



Kreativ – ängstlich – angepasst ...!?

## Mädchen und ADHS

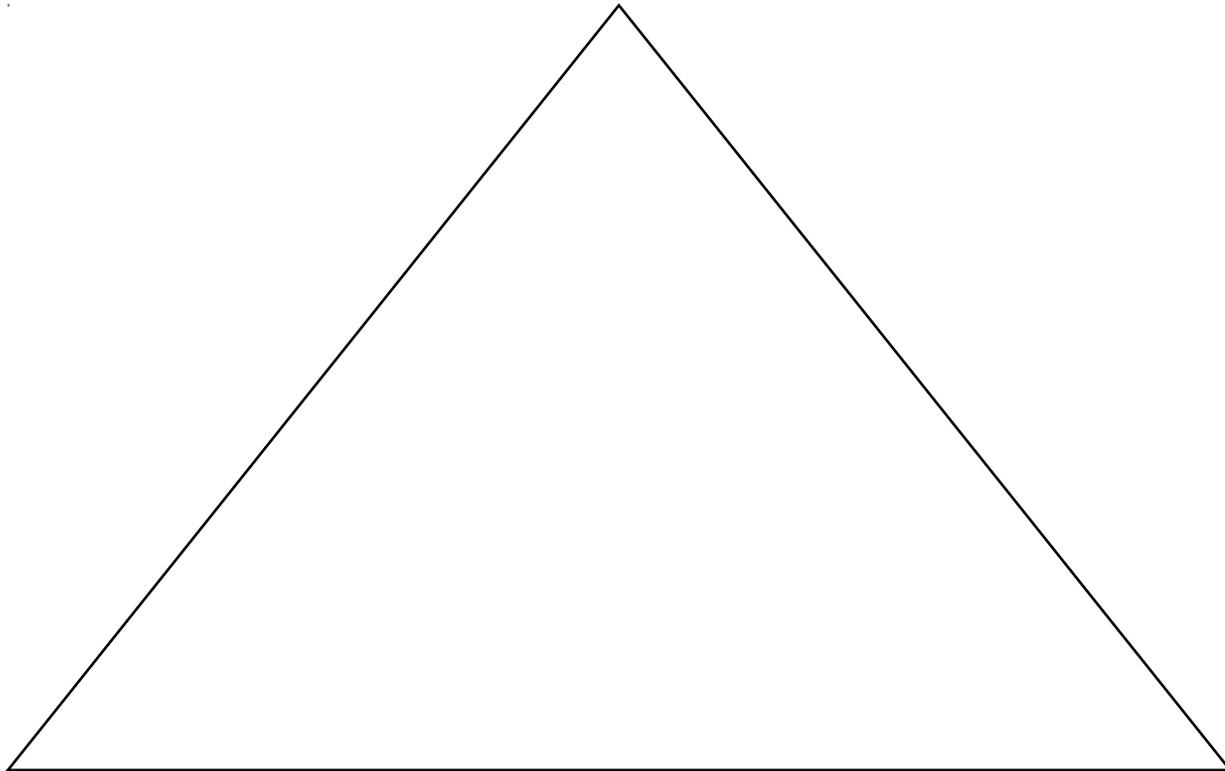


# Themen

- Kernsymptome
- Subtypen
- Komorbiditäten
- Diagnostik
- Verhaltensmanagement

# Kernsymptome

**Impulsivität**



**Unaufmerksamkeit**

**Hyperaktivität**

# Impulsivität

- Mangelhafte Verhaltenskontrolle
- Handelt rasch ohne nachzudenken
- Wechselt rasch Beschäftigungen
- Kein planvolles Arbeiten
- Kann nicht abwarten
- (Dadurch Lernstörungen, auch bei durchschnittlicher Intelligenz und alle Intelligenzlagen betreffend)

# Unaufmerksamkeit

- Schwierigkeiten mit einer Arbeit zu beginnen
- Mangelhafte Mobilisierung einer Daueraufmerksamkeitsspanne
- Mangelhafte Fähigkeit, Anstrengung und Wachheit über ausreichend langen Zeitraum aufrecht zu erhalten
- Mangelhafte Fähigkeit mit Stimmungsschwankungen während dem Arbeiten umzugehen
- Mangelnde Kapazität des Arbeitsgedächtnisses

