

B. Fischer, U. Fischer, H. Mosmann

Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Hirngerechtes Fördern

Langsam alles richtig machen

Die 7 Tage-Grundregeln

für Eltern

Gut fördern

Besser leben

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**
sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**
und **Wissimed® Akademie Haslach (www.wissimed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Gliederung

Der Autor, die Autorinnen	5
Vorwort	6
Häufigkeit des Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	8
Hypothesen des Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	9
Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	10
Weitere Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	12
Auf die eigene Person bezogen	12
Auf die eigene Person und andere Personen bezogen	14
Auf die eigene Person und die Gesellschaft bezogen	14
Komorbide Störungen des Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	14
Risikofaktoren generell	16
Risikofaktoren speziell im Alter von 1-4 Jahren	16
Prognose	17
Verhaltensprobleme allgemeiner Art im Erwachsenenalter	17
Die 7 Tage-Grundregeln für Eltern	18
Montag	19

Dienstag	29
Mittwoch	40
Donnerstag	56
Freitag	65
Samstag	74
Sonntag	84
Glossar	98
Diagnostik	98
DSM-IV Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	98
ICD-10 Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)	100
Wender-Utah-Kriterien für ADHS im Erwachsenenalter	103
Therapieansätze	104
<u>Leitlinien</u>	104
Entbehrliche Therapiemaßnahmen entsprechend den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie	105
Therapieansätze	106
1. Aufklärung der Eltern	106
2. Elternt raining	106
3. Aufklärung des Kindes	107

4. Verhaltenstraining	107
5. Entspannungstraining; autogenes Training	109
6. Musiktherapie	109
8. Hippotherapie	111
7. Aerobes Training	111
9. TENS Therapie	111
10. Evtl. Psychotherapie?	111
11. Kognitives Training	111
12. Medikamentöse Behandlung	115
13. Überlegungen zur Ernährung	117
Literaturhinweise	113

Der Autor, die Autorinnen:

Prof. Dr. med. Bernd Fischer

Hirnforscher und Begründer der wissenschaftlichen Methode des Integrativen/Interaktiven Hirnleistungstrainings IHT® und des Brainjogging® sowie Mitbegründer des Gehirnjoggings. Autor/Koautor von mehr als 60 Büchern und ca. 400 Veröffentlichungen. Chefarzt a. D. der ersten deutschen Memoryklinik. Träger des Hirt - Preises. Lehrbeauftragter für optimales Lernen an der FH Kehl. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Instituts. Präsident des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD® und der Memory – Liga.
Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070 www.wissiomed.de

Dr. med. Uta Fischer

Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie.
20 Jahre Konsiliartätigkeit in der ersten deutschen Memoryklinik. Seit 1972 an der Entwicklung des Hirnleistungstrainings beteiligt. 2. Vorsitzende der Memory - Liga. Mitglied des wissenschaftlichen Beirats des WissIOMed® Instituts.
Adresse: 77736 Zell. a. H., Birkenweg 19, Tel. : 07835-548070

Hannjette Mosmann

Gesundheitspädagogin. Fachfortbildungsleiterin des Verbandes der Gehirntainer Deutschlands VGD®. Schriftführerin der Memory-Liga. Geschäftsführerin des WissIOMed® Instituts. IHT® - Ausbildungsleiterin für FachassistentInnen für Hirnleistungstraining für Gesunde FAH® , für Fachkräfte für Hirnfunktionstraining für Kranke FKH®, für Mini-Aging - /VitalitätstrainerInnen®. Lehrbeauftragte für optimales Lernen an der FH Kehl. Trägerin des Memory-Preises. Adresse: 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. : 07832-5828 Fax: 07838-4804

© by B. Fischer, U. Fischer, H. Mosmann,

Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved. Tous droits réservés.

WissIOMed® GmbH 77716 Haslach i. K., Eichenbachstr. 15, Tel. 07832-5828, Fax 07832-4804,

e - mail: wissiomed@t-online.de Internet: www.WissIOMed.de

Edition, 5

Korrespondenzadresse: Prof. Dr. med. Bernd Fischer, Birkenweg 19, 77736 Zell a. H., Tel: 07835-548070

in Kooperation mit der **Memory-Liga e. V. Zell a. H.**

sowie dem **Verband der Gehirntainer Deutschlands VGD®**

und **Wissiomed® Akademie Haslach (www.wissiomed.de)**

Die Unterlagen dürfen in jeder Weise in unveränderter Form unter Angabe des Herausgebers in nicht kommerzieller Weise verwendet werden!

Vorwort

**Bücher über
Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung
(ADHS) existieren wie Sand am Meer.
Sie sind notwendig und sehr informativ.**

**Die heutigen Eltern wünschen sich immer häufiger
zusätzlich einen kurzen, wissenschaftlich begründeten
Handlungsüberblick über dieses Thema, in dem ganz
klar aufgezeigt wird, was sie selbst, ohne großen
Aufwand, selbst tun und berücksichtigen sollen, um
Ihr Kind zu unterstützen, zu fördern.**

**Der Kurzüberblick zeigt in einem 7 Tagesprogramm
auf, wie Sie, die Eltern, zum guten Tun/Machen Ihres
Kindes beitragen können. Sie unterstützen damit die
Bemühungen der Schule incl. der ausgebildeten
Personen, die eine ADHS auf professioneller
Grundlage angehen. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg!**

**Wissenschaftliche Erläuterungen finden Interessierte
im Anhang. Hier finden Sie auch zusätzliche
Ausführungen, welche Besonderheiten zu beachten
sind in den Bereichen Emotion, Aufmerksamkeit,
Kurzzeitgedächtnis (Arbeitsgedächtnis), Lernen,
Langzeitgedächtnis, Erinnern, Bewegen, Sprache,
Schreiben, Lesen, Rechnen und Musik.**

Dieses Manuskript ersetzt auf keinen Fall die gängigen Bücher über das Thema.

Das Ziel ist, wissenschaftlich begründete Anregungen zu geben, die in den Schul- und Elternalltag einbaubar sind.

Immerhin haben ca. 10% der Menschen eine ADHS .

Da viele ADHS-Kinder gleichzeitig eine Dyslexie aufweisen, sind die 7-Tage-Grundregeln für Eltern in Bezug auf Dyslexie mitaufgeführt.

Die Regeln für ADHS sind mit ADHS gekennzeichnet.

Die Regeln für Dyslexie sind mit Dyslexie gekennzeichnet.

Wird bei den Regeln für ADHS das Zeichen S.U. aufgeführt, so bedeutet dies, dass die entsprechende Übung bei den Dyslexieregeln erklärt wird.

Häufigkeit des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

Die Angaben über die Häufigkeit von Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen schwanken zwischen 2 und 10% (4%-8%).

Die Angaben über das Verhältnis von Jungen zu Mädchen schwanken von 4:1 bis 12:1. Evtl. ist der niedrige Mädchenanteil auf die hohe Dopaminaktivität im Striatum des weiblichen Gehirns zurückzuführen. Mädchen weisen außerdem geringer ausgeprägte Symptome der Hyperaktivitätsstörung auf. (Brandl 2004, Hakami 2005)

Weiterhin werden die Zahlenangaben dadurch erschwert, dass schulische Überforderungen die gleichen Symptome wie bei ADHS hervorrufen können. In einer durchschnittlichen Klasse sind ca. ein bis zwei ADHS Kinder. „Viele Eltern hören dann lieber, ihr Kind leide unter ADHS, als das es überfordert sei.“

(Döpfner M, Schultz D: Streitgespräch ADHS Ein Produkt unserer Kultur. Gehirn&Geist 3/2004, 62-65)

Die Hyperaktivität verschwindet häufig nach der Pubertät.

Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS sind viermal häufiger an Verkehrsunfällen beteiligt (Döpfner 2004, 62)

Manche Autoren bezeichnen ADHS als Moderkrankung. Von 1990 bis 2000 hat die Verschreibung von Stimulantien um das **Dreißigfache** zugenommen, jedoch von einem sehr niedrigen Niveau aus.

Hypothesen des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (Stichwortartig)

Dysregulation des Neurotransmittersystems im Frontalhirn (präfrontaler Kortex: Aufmerksamkeitsleistungen, Sozialverhalten, Handlungsplanung, Strategiebildung, Motivation, Emotion sowie verinnerlichte Steuerungsmechanismen (z. B. das innere Sprechen) und vermutlich auch tiefer gelegener Gehirnregionen. (z. B. limbisches System wie Gyrus cinguli; Belohnungssystem, tonische Aktivität; im Striatum – dies gehört zu den Basalganglien – ist die größte Dichte für den in der Therapie von ADHD Kindern umstrittenen Wirkstoff Methylphenidat (Ritalin)

Die maximale Gehirnrindenstärke, als Ausdruck der Reifung des Gehirns, war bei ADHS-Kindern um ca. 3 Jahre verzögert. In den Präfrontalregionen, sie sind besonders für Aufmerksamkeits- und Planungsprozesse zuständig, war die Verzögerung am deutlichsten ausgeprägt. (Shaw et al. 2007)

Katecholamine (Neurotransmitter und Hormon):

Synaptische Überträgerstoffe, die die neuronalen Substrate für die intrakranielle Selbstreizung und damit für die Motivationsprozesse (positive Verstärkung von Verhaltensstrukturen (Lust/Unlust) darstellen.

Dopamin (Evtl. Dopaminüberschuss) Das „Posterior Attention System“ ist an den präfrontalen Kortex gebunden und tritt erst dann in Aktion, wenn hemmende Kontrolle oder **geteilte Aufmerksamkeit** verlangt wird. Es ist abhängig von Dopamin und Noradrenalin. Evtl. kommt es durch eine zu große Adrenalinfreisetzung zu einer Dysbalancierung der Neurotransmittersysteme. Nor-Adrenalin (Evtl. ist eine erhöhte Nor-Adrenalin- Konzentration vorhanden, die normalerweise bei physischem Stress erhöht ist, die jedoch unter Stress nicht weiter erhöht werden kann. Das „Anterior attention System“ steht unter dem Einfluss von Noradrenalin. Es ist zuständig für das Verlassen alter zugunsten neuer Reize und der Aufrechterhaltung von neuen Reizen.

Adrenalin (normalerweise bei physisch-mentalem Stress erhöht) (Brandl 2004)

Bei der transkraniellen Sonographie (TCS) zeigte sich, dass das echogene Areal der Substantia nigra bei den ADHS-Patienten größer war als bei der Kontrollgruppe. Die Ausdehnung des Echosignals korreliert mit der Ausprägung der Symptome Hyperaktivität, Impulsivität und Unaufmerksamkeit. (Krauel et al. 2010)

ADHS-Kinder können aufmerksam sein, wenn sie wollen. Dies weist auf eine Verbindung von Aufmerksamkeitsfunktionen und emotional-motivationalen Prozessen hin.

