

Dr. med. Elisabeth Aust-Claus
Dr. Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer

Das A·D·S-Buch

Neue Konzentrations-Hilfen
für Zappelphilippe und Träumer:
Das Optimind®-Konzept

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek

Die Oberstebrink Eltern-Bibliothek bietet Lösungen für die wichtigsten Eltern-Probleme und gibt Antworten auf die häufigsten Eltern-Fragen. Von Experten, die in ihrem Fachgebiet auf dem neuesten Wissensstand sind und in ihrer Praxis täglich Eltern beraten und Kinder behandeln. Die Bücher der Oberstebrink Eltern-Bibliothek werden von Kinderärzten, Hebammen, ErzieherInnen, LehrerInnen und Familien-TherapeutInnen laufend eingesetzt und empfohlen. Eltern schätzen diese Ratgeber besonders, weil sie leicht verständlich sind und sich alle Ratschläge einfach und erfolgreich in die Tat umsetzen lassen.

17. Auflage, 2013

© by Oberstebrink Verlag GmbH

ein Imprint der Dressler Verlag GmbH

Alle Rechte vorbehalten

Titelfoto: Zefa

Illustrationen: Oberstebrink

Gestaltung: Oberstebrink

Redaktion: Oberstebrink

Satz und Herstellung: AALEXX Buchproduktion GmbH, Großburgwedel
Printed in Germany

Verlag: Oberstebrink Verlag und Vertrieb
Tel. 0211/496 255-11, Fax 0211/984 340-11
e-mail: verlag@oberstebrink.de
www.oberstebrink.de

Vertrieb: Dressler Verlag GmbH
Poppenbütteler Chaussee 53 · 22397 Hamburg

ISBN: 978-3-9804493-6-6

Liebe Eltern, liebe ErzieherInnen, liebe LehrerInnen, liebe KinderärztInnen, liebe TherapeutInnen, liebe Kinder

Wir wissen nicht, ob Sie dieses Buch aus grundsätzlichem Interesse lesen wollen, oder weil Sie beruflich mit A·D·S-Kindern zu tun haben, oder weil Sie in Ihrer Familie ein Kind mit A·D·S haben, oder weil Du selbst ein A·D·S-Kind bist.

Wir wissen auch nicht, wieviel Sie bereits über A·D·S wissen. Aber eins wissen wir genau: Wenn Sie in irgendeiner Form mit A·D·S zu tun haben, dann sollten Sie sich so intensiv wie möglich damit beschäftigen und so viel wie möglich über A·D·S lernen. Denn nur wer wirklich über A·D·S Bescheid weiß, kann A·D·S-Kindern helfen, ihr Problem in den Griff zu kriegen.

A·D·S (Aufmerksamkeits·Defizit·Syndrom) ist eine Störung der Informations- und Wahrnehmungs-Verarbeitung, die Störungen im Verhalten, im Lernverhalten und in der Entwicklung hervorrufen kann.

A·D·S ist keine Katastrophe. Man kann A·D·S erfolgreich behandeln – vorausgesetzt, man weiß über A·D·S Bescheid. Das größte Problem für Menschen mit A·D·S – vor allem für die Kinder – ist es, daß ihre Umgebung oft noch viel zuwenig über A·D·S aufgeklärt ist. Deshalb werden A·D·S-Kinder häufig mißverstanden. Die Menschen, die täglich mit ihnen zusammen sind, gehen nicht richtig auf sie ein – einfach, weil sie es nicht besser wissen.

Weil das heute leider immer noch so ist, haben wir dieses Buch geschrieben. Denn viele Menschen hätten weitaus weniger Probleme im Leben, wenn sie über A·D·S Bescheid wüßten. In unseren Praxen hören wir täglich, daß allein das Wissen über A·D·S schon große Entlastung bringt und der halbe Weg zum Erfolg ist.

Wir – das sind Dr. med. Elisabeth Aust-Claus und Dipl.-Psych. Petra-Marina Hammer. Wir haben uns schon vor Jahren auf das Phänomen A·D·S spezialisiert und über tausend A·D·S-Kinder diagnostiziert, betreut und erfolgreich behandelt. Unsere Erfahrung zeigt, daß man ein A·D·S-Kind nie isoliert als Einzelperson behandeln kann. Die Behandlung hat nur Erfolg, wenn man die

Bezugspersonen, mit denen das A·D·S-Kind täglich zu tun hat, konsequent mit einbezieht.