# Hyperaktivität

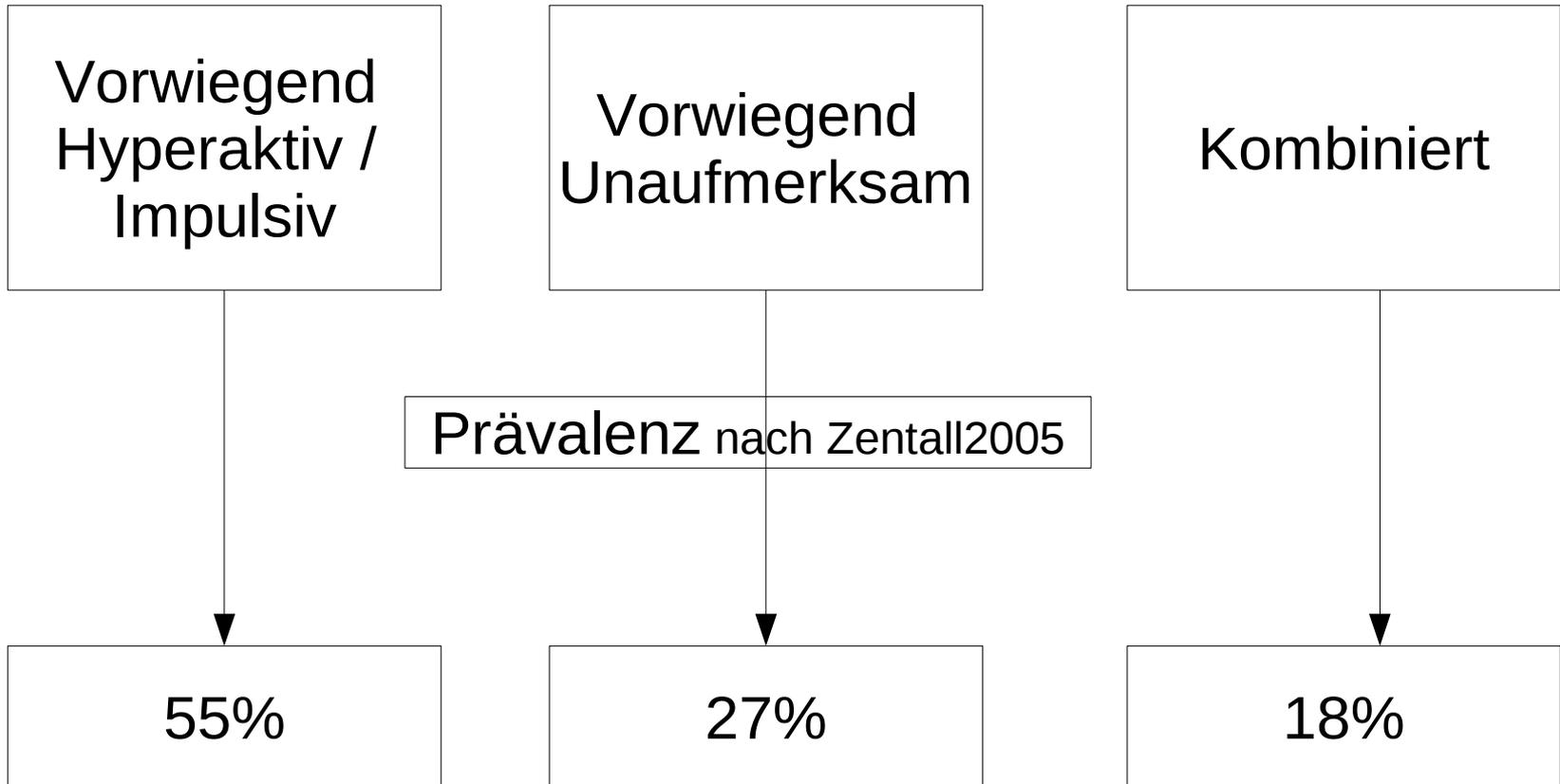
- Unruhig, zappelig, umtriebig  
(Zappelphilippsyndrom)
- Gesteigerter Bewegungsdrang
- (Grobmotorik und Sprache)
- Enormer Kraftaufwand
- Lokomotion: kann nicht sitzen bleiben

# Kernsymptome

## Gruppenarbeit

Arbeiten Sie das Fallbeispiel durch und finden Sie Verhaltensweisen und Eigenschaften heraus, die auf die Kernsymptome hinweisen.