Evtl. stellen die Gene der größte Einzelfaktor bei der Entstehung der ADHS dar.

Der genetische Anteil überwiegt und wird mit 70-90% eingestuft. (Consensus Statement 2002; Hakami 2005)

Ökologische Faktoren: Blei usw.

Psychosoziale Faktoren: Elektronische Medien, ökonomische Faktoren, Interaktionsfaktoren innerhalb und außerhalb der Familie. (Brandl 2004; Döpfner et al. 2000; Wackelpeter und Trotzkopf. 2000, Resnik 2004)

Britische Pädiater äußern den Verdacht, dass **künstliche Farbstoffe** (20 mg pro Tag) und das Nahrungskonservierungsmittel **Benzoat** (45 mg pro Tag; Natriumbenzoat ist ein Konservierungsstoff, der häufig Colagetränken und anderen Limonaden beigelegt wird) die mittlere Hyperaktivität bei Kindern mit und ohne Hyperaktivitätssyndrom zunehmen.

(Bateman et al. 2004)

3-Jährige waren nach 2 Wochen von Einnahme von Farbstoffgemischen in einem Getränk signifikant hyperaktiver im Vergleich zu Placebo.

Die Dosis der Farbstoffe entsprach dem durchschnittlich täglich konsumierten Süßigkeiten: (112 g Süßigkeiten): 5 mg Gelborange = E 110; 2,5 mg Carmiosin, 7,5 mg Tatrazin = E 102; 5 mg Poncau 4R = E 124

8/9-Jährige waren nach 2 Wochen von Einnahme von Farbstoffgemischen und einem Konservierungsstoff von 2 verschiedenen Getränken (2 verschiedene Gruppen) signifikant hyperaktiver im Vergleich zu Placebo.

Die Dosis der Farbstoffe entsprach dem durchschnittlich täglich konsumierten Süßigkeiten: (140 g Süßigkeiten)

Getränk 1:

5 mg Gelborange = E 110

2,5 mg Carmiosin, 7,5 mg Tatrazin = E102

5 mg Poncau 4R = E 124

Getränk 2:

7, 5 mg Gelborange = E 110

7,5 mg Carmiosin,

7,5 mg Quinogelb = E 104

7,5 mg Allurarot = E 129 und

45 mg Natriumbenzoat (McCann et al. 2007)

“Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) (1), die nach dem Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DMS-IV-TR) eingeordnet werden, und hyperkinetische Störungen (HKS) nach der International Classification of Diseases (ICD-10) (2) gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter. Die Symptomatik der beiden Störungen ist weitgehend identisch.“ (3) (1. American Psychiatric Association: 2000; 2. WHO 1992.; 3 Hakami 2005)

Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS)

1. Sechs (oder mehr) der folgenden Symptome von **Unaufmerksamkeit** sind während der letzten sechs Monate beständig in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen:

Unaufmerksamkeit

- (a) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten,
- (b) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten,
- (c) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen,
- (d) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen (nicht auf Grund oppositionellen Verhaltens oder Verständnisschwierigkeiten),
- (e) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren,
- (f) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die länger dauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausarbeit),
- (g) verliert häufig Gegenstände, die für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt werden (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug)
- (h) lässt sich durch äußere Reize oft ablenken,
- (i) ist bei Alltagsaktivitäten häufig vergesslich;

2. sechs (oder mehr) der folgenden Symptome der **Hyperaktivität und Impulsivität** ist während der letzten sechs Monate in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen:

Hyperaktivität

- (a) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum,
- (b) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzen bleiben erwartet wird, häufig auf,
- (c) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen und Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Unruhegefühl beschränkt bleiben)

- (d) hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen.
- (e) ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals wie „getrieben“,
- (f) redet häufig übermäßig viel

Impulsivität

- (a) platzt häufig mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist,
- (b) kann nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist,
- (c) unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein)

Weitere Symptome der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS): (Stichwortartig)

Auf die eigene Person bezogen

Emotion

Kein singendes Erzählen

Kaum Gruppenkontakte; kaum ansprechbar

Schlechtes Selbstwertgefühl (Kompensation: Aggressionen, Angeberei, Clownerien, Rückzug, Trotzverhalten)

Aufmerksamkeit

Störung der tonischen und phasischen Aktiviertheit.

Störung der selektiven Aufmerksamkeit

Störung der geteilten Aufmerksamkeit

Störungen des Hirnstamms

Störungen des Schlafwachrhythmus

Störungen der Wachheit

Störung der tonischen und phasischen Aktiviertheit.

Visuelle Wahrnehmung

Legasthenie

Taktil-kinästhetische Wahrnehmung:

Berührungängste

Berührungsablehnung

Olfaktorische –gustatorische Wahrnehmung

Vertauschen von Gerüchen

Nicht Wiedererkennen von Gerüchen

Vertauschen von Geschmacksrichtungen

Nicht Wiedererkennen von Geschmacksrichtungen

Störung der sensorischen Integration

Visuelle Wahrnehmung:

Differenzierung von Gleichem und Verschiedenem mangelhaft

Hintergrund-Vordergrund-Unterscheidung mangelhaft Räumliche Wahrnehmung mangelhaft

Arbeitsgedächtnis

Dyskalkulie (Rechenstörungen)
Metakognitive Störungen

Lernen

Lernstörungen
Keine Selbstgespräche

Gedächtnis

Strategiedefizite
Dyskalkulie

Teilleistungsstörungen der Motorik

Störungen:

Auge-Handkoordinationsstörungen
Kein **B**alancieren
Bewegungs koordinationsstörungen
Mangelhafter **B**lickkontakt
Kein **E**inbeinstand
Dysbalancierte **F**einmotorik (zu wenig, zu viel); keine adäquate
wahrnehmungsmäßige Erfassung der Gegenstände
Ausbildung des **K**örperschemas (Benennung der Körperteile)
Keine **L**ateralität
Keine **S**elbstgespräche
Kein **S**pringen
Häufiges **S**tolpern
Stützmotorik (Bauchlage, robben, Krabbeln, Laufen, Abfangbewegungen)
mangelhaft ausgeprägt

Teilleistungsstörungen der Sprache

Undeutliche **A**ussprache
Dysgrammatismus

Keine Selbstgespräche
Kein singendes Erzählen

Psychische Störungen:

Ängste
Mangelhafter **Blickkontakt**
Depressionen
Unangemessener **Redefluss**
Keine Selbstgespräche
Semantische Störungen

Auf die eigene Person und andere Personen bezogen (Stichwortartig)

Kein Einhalten von Regeln und Anweisungen; erhebliche Beeinträchtigung sozialer Beziehungen (Familienleben, Schule, Berufsleben)

Meidungsverhalten: Ausreden, Vergesslichkeit, Schwänzen

Kein Lernen aus Erfahrungen

Auf die eigene Person und die Gesellschaft bezogen (Stichwortartig)

Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS sind viermal häufiger an Verkehrsunfällen beteiligt (Döpfner M, Schultz D: Streitgespräch ADHS Ein Produkt unserer Kultur. Gehirn&Geist 3/2004, 62-65)

Komorbide Störungen des Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) (Stichwortartig)

50% Störung des Sozialverhaltens mit oppositioneller Verhaltensstörung

30-50% Störung des Sozialverhaltens ohne oppositioneller Verhaltensstörung

10-40% affektive Störungen, vor allem Depression

20-25% Angststörungen

10-25% Teilleistungsschwächen und Lernstörungen

bis 30% Ticstörungen oder Gilles-de-Tourette-Syndrom

(Döpfner et al. 2005)

Risikofaktoren generell (Stichwortartig)

Nikotin (2-2,7-fach erhöhtes Risiko) - und Alkoholabusus der Mutter während der Schwangerschaft (Philips et al. 2008)

Jodmangel der Mutter in der Schwangerschaft (68,7% diese Kinder entwickelten eine ADHS; 10 Jahresverlaufsstudie) (Vermiglio et al. 2004)

Alkoholabusus des Vaters

Frühgeburt

Mütterliche Unfälle

Schwangerschaftsblutungen

Psychische Störungen der Eltern, vor allem antisoziale Persönlichkeitsstörung des Vaters

Familiäre Instabilität

Niedriger sozioökonomischer Status

Schlechte soziale Einbindung

Strafender, inkonsistenter Erziehungsstil

Alleinerziehende Mütter und Väter

(Hakami 2005)

Risikofaktoren speziell im Alter von 1-4 Jahren (Stichwortartig):

Extreme motorische Unruhe

Erhöhte Reizbarkeit

Anpassungsschwierigkeiten in Bezug auf Schlaf- und Essrhythmus

Häufiges Schreien

Extremes Trotzverhalten

Auffällige Bewegungsmuster

Chirurgische Eingriffe in den ersten Lebensmonaten (Hakami 2005)

Prognose:

„Die Störung beginnt bereits im frühen Kindesalter, verläuft chronisch und setzt sich oft bei Erwachsenen fort. Die Erstbeschreibung des „Zappelphilip“-Syndroms erfolgte durch den Nervenarzt Hoffmann und den Kinderpsychiater Homburger bereits 1926.“ (Hakami 2005)

„Verlauf hyperkinetischer Störungen (Stichwortartig)

(Dordel 2003, Döpfner, Schürmann, Fröhlich 1998, Trott 2007)

Säuglings- und Jugendalter:

Sehr hohes Aktivitätsniveau

Regulationsstörungen: Probleme beim Essen und Schlafen, gereizte Stimmungslage:

Beziehungsstörungen: gereizte Stimmungslage und daraus resultierend angespannte, negative Eltern-Kind-Interaktion.

Entwicklungsrückstände (Motorik, Sprache, visuelle Wahrnehmung)

Kindergarten- und Vorschulalter:

Extreme motorische Unruhe

Geringe Spielintensität und –ausdauer

Probleme in der Gruppe

Oppositionelles Verhalten

Entwicklungsrückstände: z. B. Verzögerung der Blasen- und Mastdarmkontrolle

Feinmotorische Schwierigkeiten

Stabilität zwischen 4. und 7. Lebensjahr: etwa 50%

Risikofaktoren für chronischen Verlauf:

Starke Ausprägung der Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsschwäche

Zusätzlich oppositionelle Verhaltensstörung

Negativ-kontrollierende Erziehung

Grundschulalter:

Steigerung der Probleme durch den Schuleintritt!