Aus dieser Erkenntnis heraus haben wir das OptiMind-Konzept entwickelt. OptiMind ist ein Trainings-Programm, in dessen Mittelpunkt das A·D·S-Kind steht. Für Eltern, ErzieherInnen, LehrerInnen und andere wichtige Bezugspersonen gibt es spezielle Trainings-Einheiten.

Die Grundidee von OptiMind ist das Team-Konzept: Jede Bezugsperson des A·D·S-Kindes übernimmt im Team ganz bestimmte Aufgaben. Dieses Konzept hat sich in der Praxis bewährt. Das OptiMind-Institut – unser Fortbildungs-Institut für die Aufklärung und Weiterbildung über A·D·S – macht unsere Erfahrungen und Erkenntnisse allen zugänglich, die privat oder beruflich mit A·D·S zu tun haben.

Dieses Buch enthält die wesentlichen Erkenntnisse aus unserer Arbeit mit A·D·S-Kindern. Das Besondere daran:

- Unser A·D·S-Buch behandelt nicht nur die hyperaktiven Kinder, sondern beide A·D·S-Typen: Die „Zappelphilippe“ mit Hyperaktivität und die „Träumer“ ohne Hyperaktivität.
- Unser A·D·S-Buch enthält nicht nur die Erfahrungen einer Kinderärztin oder einer Psychologin – sondern die Erfahrungen einer Kinderärztin **und** einer Psychologin, die über Jahre hinweg im Team gemeinsam Erkenntnisse gewonnen haben.
- Unser A·D·S-Buch beschäftigt sich nicht mit seltenen Extremfällen aus Krankenhäusern oder Uni-Kliniken, sondern mit den Fällen, die wir täglich in unseren Praxen erleben.
- Unser A·D·S-Buch richtet sich nicht nur an eine bestimmte Gruppe, sondern bietet konkrete Hilfen für alle, die mit A·D·S zu tun haben – insbesondere für die Eltern, die Lehrerinnen und Lehrer, die Kinderärztinnen, Kinderärzte und andere Therapeuten. Und natürlich für das A·D·S-Kind selbst.

Wir wünschen Ihnen, daß Sie alle von unserem A·D·S-Buch profitieren.

Ihre

Elisabeth Aust-Claus und Petra-Marina Hammer

Ihr Leitfaden für das A·D·S-Buch

Damit Sie sich schnell orientieren können und die Themen, die Sie besonders interessieren, auf Anhieb finden:

- In **Kapitel 1–5** erfahren Sie **alles über A·D·S**: Die Erscheinungsformen, die Ursachen und die Folgen.
- In **Kapitel 6–10** lernen Sie das **OptiMind-Konzept für A·D·S-Kinder** kennen und erfahren, wie Sie es erfolgreich anwenden können.
- Lesen Sie **Kapitel 6** – und Sie wissen, was den OptiMind-Erfolg ausmacht: **Das Team-Konzept von OptiMind.**
- **Kapitel 7** wendet sich speziell an die **Eltern von A·D·S-Kindern.**
- **Kapitel 8** ist vor allem für **Lehrerinnen und Lehrer** gedacht.
- **Kapitel 9** spricht die **A·D·S-Kinder** direkt an.
- **Kapitel 10** ist besonders für **Kinderärztinnen und Kinderärzte** interessant.
- **Kapitel 11** enthält praktisches Umsetzungs-Material für die **Eltern von A·D·S-Kindern.**

1	A-D-S-Kinder: „Zappelphilippe“ und „Träumer“ mit Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom	13
	● Kennen Sie auch Kinder, die ...?	14
	● Worum geht's bei diesem Thema?	16
	Kapitel 1: Das Wichtigste in Kürze	20
2	A-D-S-Kinder: Kinder, die wollen – aber nicht können	21
	● Die zwei A-D-S-Typen:	22
	A-D-S mit Hyperaktivität –	23
	A-D-S ohne Hyperaktivität	26
	● Schul- und Lernprobleme trotz gutem IQ?	
	Beispiele aus der Praxis	31
	● Das A-D-S-Kind und sein Team:	
	Gemeinsam sind sie stark	43
	Kapitel 2: Das Wichtigste in Kürze	46
3	A-D-S-Kinder: Der Blick hinter die Fassade	47
	● Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom: Was verbirgt sich hinter A-D-S?	48
	● Die 10 wichtigsten Symptome bei A-D-S	65
	● Der Weg zur Diagnose	68
	Kapitel 3: Das Wichtigste in Kürze	94
4	A-D-S-Kinder: Ungezogen und unerzogen – oder einfach nur unerkant?	95
	● A-D-S: Charakterzug, Erziehungs-Problem oder neurobiologische Besonderheit?	96
	● Das neuronale Netzwerk und die Informations-Verarbeitung	101
	● A-D-S und die Besonderheiten der Informations-Verarbeitung	109
	Kapitel 4: Das Wichtigste in Kürze	120