# Die Subtypen nach DSM IV



# Hyperaktiv-Impulsives Verhalten bei Mädchen

- Exzessives Sprechen
- Aufgedreht, „verrückt“ sein
- Jungenhaftes Verhalten
- Emotionale Reaktionen
- Unfähigkeit Belohnung aufzuschieben
- Unfähigkeit Impulse angepasst zu regulieren

# Unaufmerksames Verhalten bei Mädchen

- Selektive Aufmerksamkeit beeinträchtigt
- Verkürzte Daueraufmerksamkeitsspanne
- Geringe Merkfähigkeit
- Beeinträchtigte Exekutive Funktionen
- Vergesslich
- Unorganisiert
- Ängstlich
- Geringes Selbstwertgefühl

ADS  
KUNDE MIT ADS KOM-  
MEN SICH SCHNEL FORM  
TEMA AB, WENN ZUM  
BEISPIEL WENN IN  
DER SCHULE MATHE  
DR A IST UND DAN  
EIN VOKEL  
AM FENSTER  
VOR BEI FILIERT.  
DAZU HILFT RET-  
ALIEN, DAS SOLL  
ZU DEM TAMA DAS  
KERADE D MA IST HELFER  
UND FERMEIDE DAS DAS  
KIND ABKLEBT WIRD.

## Hyperaktiv/impulsiv

- Laut
- Störend
- Unordentlich
- Verantwortungslos
- unreif

externalisierendes  
Verhalten

## Unaufmerksam

- Schüchtern
- Tagträumend
- Passiv
- Lethargisch
- Verwirrt
- Träge
- verschlossen

internalisierendes  
Verhalten

# Typen von Mädchen mit ADHS

nach K.Nadeau

## Die Schüchterne

- Fühlt sich durch Schulanforderungen „erdrückt“
- Fühlt sich von Gleichaltrigen ausgeschlossen
- Hat nur wenige Freunde
- Meidet bestimmte Fächer
- Gibt selten Kommentare ab

# Typen von Mädchen mit ADHS

nach K.Nadeau

## Der Wildfang

- Bezieht Selbstwert aus dem Sport
- Fühlt sich bei männlichen Freunden eher zu Hause
- Nimmt physische Risiken auf sich
- Begrenzte Interesse an Lerninhalten
- Begibt sich möglicherweise in „männliche Risiken (Alkohol, rücksichtsloses Fahren

# Typen von Mädchen mit ADHS

nach K.Nadeau

## Die Schwatzhafte

- Sehr launig
- Temperamentvoll
- Hyperkontaktfreudig
- Hyper- gesprächig
- Kann viele Freunde haben
- Steht oft im Mittelpunkt des Interesses
- Ärgert Lehrer durch Schwatzen
- Hoher IQ kann durch Verhalten getarnt sein