Unruhe und Ablenkbarkeit im Unterricht

Lernschwächen und Teilleistungsschwächen

Klassenwiederholungen, Schulwechsel

Soziale Ungeschicklichkeit

Impulsives Verhalten

Oppositionelles - aggressives Verhalten (bei mindesten 30-50%)

Ablehnung durch Gleichaltrige

Leistungsunsicherheit und Selbstwertprobleme

Stabilität zwischen dem 7. und 10. Lebensjahr: mindestens 60-70%

Jugendalter:

Verminderung der motorischen Unruhe

Aufmerksamkeitsstörungen persistieren

Stimmungs labilität

Aggressiv - dissoziales Verhalten (etwa 40%)

Suizidversuche

Alkohol- und Drogenmissbrauch

Schulprobleme, komplexe Lernprobleme

Schwierige berufliche Integration

Ungewollte Schwangerschaft

Geringes Bildungsniveau

Demotivation

Stabilität zwischen Kindes- und Jugendalter: 30-70%

Erwachsenenalter:

Dissoziales Verhalten/Deliquenz (20-45%)

Antisoziale Persönlichkeitsstörung (ca. 25%)

Geringer Beschäftigungsstatus“

Verhaltensprobleme allgemeiner Art im Erwachsenenalter (Stichwortartig)

50-70% haben im Erwachsenenalter Verhaltensprobleme allgemeiner Art.

Soziale Probleme

Unruhe

Ziellosigkeit
Antisoziales Verhalten
Probleme bei der psychischen Gesundheit
Alkoholmissbrauch
Drogenmissbrauch.
(Brandl 2004)

Die 7 Tage-Grundregeln

für Eltern

**Überblick über Fördermöglichkeit im
Tagesverlauf**

**Überblick über Fördermöglichkeit im
Tagesverlauf**

Liebe Eltern!

**Hier sind die 7-Tage-Grundregeln sollen in folgender
Weise angewandt werden:**

**Von den Vorschlägen im Bereich ADHS soll jeden Tag
mindestens 1 Anweisung durchgeführt werden.**

**Sie sollten sich ein kleines Notizbuch mit Kalender
zulegen, in das Sie die durchgeführten Übungen
eintragen.**

**P.S: Verschiedene Anweisungen üben verschiedene
Bereiche der Motorik und der Konzentration; aus
diesem Grunde werden sie bei den einzelnen Bereichen
aufgeführt und können sich wiederholen.**

Sollte Ihr zusätzlich Kind eine Lese-Rechtschreibschwäche (Dyslexie) aufweisen sollten Sie ebenfalls jeden Tag eine Anweisung durchführen und die durchgeführte Übung in das o.g. Notizbuch eintragen.

Klare freundliche Richtlinien sind für das Kind sehr wichtig!

Routineabläufe (z. B. Hausaufgaben immer zu gleichen Zeit; immer zur gleichen Zeit die Arbeitsmaterialien wegräumen) fördern
Grenzen für Verhaltensauffälligkeiten setzen; Impulsivität verringern;
Impulsivität kanalisieren; Sozialverhalten verbessern
Vorhersagbarkeit erhöhen, was man in bestimmten Fällen tut bzw. nicht tut
Konkrete, klare Sprache der Eltern
Anweisungen besser verstehen lernen; Lernschwierigkeiten überwinden
Motorik des Kindes fördern; motorische Unruhe verringern;
Freundeskreis des Kindes fördern
Kommunikation zwischen Elternhaus und Schule verbessern.
Positives Selbstwertgefühl aufbauen
Selbstgespräche des Kindes fördern
Musik und Gesang des Kindes fördern
Aufmerksamkeit und Konzentration steigern

Montag

ADHS

Emotion (Gefühl)* verbessern

Eine klitzekleine Geschichte wird gesungen anstatt sie zu erzählen.

Das Kind in zwei Vereinen anmelden, in denen es schnell Erfolg hat.
Beispielsweise im Musikverein die Trommel spielen. Im Sportverein z. B. auf 100 m Lauf oder Weitspringen oder Squash oder Golfspielen oder Tischtennis konzentrieren.

In eine Theatergruppe gehen.

In eine Rock- and Rollgruppe gehen.

Gemeinsam jeden Tag zu einer bestimmten Zeit ein gemeinsames Lied singen

Für die Schule sollten folgende Regeln vereinbart werden:

Belohnung wird der Gruppe mit den wenigsten Fouls gegeben.

Bestrafungen gibt es keine.

Echte Störer kommen in eine Gruppe für sich

Regeln für das Benimm-Spiel für ca. 20 Minuten:

1. Nur einer spricht, und er hebt vorher die Hand
2. Nicht aufstehen oder herumlaufen
3. Kein Zappeln und Stören

Aufmerksamkeit verbessern

Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“)zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war's! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung

eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Das Kind das Entspannungstraining „Entspannungstherapie nach Jacobson“ erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren **(s.u.)**

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nuskackerspiel 1 üben **(s.u.)**

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

**Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät
In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.**

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät
Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen
Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand):

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang).

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände:

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt. Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben.

Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt.

„Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping:

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden.

Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping:

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln:

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen:

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B. „Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren
Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig:

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nousknacker I:

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich

aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben. Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining)

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße

und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. **Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden.** Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissioemed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen
Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder
ein halbes Brot oder
einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und
zusätzlich eine getrocknete Aprikose oder eine
Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,

oder
essen:
ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad
Warmes Fußbad
Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Dienstag

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“)zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war’s! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Das Kind das Entspannungstraining „Entspannungstherapie nach Jacobson“ erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren **(s.u.)**

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben **(s.u.)**

Wahrnehmen verbessern

Legen Sie sich eine Katze oder einen Hund zu.
Geben Sie dem Kind ein richtig schönes großes flauschiges Kuscheltier.

Kaufen Sie Pfefferminzöl, Salbeiöl, Zitronenöl, Lavendelöl, Jasminöl und Nelkenöl. Lassen Sie Ihr Kind daran riechen sofern auf diese Substanzen keine Allergie hat. Es soll versuchen die verschiedenen Gerüche zu erkennen und evtl. in einer vorgegeben Reihenfolge am gleichen und am nächsten Tage zu erkennen und zu benennen. (z. B. 1. Salbeiöl, 2. Nelkenöl, 3. Pfefferminzöl, Zitronenöl, Lavendelöl)

Kaufen Sie sich in der Apotheke Lavendelblüten, Fenchel und Rosmarin. Ihr Kind soll daran riechen und schmecken und soll die Substanzen am gleichen und am nächsten Tag am Geschmack und Geruch erkennen und benennen.

Stellen Sie ein Bonbon auf den Tisch. Ihr Kind soll das Bonbon betrachten, dann die Augen schließen und danach das Bonbon zu greifen.

Zeichnen sie etwas verschieden große Vierecke und Dreiecke. Ihr Kind soll sie ausschneiden und der Größe nach sortieren.

Zeigen Sie Ihrem Kind eine Fotografie. Ihr Kind soll Ihnen erzählen, was sich vorne und was sich hinten auf dem Photo befindet.

Zeichnen Sie eine ca. 5 cm große Zahl auf ein Blatt Papier. Ihr Kind soll die Zahl um 90° verdreht nachzeichnen. Machen Sie die Übung mit einer anderen Zahl vor.

Schicken Sie Ihr Kind in einen Reitkurs oder melden Sie es beim Reitverein an oder lassen Sie es öfter einmal reiten.

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B.

„Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren
Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nousknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissioded.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

***„Fingerracing“ mit Nousknacker I:
Beim Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit werden die Karten hintereinander mit dem Daumen-Zeigefinger, Daumen-Mittelfinger, Daumen-Ringfinger und Daumen-kleiner Finger gegriffen.***

Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

***Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen:
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)***

Vor dem Probanden liegt eine Reihe von Buchstaben und Zahlen.

Sie werden abwechselnd vorgelesen.

1, A, 2, B usw.

Anschließend werden die Zahlen und Buchstaben aus dem Gedächtnis aufgesagt. Die

Zahlen/Buchstabenreihen bleiben vor dem Probanden liegen, so dass er jederzeit darauf schauen kann.

Störeinflüsse einbauen (Geräusche. Anfassen, usw.)

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>I</i>	<i>J</i>	<i>K</i>	<i>L</i>	<i>M</i>
<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>
<i>N</i>	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>Q</i>	<i>R</i>	<i>S</i>	<i>T</i>	<i>U</i>	<i>V</i>	<i>W</i>	<i>X</i>	<i>Y</i>	<i>Z</i>

Augensaccadentraining

Symbole der Nousknackerkarten I der Außenumrandung ca. 1/2 Sekunde zeigen, danach verdecken und die erinnerten Symbole aufzeichnen lassen. Danach den Vorgang des Aufdeckens und Zudeckens der Karte so lange wiederholen, bis alle Symbole aufgezeichnet sind.

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem kleinen Blatt Papier verdeckt auf. (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich (ca. 1/2 Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nounknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten. (Fischer et al. 2000)

Eine Seite eines Buches, die schon sehr häufig gelesen wurde, sollte in folgender Weise gelesen werden: Mit den Augen so schnell wie möglich klimpern.

Die entsprechende Seite mit beiden Händen fassen und vor den Augen hin- und herbewegen. Dabei (Augenklimpern, Hin- und Herbewegen des Buches) soll versucht werden den Text zu lesen.

Wenn dies gelingt, sollen in der ersten Zeile alle „e“ oder „a“, „i“, „o“, oder „u“ mit den Augen erfasst und evtl. gezählt werden.

Computerprogramme durchführen: Audilex I, II, Audris 2

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder
ein halbes Brot oder
einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete
Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,
oder

essen:

ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad

Warmes Fußbad

Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Mittwoch

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“)zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war's! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Das Kind das Entspannungstraining „Entspannungstherapie nach Jacobson“ erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren **(s.u.)**

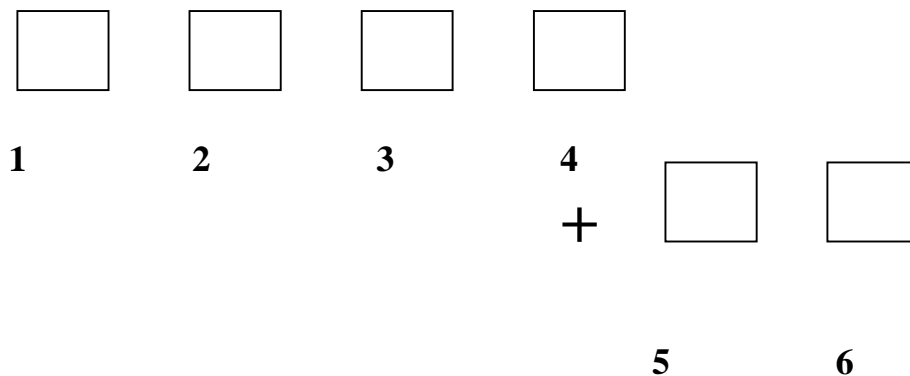
Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben **(s.u.)**

Arbeitsgedächtnis verbessern

A. Rechnen verbessern

Zusammenzählen mit Hilfe von Gehen



Das Kind soll 4 und 2 zusammenzählen.

