglicherweise verknüpft?



# Was lernen wir von Nina?



- Nina mangelt es an der Fähigkeit ihre Aufmerksamkeit auf den korrekten Fokus zu richten. Sie leidet an einem Mangel der Selbststeuerung und Impulskontrolle. Resultat ist ein Teufelskreis für Nina und die Mutter.
- Mit ADHS wird Nina ähnliches Verhalten wiederkehrend zeigen. Sie ist weder bössartig, nicht provokativ, asozial oder verhaltensgestört.
- **Nina handelt so, wie es in ihrem Nervensystem angelegt ist.**
  - **Sie handelt also aus nachvollziehbaren Gründen – einleuchtend - unaufmerksam und impulsiv.**
- Der Mangel an korrekter Zuordnung von Ursache und Wirkung ist besonders in der Schule verhängnisvoll.

## 6. Sekundäre Auswirkungen: Worunter wird Nina leiden?

- **Misserfolgserlebnisse**
  - fühlt sich deswegen schlecht (alle hassen mich!), schuldig (ich mache immer alles falsch!), unfähig (nie gelingt mir etwas!)
- **Gefühl von Wirkungslosigkeit und Ohnmacht**
  - nie kann ich etwas bewirken, dass ich mir vornehme, nie schaffe ich es Regeln zu befolgen!
- **Niedriger Selbstwert**
  - Ich bin nichts wert; mein Verhalten bewirkt nur Negatives, zu Hause haben wir ständig Streit, ich bin ungeliebt.
- **Negative Erwartungshaltung**
  - Ich schaffe es sowieso nicht, Immer muss ich mehr leisten als ich eigentlich kann.
- **Negative Aufmerksamkeit** (→ Suche nach pos. Aufmerksamkeit nimmt ab)
- Ninas Mutter (als Beziehungspartner von Nina)
  - **Zweifelt** an Ninas Kooperationsbereitschaft und ihrer eigenen Fähigkeit der Kindererziehung. **Unsicherheit**, ob sie überhaupt eine gute Mutter ist. Frustration und **Wut** gegen das Kind und gegen sich selber.
  - **Gefahr von Teufelskreisen**: Beziehung Mutter - Nina wird wie „Katz und Maus“.

# Sekundäre Auswirkungen: Worunter wird Nina **in der Schule** leiden?

## Die belastete Lern-Biographie

- **Lernen fällt schwerer und langsamer**, bedarf mehr Geduld.
  - Es wird die **doppelte Energie** für die gleiche Leistung und Konzentration benötigt im Vgl. zu anderen Kindern .
    - Müdigkeit und völlige **Erschöpfung** sind die Folge.
  - **Lernhinalte können nicht abgerufen & verknüpft** werden.
    - Es braucht Geschichten, Farben, zusätzliche Materialien, um sich Dinge einzuprägen, sicher 10 x mehr Begründung und Erklärung
  - **Verhaltensauffälligkeiten übertönen bestehende Lernschwächen**
    - Teil-Leistungsschwächen wie Lese- Rechtschreibstörungen oder Dyskalkulie werden übersehen und nicht gefördert.
- **Nachteile kommunizieren / -Ausgleichsmöglichkeiten suchen.**
- Nina Kinder verdient zusätzliche Unterstützung!
  - Allenfalls zusätzliche pädagogische Fachpersonen: IS- Förderunterricht, Hausaufgaben-Unterstützung, Logopädie etc..

Komplikationen Lehrer - Kind sind  
analog zur Eltern-Kind Beziehung:

# Wichtige Aspekte für die Psychotherapie

- Umkehr von Forderungen; was braucht Nina von uns?
  - Entwicklung «passiert» in entwicklungsfördernden Umwelten.
  - Hören Sie auf am Gras zu ziehen. (R. Largo)
  - Extrem klare Strukturen, Kommunikation anbieten.
- «Es ist normal anders zu sein!»
  - Unterschiede statt Ähnlichkeiten fördern.
  - Identität stärken.
- Systemische Aufklärung
  - Komponenten der Aufmerksamkeit erklären.
  - Unsichtbarkeit der Beeinträchtigung.
  - Missverständnisse klären: Das «nicht willige Kind».
  - Erwartungen auf allen Seiten neu erarbeiten.
- Stärken suchen: «Special-effects», Bewegungslernen etc.

# 7. Vorgehensweise in der Psychotherapie

Zustandsbestimmung mit Kind, Eltern und Lehrpersonen:

- Hauptsymptome ADHS, ADS, POS
- Abrenzung der Diagnose zu anderen Beeinträchtigungen)
- Abklärung machen lassen beim Entwicklungspädiater oder Kinderspital falls nötig / IV-Anmeldung machen
- Sekundäre Symptome des Kindes (und der Eltern)?

Lernbiographie bestimmen

- Situation in der Schule erfassen
- Was sind die Stärken, und Schwächen der Kindes / des Lehrers / der Schule?

To Do Liste erstellen: Massnahmen

- Psychotherapie der sekundären Symptome
- Aufklärung der Eltern und Lehrpersonen (was ist Aufmerksamkeit / Impulsivität?).

Re-organisation des Familienalltags?



## 8. Interviews

- Julia Lenzen liest Auszüge...  
aus dem mündliches Interview mit Jani (13) vom 21.8.2019
- Sandra Groenewold liest Auszüge...  
aus dem schriftlichen Interview mit seiner Mutter, Frau Winkenbach, vom  
22.8.2019.

(Beide haben zugestimmt, dass Ihre Namen erwähnt werden dürfen.  
Jani war es sogar sehr wichtig, dass sein Name genannt wird.)

## Aufgaben der Psychotherapie in der Arbeit mit

**«special-effects kids»\***

\* P. Winkebach, Mutter von 3 ADHS Kindern (2019) im Interview mit R. Mindell

***Danke für Ihre Aufmerksamkeit!***