5	A·D·S-Kinder:	
	Chaos im Kopf – und kein Selbstwert-Gefühl	121
	● A·D·S – die andere Wahrnehmung	122
	● Genau hinschauen – ein Problem	124
	● Genau hinhören – ein Problem	131
	● Ungeschickte Motorik	136
	● Verwirrung der Gefühle	146
	● Wie wirkt sich A·D·S auf die Entwicklung aus?	157
	Kapitel 5: Das Wichtigste in Kürze	160
6	A·D·S: Das OptiMind-Konzept für Eltern, LehrerInnen, KinderärztInnen, TherapeutInnen	161
	● Welche Schwierigkeiten sind zu bewältigen?	162
	● Welche Hilfen sind erfolgreich?	166
	● Das Team-Konzept von OptiMind	168
	Kapitel 6: Das Wichtigste in Kürze	174
7	A·D·S:	
	OptiMind-Tips für Eltern	175
	● Die Eltern – der Schlüssel zum Erfolg	176
	● So kommt Ihr Kind klar mit dem Chaos im Kopf	183
	Kapitel 7: Das Wichtigste in Kürze	216
8	A·D·S:	
	OptiMind-Tips für Lehrerinnen und Lehrer	217
	● Das A·D·S-Kind in der Schule – was können Lehrerinnen und Lehrer tun?	218
	● Mögliche Auffälligkeiten von A·D·S-Kindern in der Schule	220
	● Allgemeine Strategien	222
	● Spezielle Hilfen	225
	● Der Aufbau erwünschten Verhaltens in der Schule	230
	Kapitel 8: Das Wichtigste in Kürze	236

9	A·D·S:	
	Tips von „Kids“ für „Kids“	237
	● „Hi, Kid!“	238
	● Was für ein A·D·S-Typ bin ich?	240
	● Tips von „Kids“ für „Kids“	247
	Kapitel 9: Die Tips für „Kids“ auf einen Blick	268
10	A·D·S:	
	OptiMind-Tips für KinderärztInnen und andere TherapeutInnen	269
	● Warum und wann behandelt man mit Medikamenten?	270
	● Positive Effekte der medikamentösen Therapie	286
	Kapitel 10: Das Wichtigste in Kürze	302
11	A·D·S:	
	Pläne für Eltern und Kind	303
	● A·D·S auf der Spur: Die OptiMind-Checklist für Vorschulkinder	304
	● A·D·S auf der Spur: Die OptiMind-Checklist für Schulkinder	308
	● Der Schritt-für-Schritt-Plan für Hausaufgaben und Klassenarbeiten	312
	● Die Schulstunden-Bilanz	313
	● Was für ein A·D·S-Typ bin ich?	314
	Schlußwort	316
	Nützliche Adressen	317

1

A·D·S-Kinder: „Zappelphilippe“ und „Träumer“ mit Aufmerksamkeits- Defizit-Syndrom



In diesem Kapitel erfahren Sie, ...

- welche Verhaltensweisen für A·D·S-Kinder typisch sind
- welche verschiedenen Erscheinungsformen von A·D·S es gibt
- wie sich A·D·S in den verschiedenen Altersstufen äußert
- wann die meisten A·D·S-Kinder erst entdeckt werden
- was A·D·S ist – und was es nicht ist
- wie viele Kinder von A·D·S betroffen sind.

Kennen Sie auch Kinder, die ...