Auf dem Boden sind große Vierecke gelegt, auf die das Kind treten kann. Es hat die Zahlen als runde Kärtchen 1, 2, 3, 4 in der Hand. Es legt die runden Kärtchen hintereinander in der angegebenen Reihenfolge auf die obere Reihe der Vierecke. Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt lege ich die Vier; das ist eins mehr als die Drei.“

Anschließend bekommt es noch die letzten beiden Zahlen als runde Kärtchen 5, 6 gereicht, die es, nachdem es auf das Pluszeichen getreten ist, auf die untere Reihe der Vierecke legt.

Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Fünf und Sechs. Das sind zwei mehr als die Vier.“

Zusammenzählen mit Hilfe von Treppengehen

Die Eltern/Freunde/Bekannten legen am oberen Ende einer Treppe 8 runde nummerierte Scheiben hintereinander auf einen ebenen Boden auf. Die runden Scheiben werden auf ein rechteckiges, dünnes Tuch gelegt. Auf die runden Scheiben wird jeweils 1 Bonbon gelegt.

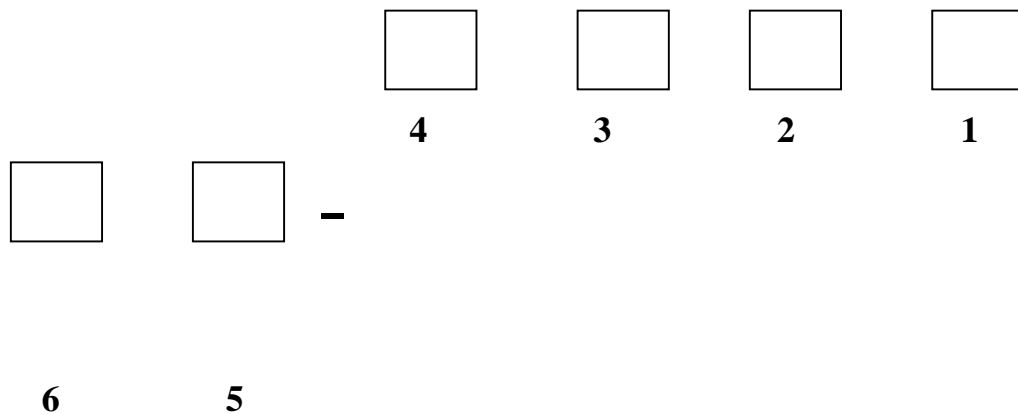
Am oberen Ende der Treppe werden die Zahlen, von der Treppe her gesehen, in der Reihenfolge 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 gelegt. (An der Treppe liegt die 1 als erste Zahl) Auf den letzten 5 Stufen liegen die Zahlen 9, 10, 11, 12, 13

Die Mutter/der Vater geht die 5. Stufe hoch, auf der die erste runde Scheibe mit der Zahl 9 liegt. Sie/er reicht sie dem Kind, dass die Zahl an die 8 anlegt.

Danach geht die Mutter/der Vater die nächste Stufe hoch, auf der die zweite runde Scheibe mit der Zahl 10 liegt. Sie reicht sie dem Kind, dass die Zahl an die Scheibe mit der Zahl 9 anlegt.

Usw.

Abziehen mit Hilfe von Gehen



Das Kind soll 2 von 6 abziehen.

Auf dem Boden sind große Vierecke gelegt, auf die das Kind treten kann und auf denen jeweils ein Bonbon liegt. Es hat die Zahlen als runde Kärtchen 1, 2, 3, 4, 5, 6 in der Hand. Es legt die runden Kärtchen hintereinander in der angegebenen Reihenfolge auf die obere Reihe und untere Reihe der Vierecke.

Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt lege ich die Vier; das ist eins mehr als die Drei.

Jetzt lege ich die Fünf, das ist eins mehr als die Vier.

Jetzt lege ich die Sechs, das ist eins mehr als die Fünf.

Anschließend dreht es sich, bückt sich und hebt die runden Zahlenkarten 5 und sechs auf, die es, nachdem es auf das Minuszeichen getreten ist, weglegt und sagt: „Jetzt habe ich zwei Zahlenkarten weggenommen. Jetzt sind noch 4 Zahlenkarten übrig.“ Dann läuft es über die 4 Zahlenkarten und hebt die dabei liegenden Bonbons auf.

Abziehen mit Hilfe von Treppengehen

Das Kind legt am Beginn, am unteren Ende einer Treppe 8 runde nummerierte Scheiben hintereinander auf die Treppe. Auf die runden Scheiben wird jeweils 1 Bonbon gelegt.

Das Kind geht 8 Stufen hoch und beginnt auf die einzelnen Stufen abwärts die runden Zahlenscheiben in der angegebenen Reihenfolge zu legen.

Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt lege ich die Vier; das ist eins mehr als die Drei.

Jetzt lege ich die Fünf, das ist eins mehr als die Vier.

Jetzt lege ich die Sechs, das ist eins mehr als die Fünf.

Auf die siebte Stufe lege ich ein Minuszeichen.

Jetzt lege ich die Sieben, das ist eins mehr als die Sechs.

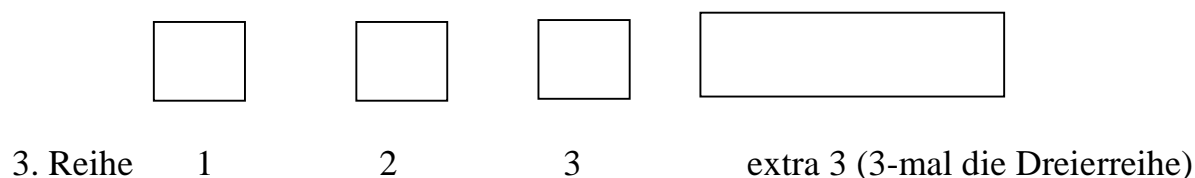
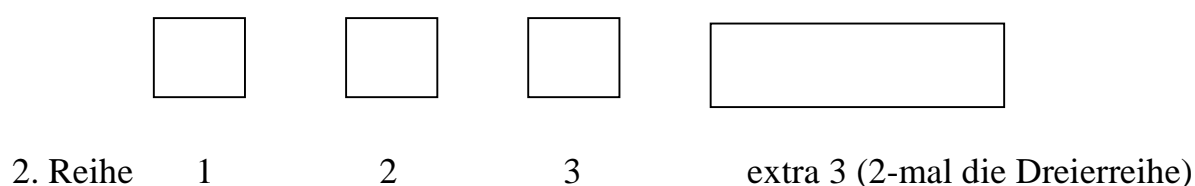
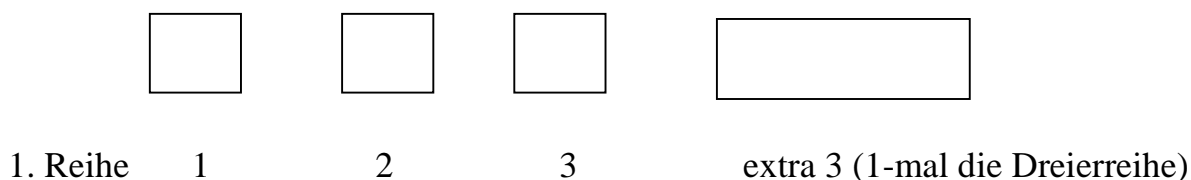
Jetzt lege ich die Acht, das ist eins mehr als die Sieben.“

Anschließend dreht es sich, bückt sich und auf der siebten Stufe das ,Minuszeichen auf. Danach hebt es die die runden Zahlenkarten 8 und 7 auf, die an oder unter dem Minuszeichen liegen und sagt:

„Jetzt habe ich zwei Zahlenkarten weggenommen. Jetzt sind noch 6 Zahlenkarten übrig.“

Dann läuft es über die 6 Zahlenkarten und hebt die dabei liegenden Bonbons auf.

Malnehmen mit Hilfe von Hüpfen und werfen



1. Reihe

Auf dem Boden sind große Vierecke gelegt, auf die das Kind treten kann. Es hat die Zahlen als runde Kärtchen 1, 2, 3 in der Hand. Es legt die runden Kärtchen hintereinander in der angegebenen Reihenfolge auf die obere Reihe der Vierecke. Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt hüpfte es auf mit dem ersten Viereck beginnend auf allen 3 Vierecken.

Dann legt es die extra Zahl 3 in das noch freie große Rechteck in dieser Reihe. Auf diesem Rechteck hüpfte es einmal.

Es sagt laut vor sich hin: „Die letzte extra 3 auf den großen Rechteck ist das Zeichen für die ganze Dreierreihe. Das Rechteck ist so groß wie alle drei Vierecke zusammen. Ich brauch aber nur einmal hüpfen!

Hier brauche ich nur einmal hüpfen, um die Drei zu erhüpfen.“

2. Reihe

Jetzt geht das Kind in die zweite Reihe.

Es hat die Zahlen als runde Kärtchen 1, 2, 3 in der Hand. Es legt die runden Kärtchen hintereinander in der angegebenen Reihenfolge auf die obere Reihe der Vierecke.

Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt hüpf es auf mit dem ersten Viereck beginnend auf allen 3 Vierecken.

Dann legt es die extra Zahl 3 in das noch freie Rechteck in dieser Reihe.

Auf diesem Rechteck hüpf es einmal.

Es sagt laut vor sich hin: „Die letzte extra 3 auf den großen Rechteck ist das Zeichen für die ganze Dreierreihe. Das Rechteck ist so groß wie alle drei Vierecke zusammen. Ich brauch aber nur einmal hüpfen!

Hier brauche ich nur einmal hüpfen, um die Drei zu erhüpfen.“

Jetzt hüpf das Kind alle 6 Vierecke. Während des Hüpfens zählt es die Anzahl der gehüpften Vierecke zusammen. Zum Schluss kommt es auf 6 Vierecke

Jetzt hüpf es jeweils 1-mal auf den beiden Vierecken mit den extra Zahlen 3. Auch hier zählt es die beiden Zahlen zusammen und kommt auf die Zahl 6.