# Typen von Mädchen mit ADHS

nach K.Nadeau

## Die Weinerliche

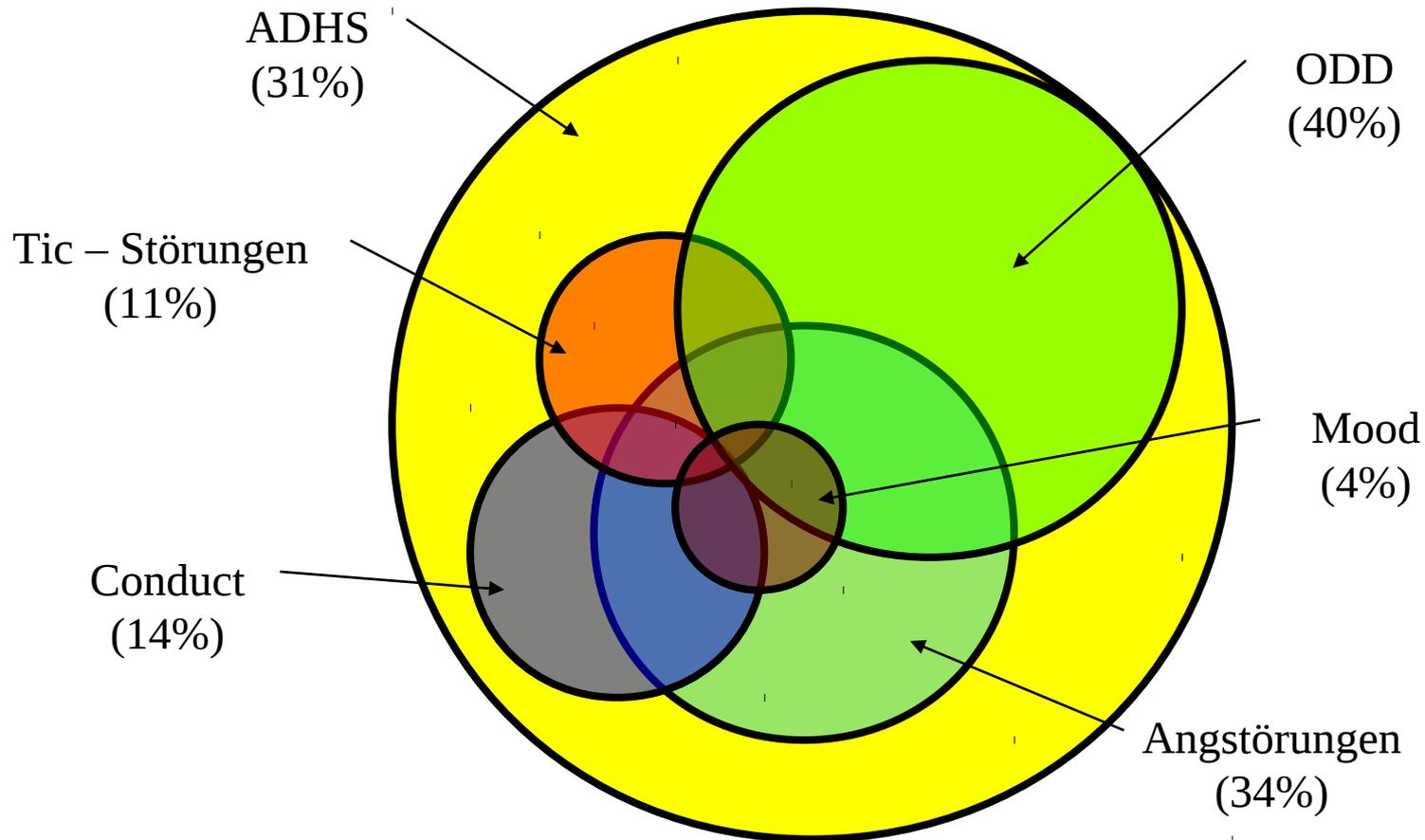
- Sehr launig (vor der Periode extremer)
- Zornausbrüche gegenüber Eltern und Geschwistern
- Findet Schule überfordernd
- Anzeichen von Angst und Depression

# Gemeinsamkeiten der Typen

nach K.Nadeau

- Mangelnde Selbstorganisation
- Schlechtes Zeitgefühl
- Aufmerksamkeitsstörungen
- Wenig Verantwortungsbewusstsein
- Abgelenktheit

# Komorbiditäten in der MTA-Studie



# Psychisch Soziale Auffälligkeiten

- Seelisch entwicklungsverzögert
- Emotionale Reizbarkeit
- Schwierigkeiten Gelerntes anzuwenden
- Gestörtes Selbstwertgefühl
- Gefühl des Versagens trotz Anstrengung
- Neigen zur Selbstanschuldigung
- Sind demoralisiert
- Schwierigkeiten mit Übergängen
- Hypersensibel

**Ein Kind mit ADHS erkennt nur sehr  
starke Reize als Hinweisreize und  
braucht zur Verautomatisierung von  
regelhaften Abläufen 8-16 Mal länger  
als Gleichaltrige**

(Sam Goldstein 1997)

Pfiffikus Praxis für Lerntherapie

LIEBE OMA,  
DANKE FÜR DIE HÜBSCHEN  
BUNTSTIFTE, DIE DU MIR ZU  
WEIHNACHTEN GESCHENKT  
HAST.