- ... permanent auf Hochtouren laufen oder eigensinnig die totale Verweigerung demonstrieren?
- ... sich von allem leicht ablenken lassen, besonders wenn sie konzentriert arbeiten sollen, die ungeduldig und impulsiv reagieren?
- ... unorganisiert und chaotisch wirken, weil sie meist von einer Aktivität zur anderen springen und nicht „mit System“ an die Dinge (wie z. B. aufräumen, sich anziehen) herangehen?
- ... nicht abwarten können?
- ... in keiner Reihe anstehen können?
- ... durch „Kaspern“ Aufmerksamkeit einfordern?
- ... in der Schule unkonzentriert und zappelig sind, aber stundenlang konzentriert vor dem Computer sitzen oder mit Lego bauen können?
- ... ein schlechtes Zeitgefühl haben und immer vor dem „Berg Hausaufgaben“ kapitulieren, statt ihn in kleinen Schritten zu bewältigen?
- ... nicht gut zuhören und oft „auf Durchzug“ schalten?
- ... alles endlos diskutieren wollen und wie ein Wasserfall reden?
- ... das Nächste fragen, ohne eine Antwort abgewartet zu haben?
- ... von einem Extrem ins andere fallen können – wütend oder auch sehr weinerlich sind?
- ... explosiv reagieren können?
- ... ein Energiebündel sind, den ganzen Tag in Aktion sind – und abends trotzdem nicht schlafen?
- ... eine rauhe Schale haben mit einem sehr weichen, empfindsamen Kern?
- ... nicht nachtragend sind und schnell ihre Stimmung wieder wechseln?
- ... lospowern, nicht abbremsen können oder auch sehr ängstlich reagieren?
- ... zerstreut und vergeßlich sind?
- ... oft vor sich hin träumen, Löcher in die Luft starren und wie abwesend wirken?
- ... langsam arbeiten und nie fertig werden, weil sie nicht an einer Sache dranbleiben können?
- ... schnell verwirrt sind und orientierungslos wirken?

- ...bei Klassenarbeiten oft ein „Brett vor dem Kopf“ haben?
- ...andererseits tolle Ideen und Phantasie beim Spielen entwickeln?
- ...pfiffig sind und neue Dinge erfinden?
- ...sich ständig zu Dingen hingezogen fühlen, die anders und neu sind?
- ...schnell über Langeweile klagen?
- ...alles sofort ausprobieren müssen, ohne nachzudenken?
- ...kein Risiko scheuen oder auch Gefahren nicht gut einschätzen können?
- ...besonders kreativ sind?

Dann sollten Sie sich mit dem Thema A·D·S näher beschäftigen.

Worum geht's bei diesem Thema?

Der **Begriff A·D·S (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom)** ist in Anlehnung an die amerikanische Bezeichnung **ADD (Attention Defizit Disorder)** entstanden. Er steht für die international anerkannte Diagnose von „**Aufmerksamkeits-Störung mit und ohne Hyperaktivität**“.

Inzwischen lesen Sie auch in Deutschland immer häufiger Beschreibungen solcher anstrengenden Kinder. Das Thema „Das unkonzentrierte und unruhige Kind“ erscheint mittlerweile in fast jeder Elternzeitschrift. Es gibt die unterschiedlichsten Erklärungsmodelle – und das Phänomen wird aus den verschiedensten Blickwinkeln beleuchtet: Ist es ein Erziehungsproblem? Stimmt irgend etwas mit unserer Gesellschaft nicht mehr, daß immer mehr dieser „Unruhegeister“ aus dem Rahmen fallen? Liegt es am Fernsehen? Oder vielleicht doch nur an der Ernährung? Warum sind Eltern und Lehrer oft so hilflos?

Meist wird das Problem nicht beim Namen genannt – und es werden weiterhin Mythen und Fehlinformationen verbreitet.

Dabei kennen wir schon seit vielen Jahren nicht nur die Besonderheiten des A·D·S und seine Auswirkungen auf die Entwicklung, sondern auch effektive Unterstützungs-Möglichkeiten und erfolgreiche Therapie-Programme.

A·D·S ist eine der häufigsten Ursachen für Entwicklungs- und Verhaltens-Probleme. Kinder mit A·D·S werden auch heute noch meist verkannt als „Unruhegeist“, „Störenfried“, „Zappelphilipp“, „Außenseiter“, „Versager“, „Faulpelz, der ja könnte, wenn er nur wollte“, „Hans-guck-in-die-Luft“, „ungezogener Flegel“, „Tagträumer“ oder auch „Wutzwockel“.

A·D·S-Kinder mit Hyperaktivität: Im **Säuglingsalter** sind sie die etwas anstrengenden, oft schwer zu beruhigenden, aber wissensdurstigen, niedlichen Wonneproppen mit viel Temperament, die immer auf neue Entdeckungstouren gehen und schon früh ihren eigenen Willen durchzusetzen wissen.

Im **Kindergartenalter** müssen sich die Eltern oft schon Kritik an ihrem Erziehungsstil anhören, weil ihr kleiner Racker kaum Regeln einhält und mit ausgeprägten Trotzanfällen Aufsehen erregen kann. Es ist nicht mehr nur das be-