Das Kind sagt laut vor sich hin: Anstatt 6-mal zu hüpfen brauche ich nur 2-mal die extra drei der Vierecke zu hüpfen und ich komme auf die Zahl 6.“

3. Reihe

Jetzt geht das Kind in die dritte Reihe.

Es hat die Zahlen als runde Kärtchen 1, 2, 3 in der Hand. Es legt die runden Kärtchen hintereinander in der angegebenen Reihenfolge auf die obere Reihe der Vierecke.

Dabei soll es in etwa in folgender Weise vor sich hinreden:

„Jetzt lege ich die Eins.

Jetzt lege ich die Zwei; das ist eins mehr als Eins.

Jetzt lege ich die Drei; das ist eins mehr als die Zwei.

Jetzt hüpf es auf mit dem ersten Viereck beginnend auf allen 3 Vierecken.

Dann legt es die extra Zahl 3 in das noch freie Rechteck in dieser Reihe.

Auf diesem Rechteck hüpf es einmal.

Es sagt laut vor sich hin: „Die letzte extra 3 auf den großen Rechteck ist das Zeichen für die ganze Dreierreihe. Das Rechteck ist so groß wie alle drei Vierecke zusammen. Ich brauch aber nur einmal hüpfen!
Hier brauche ich nur einmal hüpfen, um die Drei zu erhüpfen.“

Jetzt hüpf das Kind alle 9 Vierecke. Während des Hüpfens zählt es die Anzahl der gehüpften Vierecke zusammen. Zum Schluss kommt es auf 9 Vierecke

Jetzt hüpf es jeweils 1-mal auf den drei Vierecken mit den extra Zahlen 3. Auch hier zählt es die beiden Zahlen zusammen und kommt auf die Zahl 9.
Das Kind sagt laut vor sich hin: Anstatt 9-mal zu hüpfen brauche ich nur 3-mal die drei zu hüpfen und komme auf die Zahl 9.“

B. Das langsame Überlegen verbessern

Tippen oder schreiben Sie in Druckschrift auf je 1 Karte in DIN-a-5-Format (insgesamt 9 Karten) die nachfolgenden Informationen:

Das Kind soll die Karten wieder und immer wieder anschauen, bis es die Karten in ca. 14 Tagen im Nebenbeilernen auswendig kann. Bei dem Lernen soll auf keinen Fall ein Lerndruck auf das Kind ausgeübt werden.

Wenn das Kind eine Aufgabe (z. B. Hausaufgaben; Vorbereitung für eine Wochenendfreizeit usw.) beginnt, soll es die Karten als Hilfestellung bei der Durchführung zur Hand nehmen.

9 Karten:

1. Ich fange an!

2. Ich mache langsam! Ich zähle bis 10 bevor ich beginne
3. Was soll ich machen?

Gute Übungen enthalten folgende Spiele und Geschichten:

z. B. **Differix** (Drei Tafeln : Katze, Blumen, Drachen), Ravensburger Nr. 605.5.506.0;

Schau genau, Ravensburger Nr. 605 502 12;

Contact Ravensburger Nr. 605 550 44

Spielen, Fragen stellen, laut Denken, gemeinsam Lösungen erarbeiten

Was kommt dazu Ravensburger Nr. 605 550 87

Tangram Ravensburger Nr. 602 5 317 x (Die Konturen der einzelnen Puzzleteile, die die Gesamtvorlage ergeben, sind zu sehen.)

Tonbandaufnahmen oder vorlesen von vier Geschichten

Geschichten Domino Ravensburger Nr. 605 50 212

4. Was soll ich tun?
5. Habe ich so etwas oder so etwas ähnliches schon einmal gemacht?
6. Wie mache ich das?
7. Ist es OK, wie ich es gemacht habe?
8. Wie will ich es in Zukunft machen?
9. Hei, das war super von mir!

C. Das Kind ein einfaches **Musikinstrument**, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

D. Das Kind evtl. 2 mal 30 Minuten **selbst** eine Elektroanwendung mit Hilfe eines einfachen TENS-Gerätes durchführen lassen. (Apotheke; Sanitätshaus) (Das Kind darf keine Herzbeschwerden haben oder einen Herzschrittmacher haben. Die Gegenanzeigen lesen und bei Unklarheiten den Arzt fragen.)

Lernen verbessern

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Geschichte nacherzählen lassen (Beispiel: Genaue Beschreibung des Heimwegs, des Fußballspiels usw.)

6 Bilder hintereinander zeigen. Das Kind soll sich an die ersten beiden Bilder erinnern.

Reime rhythmisch aufsagen lassen (evtl. mit Trommel oder Metronom)

Zu Selbstgesprächen ermuntern

Gedächtnis verbessern

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzerengang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B.

„Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren

Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nousknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissimed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen.

Es sollen 20 verschiedene Hauptworte nach Oberbegriffen klassifiziert werden.

Es sollen eine bestimmte Anzahl von Münzen auf den Tisch gelegt werden. Danach soll die Anzahl gezählt werden und sowohl als Zahl als auch als Zahlwort aufgeschrieben werden.

3 bis 6 unverbundene Zahlen/Buchstaben werden erst sehr schnell (innerhalb von zwei Sekunden) vorgesagt.

Der Proband hat die Aufgabe, sie sofort zu wiederholen.

Bei Erfolg wird die Zeit des Vorsagens langsam auf insgesamt 6 Sekunden verlängert. Diese Aufgaben werden gegenseitig (Proband/Trainer) durchgeführt.

Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

1 unvertrautes Wort (z. B. „Vibrationstrainer“, „Sternwarte“ usw.) wird sehr schnell, laut und deutlich vorgesagt. Der Proband hat die Aufgabe, dieses Wort sofort nachzusagen.

Ein kurzer Satz wird sehr schnell, laut und deutlich innerhalb von zwei Sekunden vorgesagt. Der Proband hat die Aufgabe, diesen Satz sofort nachzusagen.

Der Proband hat die Aufgabe, schnell aus dem Gedächtnis Zahlen aufzuzählen, die ihm vorgesagt wurden.

**Bei Erfolg soll der Proband versuchen, die vorgesagten Zahlen langsamer und langsamer aufzusagen:
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)**

Vor dem Probanden liegt eine Reihe von Buchstaben und Zahlen.

Sie werden abwechselnd vorgelesen.

1, A, 2 B usw.

Anschließend werden die Zahlen und Buchstaben aus dem Gedächtnis aufgesagt. Die Zahlen/Buchstabenreihen bleiben vor dem Probanden liegen, so dass er jederzeit darauf schauen kann.

<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>10</i>	<i>11</i>	<i>12</i>	<i>13</i>
<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>	<i>I</i>	<i>J</i>	<i>K</i>	<i>L</i>	<i>M</i>
<i>14</i>	<i>15</i>	<i>16</i>	<i>17</i>	<i>18</i>	<i>19</i>	<i>20</i>	<i>21</i>	<i>22</i>	<i>23</i>	<i>24</i>	<i>25</i>	<i>26</i>
<i>N</i>	<i>O</i>	<i>P</i>	<i>Q</i>	<i>R</i>	<i>S</i>	<i>T</i>	<i>U</i>	<i>V</i>	<i>W</i>	<i>X</i>	<i>Y</i>	<i>Z</i>

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder
ein halbes Brot oder
einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,
oder

essen:

ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad

Warmes Fußbad

Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Donnerstag

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Belohnen:

1. Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

2. Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“) zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

3. Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war’s! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Entspannen üben

Das Kind das Entspannungstraining „**Entspannungstherapie nach Jacobson**“ (z. B. Volkshochschulkurs) erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren. (Wann geht das Kind in das Bett; evtl. schriftliche Abmachung)

Musik, Musik, Musik

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Konzentration üben

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben

Handeln, Motorik verbessern

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren und dabei einer anderen Person in die Augen schauen

Auf einem Bein für ca. 30 Sekunden stehen

Mit geschlossenen Augen durch ein Zimmer gehen

Über einen Balken, (oder ein dickes Seil), der auf den Boden gelegt wird, balancieren

Zu dritt Seilhüpfen durchführen. Zwei Personen drehen das Seil, das Kind hüpf über das Seil.

Sackhüpfen durchführen

Von einer kleinen Mauer, einem stabilen Stuhl usw. springen

In einem Sportverein 100 m Lauf und Weitsprung durchführen

Im Schwimmkurs Kraulen lernen

Täglich 500m bis 1000m laufen

Abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen kleinen Ball fangen

6 Gegenstände mit einem Tuch zudecken. Das Kind soll die Gegenstände ertasten und benennen.

Blinde Kuh spielen

Mit geschlossenen Augen so schnell wie möglich auf Körperteile, Zehen und Finger mit dem Ringfinger deuten.

Bei den Übungen zu Gesprächen oder Selbstgesprächen anregen

Musikinstrument mit Noten spielen lernen

Das Kind evtl. 2 mal 30 Minuten **selbst** eine Elektroanwendung mit Hilfe eines einfachen TENS-Gerätes durchführen lassen. (Apotheke; Sanitätshaus) (Das Kind darf keine Herzbeschwerden haben oder einen Herzschrittmacher haben. Die Gegenanzeigen lesen und bei Unklarheiten den Arzt fragen.)

Verhalten in Bezug auf die eigene Person und andere Personen bezogen verbessern

Höflichkeitsregeln für die Familie, die Schule und evtl. den Beruf trainieren und schriftlich vereinbaren

Ausreden, Vergesslichkeit, Schwänzen sehr sachlich, ohne Aggressionen sofort erwähnen/besprechen

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt. Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt. 4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B. „Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren

Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nourknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissimed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

Lieder werden in Deutsch und Englisch oder Französisch laut und mit entsprechender Mimik, Gestik und Körperbewegungen gesungen.

Einmal Eins: singen

Formeln: 1 Zeichen mit rotem Leuchtstift markieren und danach die Formel singen oder summen.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben. Tempo steigern.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

30 Gegenstände unter einer Decke ertasten und benennen.

Anschließend offen hinstellen und in immer schnelleren Tempo benennen.

Geschichte erzählen (Beispiel: Genaue Beschreibung des Heimwegs, des Fußballspiels usw.)

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder
ein halbes Brot oder
einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete
Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafte,
oder

essen:

ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad

Warmes Fußbad

Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Freitag

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Belohnen:

1. Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

2. Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“) zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

3. Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war’s! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Entspannen üben

Das Kind das Entspannungstraining „**Entspannungstherapie nach Jacobson**“ (z. B. Volkshochschulkurs)

erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren. (Wann geht das Kind in das Bett; evtl. schriftliche Abmachung)

Musik, Musik, Musik

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Konzentration üben

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben

Handeln, Motorik verbessern

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren und dabei einer anderen Person in die Augen schauen

Auf einem Bein für ca. 30 Sekunden stehen

Mit geschlossenen Augen durch ein Zimmer gehen

Über einen Balken, (oder ein dickes Seil), der auf den Boden gelegt wird, balancieren

Zu dritt Seilhüpfen durchführen. Zwei Personen drehen das Seil, das Kind hüpf über das Seil.