DU BIST  
ABER  
FIX

OH JA, ICH BEDANKE  
MICH IMMER  
SOFORT BEI  
MEINER OMA



...SEITDEM SIE MIR MAL EINE LEERE  
SCHACHTEL MIT EINEM SARKASTI-  
SCHEN BRIEF DRIN GESCHICKT HAT,  
IN DEM STAND, SIE WOLLTE NUR MAL  
SEHN, OB DIE POST EIGENTLICH  
NOCH  
FUNKTIONIERT



# Begleiterkrankungen

- Bauchschmerzen
- Kopfschmerzen
- Einschlafschwierigkeiten
- Schule schwänzen
- Angststörungen
- Depressionen
- Drogenabhängigkeit
- Essstörungen
- Zwanghaftes Verhalten
- Sexuelle Risiken

# Harte differentialdiagnostische Kriterien, die bei jedem ADHS- Kind anzutreffen sind

- Auffallendes „psychisches Ermüden“ bei subjektiv schwer eingeschätzten Aufgaben
- Extremer Gerechtigkeitssinn
- Auffallende spontane Hilfsbereitschaft bei Erkennen der Hilfebedürftigkeit eines Anderen
- Heftige Reaktionen auf plötzliche Veränderungen und hektische Situationen
- Unfähigkeit zur reellen Selbst- und Eigenleistungseinschätzung
- Erhebliche Beeinflussbarkeit

# Vulnerabilitäts-Kriterien für klinisch signifikante Probleme im Sinne eines „Impairments“

sind:

- Die Häufigkeit des Auftretens von störendem Verhalten
- Die Schwere des Auftretens von störendem Verhalten
- Die Durchgängigkeit des störenden Verhaltens
- Die Stabilität des Problemverhaltens (bzgl. Zeit und Intensität)
- Das Setting übergreifende Auftreten des Problemverhaltens

# Früherkennung muss als Gebot der Stunde gelten!

d.h.

→ Keine Bagatellisierung im Sinne von  
*„Ich war früher auch so!“*

→ Keine voreiligen Differentialdiagnosen wie:  
*„Die Mutter ist ja alleinerziehend!“*

*„Multiproblemfamilie – da kann`s nicht anders werden.“*

*„Emotionale Störung des Kindesalters“ mit Hypothesen über Beziehungsstrukturen und nicht vorhandene oder unsichere Bindung*

# Diagnostik

## Gruppenarbeit

Erarbeiten Sie eine Checkliste, die Lehrern und Erziehern ermöglicht bei Verhaltensbesonderheiten auch bei Mädchen an ADHS zu denken und diesen Verdacht Eltern gegenüber begründen zu können, damit eine professionelle Diagnostik eingeleitet werden kann.

# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

1. Verhaltenserwartung von vornherein festsetzen mit ruhigem, festen aber freundlichen Ton (niemals „süßlich, latent aggressiv, jammernd, resignativ“)
2. Ankündigen was an Tätigkeiten zu erledigen ist (grundsätzlich potentielle Probleme und Widerstand in Betracht ziehen)



# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

3. Auf Motzen und Verweigern nicht eingehen →  
„mitbrummeln“ und „setzen“, gegebenenfalls  
Missbefindlichkeit thematisieren („ich weiß, es  
nervt dich, aber...“)

4. Nur im Hier und Jetzt bleiben



TUT MIR LEID, BADEN  
VERWEIGERE ICH



# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

5. Nicht an Kleinigkeiten rummeckern → sondern
  - sofortige Rückmeldung/Konsequenz
  - Häufige Rückmeldung/Konsequenz
  - ausreichend wirksame Rückmeldung/Konsequenz
  - Verstärkung der Anstrengungsbereitschaft, nicht nur des Handlungsergebnisses
  - Loben in „homöopathischen Dosierungen“

# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

6. Bei Erregungssteigerung: Blickkontakt wegnehmen, Stimme senken („Columbo-Methode“)

7. Viel nonverbales oder sehr verkürztes Korrigieren (auch mit Körperkontakt) – **kein** appellierendes Moralisieren, **keine** Verhaltensverschreibungen



WARUM MUSS ICH LERNEN?  
WARUM KANN ICH NICHT SO BLEIBEN, WIE ICH BIN?  
WAS HAT DAS FÜR EINEN SINN?  
WARUM MUSS ES SO SEIN?  
WARUM KANN ES NICHT ANDERS SEIN?



# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

8. Wenn Lautwerden nötig, **keinerlei**  
Etikettierungen wie:

„du bist ja...“

9. Extrembezeichnungen vermeiden wie:

„ständig, immer, nie...“

10. Kein Petzen zulassen!

11. Im Eklat: rasches, direktives Eingreifen  
(Trennen, Auszeit)

# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

12. Nach Eklat und Erregungssenkung kein unmittelbares verbales „Aufarbeiten“ → zum normalen Tagesablauf übergehen → Zeit versetzt und deutlich später thematisieren

13. Im „grundsätzlichen Gespräch“ immer erst Positives vor Negativem benennen

# Verhaltensmanagement bei ADHS nach C.Neuhaus

14. Gegebenenfalls schriftlich kommunizieren

15. Verhalten der Kinder/Jugendlichen nicht persönlich nehmen – in der Vergebung zeigt sich der Meister, bereit jeden Tag auf´s Neue zu beginnen, **tolerant, souverän** und **fest**

No Parking

Not 5 minutes

Not 30 seconds

Not at all!

...eben ein Fels in der Brandung der  
Stimmungsflut



Praxis für Lerntherapie

# Was bedeutet das konkret?

- Gruppenarbeit

Erarbeiten Sie konkrete Vorstellungen, wie der Alltag in Ihrem Arbeitsbereich ADHS freundlicher gestaltet werden könnte.

# Was bedeutet das konkret?

- Wichtige Informationen visualisieren  
to-do-Listen in kleinste Einheiten  
Jahresüberblickskalender  
Signalkarten an Plätzen wo die Umsetzung erfolgt
- Zeitabschnitte im Zusammenhang mit  
Aufgaben sichtbar machen
- Zu erledigende Aufgaben in viele kleine  
Abschnitte zerlegen
- Alles was Motivation fördert visualisieren  
schnelles Feedback (Daumen hoch, Punkte)
- Erkennen der Leistungsinseln der Kompetenz

# Betroffene mit ADHS benötigen viel externe Strukturierung bei zu bearbeitenden Aufgaben

- Kleinschrittig
- Systematisch/ schematisch
- Übersichtlich
- „abhakbar“
- wiederholt

Umgesetzt wird, was:

- nachvollziehbar
- plausibel
- machbar

erscheint.

# Grundlegende Einstellungshilfen

- Kein ADHS-Kind steht morgens mit dem festen Vorsatz auf, seine Umwelt zu ärgern (zumindest nicht zunächst)
- Es „ereignet“ sich mehr als sich zu „verhalten“
- Harmonie mit ihm gibt es schon, wenn es 18-24 Jahre alt ist und sich wenigstens ein bisschen Selbstwertgefühl erhalten konnte...

**Einsicht, Übersicht**

**Rücksicht, Nachsicht**

**entwickeln sich erst sehr spät im Leben!**

**„They know what to do, but don't do  
what they know.“**

(Sam Goldstein, Bad Boll 2006 )

„Sie wissen was zu tun ist, aber sie tun nicht  
was sie wissen.“



JEDES EI STEHT FÜR EINEN BELANG DES LEBENS. ES KOMMT DARAUFG AN, JEDEM EINZELNEN DIE ANGEMESSENE BEACHTUNG ZU SCHENKEN UND DABEI ALLE ANDEREN IM AUGE ZU BEHALTEN UND ZU STEUERN