Sackhüpfen durchführen

Von einer kleinen Mauer, einem stabilen Stuhl usw. springen

Zu einem Reitkurs anmelden. (Dennert 1979)

In einem Sportverein 100 m Lauf und Weitsprung durchführen

Im Schwimmkurs Kraulen lernen

Täglich 500m bis 1000m laufen

Abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen kleinen Ball fangen

6 Gegenstände mit einem Tuch zudecken. Das Kind soll die Gegenstände ertasten und benennen.

Blinde Kuh spielen

Mit geschlossenen Augen so schnell wie möglich auf Körperteile, Zehen und Finger mit dem Ringfinger deuten.

Bei den Übungen zu Gesprächen oder Selbstgesprächen anregen

Musikinstrument mit Noten spielen lernen

Das Kind evtl. 2 mal 30 Minuten **selbst** eine Elektroanwendung mit Hilfe eines einfachen TENS-Gerätes durchführen lassen. (Apotheke; Sanitätshaus) (Das Kind darf keine Herzbeschwerden haben oder einen Herzschrittmacher haben. Die Gegenanzeigen lesen und bei Unklarheiten den Arzt fragen.)

Auffällige Störungen verbessern

Gemeinsam laut Lieder singen und tanzen

In eine Theatergruppe gehen

Zu Selbstgesprächen ermuntern

Lernen Gespräche zu führen. Jeder darf beim Gespräch reden, jedoch nicht über ca. eine bis höchstens zwei Minuten. Danach wird die Hand mit einem Lächeln leicht angehoben.

Verhalten in Bezug auf die eigene Person und andere Personen bezogen verbessern

Höflichkeitsregeln für die Familie, die Schule und evtl. den Beruf trainieren und schriftlich vereinbaren

Ausreden, Vergesslichkeit, Schwänzen sehr sachlich, ohne Aggressionen sofort erwähnen/besprechen

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

***Die fettgedruckten Informationen sind die neuen Informationen für den jeweils aufgeführten Tag.**

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B.

„Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren
Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nussknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissiomed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

6 Bilder hintereinander zeigen. Der Proband soll sich an die ersten beiden Bilder erinnern.

Reime rhythmisch aufsagen lassen (evtl. mit Trommel oder Metronom); Hexameter aufsagen lassen.

Im Metronomtakt vorwärts und rückwärts Worte buchstabieren.

20 Worte aufsagen, die mit dem Einkauf im Supermarkt zu tun haben. Anschließend die Worte immer schneller

aufsagen. Das Ziel ist, die 20 Worte innerhalb einer Minute aufzusagen.

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder

ein halbes Brot oder

einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,
oder
essen:
ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:
1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:
Warmes Handbad
Warmes Fußbad
Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Samstag

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Belohnen:

1. Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

2. Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“) zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

3. Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war's! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Entspannen üben

Das Kind das Entspannungstraining „**Entspannungstherapie nach Jacobson**“ (z. B. Volkshochschulkurs)

erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren. (Wann geht das Kind in das Bett; evtl. schriftliche Abmachung)

Musik, Musik, Musik

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Konzentration üben

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben

Sprache verbessern

Das langsame Überlegen verbessern

1. Tippen oder schreiben Sie in Druckschrift auf je 1 Karte in DIN-a-5-Format (insgesamt 9 Karten) die nachfolgenden Informationen:

Das Kind soll die Karten wieder und immer wieder anschauen, bis es die Karten in ca. 14 Tagen im Nebenbeilernen auswendig kann. Bei dem Lernen soll auf keinen Fall ein Lerndruck auf das Kind ausgeübt werden.

Wenn das Kind eine Aufgabe (z. B. Hausaufgaben; Vorbereitung für eine Wochenendfreizeit usw.) beginnt, soll es die Karten als Hilfestellung bei der Durchführung zur Hand nehmen. (Am Anfang werden die Sätze laut ausgesprochen, dann geflüstert, dann nur noch gedacht!)

9 Karten:

1. Ich fange an!
2. Ich mache langsam! Ich zähle bis 10 bevor ich beginne
3. Was soll ich machen?

Gute Übungen enthalten folgende Spiele und Geschichten:

z. B. **Differix** (Drei Tafeln : Katze, Blumen, Drachen), Ravensburger Nr. 605.5.506.0;

Schau genau, Ravensburger Nr. 605 502 12;

Contact Ravensburger Nr. 605 550 44

Spielen, Fragen stellen, laut Denken, gemeinsam Lösungen erarbeiten

Was kommt dazu Ravensburger Nr. 605 550 87

Tangram Ravensburger Nr. 602 5 317 x (Die Konturen der einzelnen Puzzleteile, die die Gesamtvorlage ergeben, sind zu sehen.)

Tonbandaufnahmen oder vorlesen von vier Geschichten

Geschichten Domino Ravensburger Nr. 605 50 212

4. Was soll ich tun?
5. Habe ich so etwas oder so etwas ähnliches schon einmal gemacht?
6. Wie mache ich das?
7. Ist es OK, wie ich es gemacht habe?
8. Wie will ich es in Zukunft machen?

9. Hei, das war super von mir!

2. Die Karten können auch 5 Karten vermindert werden. Auf ihnen steht:

1. Stopp, was soll ich tun?
2. Wie ist mein Plan?
3. Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!
4. Stopp, überprüfen!
5. Prima!“

3. oder es steht auf 1 Karte:

1. Stopp!
2. Schau!
3. Höre!
3. Denke!

Laut vorlesen

Eine Geschichte vorlesen; das Kind leist einen Satz, die Mutter, der Vater, die Geschwister usw. lesen laut und deutlich einen Satz.

Das Kind erzählt nach dem Nachhausekommen, was es erlebt hat.

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B.

„Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren
Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nussknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissimed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Im Metronomtakt vorwärts und rückwärts Worte buchstabieren.

Im Metronomtakt vorwärts und rückwärts Worte buchstabieren. Von den Worten nur jeden zweiten Buchstaben buchstabieren

40 Worte aufsagen, die mit dem Einkauf im Supermarkt zu tun haben. Anschließend die Worte immer schneller

aufsagen. Das Ziel ist, die 40 Worte innerhalb von zwei Minute aufzusagen.

Abends

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder

ein halbes Brot oder

einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,

oder

essen:

ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch

Melissentee

(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;

10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad

Warmes Fußbad

Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Sonntag

ADHS

Aufmerksamkeit verbessern

Belohnen:

1. Wenn das Kind die **Hausaufgaben (oder eine andere Tätigkeit)** zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

2. Wenn das Kind sich bei Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **selbstermutigende Selbstanweisungen** (z. B. „Klasse! In 10 Minuten bin ich fertig. Hab ich prima gemacht!“) zuspricht zur richtigen Zeit erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

3. Wenn das Kind sich nach den Hausaufgaben (oder eine anderen Tätigkeit) **sich selbst überprüft** (z. B. „OK! Das war's! Jetzt schaue ich mal, ob ich alles erledigt habe.“) erledigt erhält es 1 Punkt.

Für 5-10Punkte erhält es eine vorher festgelegte Belohnung die es auch ansammeln kann und gegen eine andere vorher festgelegte höherwertige Belohnung eintauschen kann. Die festgelegten Belohnungen werden vorher schriftlich vereinbart.

Entspannen üben

Das Kind das Entspannungstraining „**Entspannungstherapie nach Jacobson**“ (z. B. Volkshochschulkurs)

erlernen lassen

Schlafregeln mit dem Kind einführen vereinbaren. (Wann geht das Kind in das Bett; evtl. schriftliche Abmachung)

Musik, Musik, Musik

Das Kind ein einfaches Musikinstrument, dass auch in der Musikgruppe gebraucht wird (z. B. Trommel/Gitarre) erlernen lassen

Konzentration üben

Die Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit mit Hilfe des Nousknackerspiel 1 üben

Sprache verbessern

Das langsame Überlegen verbessern

1. Tippen oder schreiben Sie in Druckschrift auf je 1 Karte in DIN-a-5-Format (insgesamt 9 Karten) die nachfolgenden Informationen:

Das Kind soll die Karten wieder und immer wieder anschauen, bis es die Karten in ca. 14 Tagen im Nebenbeilernen auswendig kann. Bei dem Lernen soll auf keinen Fall ein Lerndruck auf das Kind ausgeübt werden.

Wenn das Kind eine Aufgabe (z. B. Hausaufgaben; Vorbereitung für eine Wochenendfreizeit usw.) beginnt, soll es die Karten als Hilfestellung bei der Durchführung zur Hand nehmen. (Am Anfang werden die Sätze laut ausgesprochen, dann geflüstert, dann nur noch gedacht!)

9 Karten:

1. Ich fange an!
2. Ich mache langsam! Ich zähle bis 10 bevor ich beginne
3. Was soll ich machen?

Gute Übungen enthalten folgende Spiele und Geschichten:

z. B. **Differix** (Drei Tafeln : Katze, Blumen, Drachen), Ravensburger Nr. 605.5.506.0;

Schau genau, Ravensburger Nr. 605 502 12;

Contact Ravensburger Nr. 605 550 44

Spielen, Fragen stellen, laut Denken, gemeinsam Lösungen erarbeiten

Was kommt dazu Ravensburger Nr. 605 550 87

Tangram Ravensburger Nr. 602 5 317 x (Die Konturen der einzelnen Puzzleteile, die die Gesamtvorlage ergeben, sind zu sehen.)

Tonbandaufnahmen oder vorlesen von vier Geschichten

Geschichten Domino Ravensburger Nr. 605 50 212

4. Was soll ich tun?
5. Habe ich so etwas oder so etwas ähnliches schon einmal gemacht?
6. Wie mache ich das?
7. Ist es OK, wie ich es gemacht habe?
8. Wie will ich es in Zukunft machen?

9. Hei, das war super von mir!

2. Die Karten können auch 5 Karten vermindert werden. Auf ihnen steht:

1. Stopp, was soll ich tun?
2. Wie ist mein Plan?
3. Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!
4. Stopp, überprüfen!
5. Prima!“

3. oder es steht auf 1 Karte:

1. Stopp!
2. Schau!
3. Höre!
3. Denke!

Laut vorlesen

Eine Geschichte vorlesen; das Kind leist einen Satz, die Mutter, der Vater, die Geschwister usw. lesen laut und deutlich einen Satz.

Das Kind erzählt nach dem Nachhausekommen, was es erlebt hat.

Handeln, Motorik verbessern

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren

Einen Stab, es kann auch der Besen sein, auf einem Finger für 30 Sekunden balancieren und dabei einer anderen Person in die Augen schauen

Auf einem Bein für ca. 30 Sekunden stehen

Mit geschlossenen Augen durch ein Zimmer gehen

Über einen Balken, (oder ein dickes Seil), der auf den Boden gelegt wird, balancieren

Zu dritt Seilhüpfen durchführen. Zwei Personen drehen das Seil, das Kind hüpfte über das Seil.

Sackhüpfen durchführen; Trampolinübungen durchführen

Von einer kleinen Mauer, einem stabilen Stuhl usw. springen

In einem Sportverein 100 m Lauf und Weitsprung durchführen

Im Schwimmkurs Kraulen lernen

Täglich 500m bis 1000m laufen

Gehen und Schwimmen im Wasser

Abwechselnd mit der linken und rechten Hand einen kleinen Ball fangen

Bälle in ein bestimmtes Ziel befördern.

Bällen ausweichen

6 Gegenstände mit einem Tuch zudecken. Das Kind soll die Gegenstände ertasten und benennen.

Blinde Kuh spielen

Mit geschlossenen Augen so schnell wie möglich auf Körperteile, Zehen und Finger mit dem Ringfinger deuten.

Bei den Übungen zu Gesprächen oder Selbstgesprächen anregen

Musikinstrument mit Noten spielen lernen

Das Kind evtl. 2 mal 30 Minuten **selbst** eine Elektroanwendung mit Hilfe eines einfachen TENS-Gerätes durchführen lassen. (Apotheke; Sanitätshaus) (Das Kind darf keine Herzbeschwerden haben oder einen Herzschrittmacher haben. Die Gegenanzeigen lesen und bei Unklarheiten den Arzt fragen.)

Auffällige Störungen verbessern

Gemeinsam laut Lieder singen und tanzen

In eine Theatergruppe gehen

Zu Selbstgesprächen ermuntern

Lernen Gespräche zu führen. Jeder darf beim Gespräch reden, jedoch nicht über ca. eine bis höchstens zwei Minuten. Danach wird die Hand mit einem Lächeln leicht angehoben.

Verhalten in Bezug auf die eigene Person und andere Personen bezogen verbessern

Höflichkeitsregeln für die Familie, die Schule und evtl. den Beruf trainieren und schriftlich vereinbaren

Ausreden, Vergesslichkeit, Schwänzen sehr sachlich, ohne Aggressionen sofort erwähnen/besprechen

Dyslexie

Morgens

Ein Satz wird erst langsam und dann immer schneller geschrieben.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.

Vibrationstraining mit einem Vibrationsgerät

In ein Fußmassagegerät werden die Hände und anschließend die Füße für jeweils 5 Minuten auf die Vibrationsflächen gestellt. Die Vibration wird ohne Wasser durchgeführt.

1 Minute Training auf einem Minitrampolingerät

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

30 Sekunden Einbeinstand mit offenen Augen

Die Beine stehen parallel auf dem Boden. Bei Rechtshänder wird das linke Bein und bei Linkshändern das rechte Bein für 30 Sekunden in der Kniekehle um 90° gebeugt. Während dieser Zeit soll das rechte freischwebende Bein den Fußboden nicht berühren.

Tandemstand (Seiltänzerstand),

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Diese Haltung wird für 10-20 Sekunden beibehalten.

Tandemgang (Seiltänzergang)

Ein Fuß wird direkt vor den anderen Fuß gestellt. Die Zehen des hinteren Fußes berühren den Hacken des vorderen Fußes. Danach wird der hintere Fuß angehoben und vor den vorderen Fuß gestellt, so dass seine Hacke die Zehen des anderen Fußes berühren. Dieser Gang wird auf einer ca. 5-6 m langen Strecke durchgeführt.

Pro- und Supinationsübungen der Hände

Abwechselndes Drehen der Hände (Pronation und Supination)

Das Kind sitzt auf einem Stuhl ohne Lehnen. Die Arme liegen dem Körper an. Die Ellenbogen sind 90° gebeugt.

Die Handinnenfläche ist dem Oberschenkel zugewandt. Der Oberschenkel wird erst mit der Innenseite der Hand und dann mit dem Handrücken berührt. Nach jedem Handumdrehen wird die Hand kurz vom Oberschenkel abgehoben. Es finden innerhalb von 5 Sekunden mehr als 6-7 Drehungen statt. „Achter“ rückwärts gehen

Fußtapping

Der vordere Fußballen berührt auf Kommando so häufig wie möglich den Boden. Die Ferse bleibt während dieses Fußtappings am Boden. Es finden mehr als 15 Bodenberührungen mit dem vorderen Fußballen statt.

Sequentielles Finger- zu Daumentapping

Das Kind sitzt in einem Stuhl ohne Lehnen. Der Übungsarm liegt dem Körper eng an. Der Daumen ist ausgestreckt, die Finger sind leicht gebeugt.

Der Daumen wird so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden mit dem Zeigefinger, Mittelfinger, Ringfinger und kleinem Finger berührt. Dies wird so häufig und so schnell wie möglich innerhalb von 5 Sekunden wiederholt.

4 Wiederholungen sollten stattfinden.

Fingertrommeln

Mit den Daumen wird für ca. 5 Sekunden so schnell wie möglich sanft auf die Tischplatte geklopft.

Danach wird die gleiche Übung mit den Zeigefingern, mit den Mittelfingern, mit den Ringfingern und mit den kleinen Fingern durchgeführt.

Tippen

Auf einer Schreibmaschine oder auf einem Computer wird ein Wort, z. B.

„Limonade“ getippt. Anschließend wird das Wort versucht, immer schneller zu tippen.

Anschließend kann versucht werden, einen kleinen Satz wie z. B. „Ich bin total satt.“ nach derselben Anweisung zu tippen.

Mittags

Reaktionszeit mit Hilfe eines Fallstabs trainieren

Einseitig:

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Wenn der Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen.

Beidseitig

Zwei ca. 1 m lange, dünne Stäbe werden jeweils über einer der weit geöffneten Hände des Kindes gehalten. Wenn ein Stab losgelassen wird, soll das Kind den Stab so schnell wie möglich fangen und es soll mit der anderen Hand möglichst keine Greifbewegung ausführen.

Mit geschlossenen Augen

Ein ca. 1 m langer, dünner Stab wird über der weit geöffneten Hand des Kindes gehalten. Das Kind hat seine Augen geschlossen. Wenn der Stab losgelassen wird, sagt der Partner laut und zackig „Los!“ Das Kind soll den Stab so schnell wie möglich fangen.

„Fingerracing“ mit Nousknacker I

Die erste Karte mit dem rechten Daumen und Zeigefinger, die zweite Karte mit dem rechten Daumen und Mittelfinger, die dritte Karte mit dem rechten Daumen und Ringfinger und die vierte Karte mit dem rechten Daumen und kleinen Finger so schnell wie möglich aufnehmen. Die Übung mit der linken Hand in der gleichen Weise wiederholen.

Mit geschlossenen Augen essen oder trinken in einem vorgegebenen Rhythmus.

Mit geschlossenen Augen in einem vorgegebenen Rhythmus die Schnürsenkel binden.

Einen Satz mit geschlossenen Augen aufschreiben. Nur beim Ausatmen schreiben. Danach die Übung wiederholen und nur beim Einatmen schreiben.
Störeinflüsse einbauen (Geräusche, Anfassen usw.)

Im „Vierfüßlerstand“ im sehr langsamen Metronomrhythmus abwechselnd linker Arm/rechtes Bein und anschließend rechten Arm/linkes Bein anheben. Mehrmalige Wiederholung.

Einen Satz sehr groß schreiben. Den gleichen Satz in der gleichen Größe mit zunehmender Schreibgeschwindigkeit schreiben.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Augenbewegungstraining (Augensaccadentraining):

Ein Training der Augensaccaden mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt), mit Hilfe des schnellen Lesens von kurzen Worten erscheint hilfreich. Dieses Training kann mit rhythmischer Musik begleitet werden. Weiterhin können die Augensaccaden mit folgender Methode trainiert werden: Man zeichnet ein Symbol, eine Zahl, einen Buchstaben auf einem Blatt kleinen Blatt Papier verdeckt auf (links, rechts, oben, unten, Mitte). Danach dreht man das Blatt offen zu dem Probanden und zeigt es ihm so kurz wie möglich. (ca. ½ Sekunde). Danach dreht man es wieder herum, so dass das Zeichen verdeckt ist. Anschließend nimmt man eine Karte aus dem Nousknackerspiel, auf dem das entsprechende Symbol verzeichnet ist, und legt sie offen vor den Probanden hin. Der Proband soll auf das entsprechende Symbol deuten, das auf dem Blatt Papier aufgezeichnet war. Danach soll er auf dem weißen Blatt auf die ursprüngliche Position des gezeichneten Symbols deuten.

Nousknacker I Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit. (s. Spielregel Nousknacker 1 Spiel www.wissioemed.de)

Zwei Sätze immer schneller halblaut lesen

Es sollen z. B. eine bestimmte Anzahl von Münzen auf den Tisch gelegt werden. Danach soll die Hälfte gezählt werden und sowohl als Zahl als auch als Zahlwort aufgeschrieben werden.

3 bis 6 unverbundene Zahlen/Buchstaben werden erst sehr schnell (innerhalb von zwei Sekunden) vorgesagt. Der Proband hat die Aufgabe, sie sofort zu wiederholen. Bei Erfolg wird die Zeit des Vorsagens langsam auf insgesamt 6-8 Sekunden verlängert. Diese Aufgaben werden gegenseitig (Proband/Trainer) durchgeführt.

Der Proband hat die Aufgabe, schnell aus dem Gedächtnis 6-8 Zahlen aufzuzählen, die ihm vorgesagt wurden.

Bei Erfolg soll der Proband versuchen, die vorgesagten Zahlen langsamer und langsamer aufzusagen.

Musik mit Fingertrommeln begleiten

Trommel lernen

Musikinstrument erlernen (Gitarre, Klavier)

Reime rhythmisch aufsagen lassen (evtl. mit Trommel oder Metronom)

Im Metronomtakt vorwärts und rückwärts Worte buchstabieren; jeden zweiten Buchstaben anschließend auslassen

Marschieren im Takte einer Marschmusik

Ein Lied wird mit anderen Vokalen gesungen

Beispiel:

Drei Chinesen mit dem Kontrabass usw.

Dra Chanasen mat dam Kantrabass

Dro Chonoson mot dom Kontroboss

Ein bekanntes Lied wird mit verschiedenen Tierstimmen gesungen. Anschließend werden die Stimmen der verschiedenen Tiere noch einmal mit gesteigerter Geschwindigkeit gesungen.

Beispiel:

Alle meine Entchen schwimmen auf dem See usw.

Kuh:

muh, muh, muh, muh, muh, muh, muh, muh, muh, muh, muh, usw.

Schaf:

Mäh, usw.

Hund:

Wau

usw.

Abends

Lernen Sie Ihr Kind tanzen (z. B. Walzer)

Schlafbereitschaft fördern:

Das Kleinkind schläft 12-14 Stunden.

Der Jugendliche schläft 10 bis 12 Stunden.

Anweisungen:

2 Minuten Trampolinübungen

Auf einem Minitrampolingerät werden kleine Hüpfübungen für 1 Minute durchgeführt.

1 Minute Training der Augenbewegungen:

Ein Training der Augenbewegungen (Augensaccaden) mit Hilfe eines schwarz-weiß gestreiften Balls, mit Hilfe eines aufrollbaren Zentimeterbandes (auf der Rückseite des Zentimeterbandes werden abwechselnd im Abstand von einem Zentimeter weiße und schwarze Streifen aufgeklebt). Der Ball wird vor den Augen so schnell gedreht, dass man Augensprünge feststellen kann. Derselbe Effekt ist auch zu erzielen, wenn man das schwarz-weiße Zentimeterband vor den Augen schnell vorbeizieht.

Wenn Schlafstörungen vorliegen, ½ Stunde Biolicht (5000 bis 10000 Lux; 2 Meter Abstand vom Gerät; dabei kann z. B. gleichzeitig gelesen werden

Vor dem Zu-Bett-Gehen Folgendes essen:

einen halben Apfel oder
ein halbes Brot oder
einen Teelöffel Honig oder ein „Betthupferl“ und zusätzlich eine getrocknete Aprikose oder eine Banane oder etwas Bierhefe (kaliumreich) essen

Trinken:

Holundersaft oder Kirschsafft,
oder

essen:

ein paar Sonnenblumenkerne (magnesiumreich).

Folgende Getränke haben sich am Abend als günstig erwiesen:

1 Glas Milch
Melissentee
(3 Beutel auf eine Tasse heißes Wasser;
10 – 15 Minuten ziehen lassen)

An Lavendelöl, römischem Kamillenöl oder Zitronengrasöl riechen.

Bereits bei Grundschulkindern verbessert 45 Minuten Hintergrundmusik vor dem Schlafengehen die Schlafdauer und die Schlafqualität.

Hilfreich für das Einschlafen sind:

Warmes Handbad

Warmes Fußbad

Hände und Füße müssen beim Zu-Bett-Gehen warm sein.

Kurz vor dem Schlafengehen soll das Kind die Augen schließen und sich ein schönes Ereignis des Tages bildhaft vorstellen.

Glossar

Diagnostik

„Die Diagnose von ADHS und HKS ist phänomenologisch begründet und orientiert sich an den Leitsymptomen

Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität

wie sie das Kind in seinem normalen Lebensumfeld zeigt und die nicht seinem sonstigen Entwicklungsstand entsprechen. Die Symptomatik beginnt vor Vollendung des 6. Lebensjahres und tritt mindestens in zwei Lebensbereichen wie z. B. in der Familie und der Schule konstant über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten auf.“ (Hakami R: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Ergotherapie.

Versicherungsmedizin 57(2005)Heft 2, S. 89)

DSM-IV

A. Entweder Punkt 1 oder Punkt 2 müssen zutreffen.

1. Sechs (oder mehr) der folgenden Symptome von **Unaufmerksamkeit** sind während der letzten sechs Monate beständig in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen:

Unaufmerksamkeit

- (a) beachtet häufig Einzelheiten nicht oder macht Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten,
- (b) hat oft Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder beim Spielen aufrechtzuerhalten,
- (c) scheint häufig nicht zuzuhören, wenn andere ihn/sie ansprechen,
- (d) führt häufig Anweisungen anderer nicht vollständig durch und kann Schularbeiten, andere Arbeiten oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht zu Ende bringen (nicht auf Grund oppositionellen Verhaltens oder Verständnisschwierigkeiten),
- (e) hat häufig Schwierigkeiten, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren,
- (f) vermeidet häufig, hat eine Abneigung gegen oder beschäftigt sich häufig nur widerwillig mit Aufgaben, die längerdauernde geistige Anstrengungen erfordern (wie Mitarbeit im Unterricht oder Hausarbeit),

- (g) verliert häufig Gegenstände, die für Aufgaben oder Aktivitäten benötigt werden (z. B. Spielsachen, Hausaufgabenhefte, Stifte, Bücher oder Werkzeug)
- (h) lässt sich durch äußere Reize oft ablenken,
- (i) ist bei Alltagsaktivitäten häufig vergesslich;

2. sechs (oder mehr) der folgenden Symptome der **Hyperaktivität und Impulsivität** sind während der letzten sechs Monate in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß vorhanden gewesen:

Hyperaktivität

- (a) zappelt häufig mit Händen oder Füßen oder rutscht auf dem Stuhl herum (Winden beim Sitzen),
- (b) steht in der Klasse oder in anderen Situationen, in denen Sitzen bleiben erwartet wird, häufig auf, sich leise zu beschäftigen fällt schwer; unnötiges Lautsein,
- (c) läuft häufig herum oder klettert exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist (bei Jugendlichen und Erwachsenen kann dies auf ein subjektives Unruhegefühl beschränkt bleiben); hat häufig Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen,
- (d) ist häufig „auf Achse“ oder handelt oftmals wie „aufgezogen/getrieben“,
- (e) redet häufig übermäßig viel, exzessives Reden, herausplatzen mit der Antwort, bevor die Frage beendet wurde

Impulsivität

- (a) platzt häufig mit Antworten heraus, bevor die Frage zu Ende gestellt ist,
- (b) kann nur schwer warten, bis er/sie an der Reihe ist,
- (c) unterbricht und stört andere häufig (platzt z. B. in Gespräche oder in Spiele anderer hinein)

B. Einige Symptome der Hyperaktivität-Impulsivität oder Unaufmerksamkeit, die Beeinträchtigungen verursachen, treten bereits vor dem Alter von 7 Jahren auf,

C. Beeinträchtigungen durch diese Symptome zeigen sich in zwei oder mehr Bereichen (z. B. in der Schule bzw. am Arbeitsplatz und zu Hause).

D. Es müssen deutliche Hinweise auf klinisch bedeutsame Beeinträchtigungen in sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsbereichen vorhanden sein.

E. Die Symptome treten nicht ausschließlich im Verlaufe einer tiefgreifenden Entwicklungsstörung, Schizophrenie oder einer anderen psychotischen Störung auf und können auch nicht durch eine andere psychische Störung besser erklärt werden. (z. B. affektive Störung, Angststörung, dissoziative Störung oder eine Persönlichkeitsstörung)

Die Subtypen weisen folgende Merkmale auf:

(a) Aufmerksamkeitstyp-/Hyperaktivitätsstörung, Mischtypus:

Kriterien A1 und A2 sind während der letzten sechs Monate erfüllt

(b) Aufmerksamkeitstyp-/Hyperaktivitätsstörung, vorwiegend unaufmerksamer Typus:

Kriterium A1 ist während der letzten sechs Monate erfüllt

Kriterium A2 ist nicht während der letzten sechs Monate erfüllt

(c) Aufmerksamkeitstyp-/Hyperaktivitätsstörung, vorwiegend hyperaktiv-impulsiver Typus

Kriterium A1 ist während der letzten sechs Monate nicht erfüllt

Kriterium A2 ist während der letzten sechs Monate erfüllt

Prognose

1/5 aller Kinder sind nur unaufmerksam. (Träumer, Trödler). Sie haben die beste Prognose.

Hyperaktiver und impulsive Kinder ohne Aufmerksamkeitsstörungen haben durch ihr auffälligeres Verhalten schlechtere Prognosen als die unaufmerksamen Kinder.

Unaufmerksame, hyperaktive und impulsive Kinder stellen die größte Gruppe dar.

Sie haben die schlechteste Prognose. (Brandl, K: Hans-guck-in-die-Luft und Zappelphilipp in Musikschule und allgemeinbildender Schule, Musikverlag Burkhard Muth Fernwald, 2004, ISSN 1433-7207, ISBN 3-929379-11-2)

ICD-10

Die Diagnose einer hyperkinetischen Störung erfordert das eindeutige Vorliegen einer abnormen Ausmaßes von Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Unruhe,

situationsübergreifend und einige Zeit andauernd. Die Störung darf nicht durch andere Störungen wie Autismus oder eine affektive Störung verursacht sein.

G1

Unaufmerksamkeit: Mindestens sechs Monate lang.

Mindestens sechs der folgenden Symptome von Unaufmerksamkeit in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

Die Kinder

1. sind häufig unaufmerksam gegenüber Details oder machen Sorgfaltsfehler bei den Schularbeiten und sonstigen Arbeiten und Aktivitäten;
2. sind häufig nicht in der Lage, die Aufmerksamkeit bei Aufgaben und beim Spielen aufrechtzuerhalten;
3. hören häufig nicht, was ihnen gesagt wird;
4. können oft Erklärungen nicht folgen oder ihre Schularbeiten, Aufgaben oder Pflichten am Arbeitsplatz nicht erfüllen (nicht wegen oppositionellen Verhalten oder weil Erklärungen nicht verstanden werden);
5. sind häufig beeinträchtigt, Aufgaben und Aktivitäten zu organisieren;
6. vermeiden ungeliebte Arbeiten wie Hausaufgaben, die häufig ein geistiges Durchhaltevermögen erfordern;
7. verlieren häufig Gegenstände, die für bestimmte Aufgaben wichtig sind, z. B. Schularbeiten, Bleistifte, Bücher, Spielsachen, Werkzeuge;
8. werden häufig durch externe Stimuli abgelenkt;
9. sind im Verlauf der Alltäglichen Aktivitäten oft vergesslich.

G2

Überaktivität: Mindestens sechs Monate lang.

Mindestens drei der folgenden Symptome von Überaktivität in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

Die Kinder

1. fuchteln häufig mit den Händen und Füßen oder winden sich auf den Sitzen;
2. verlassen ihren Platz im Klassenraum oder in anderen Situationen, in denen Sitzen bleiben erwartet wird;
3. laufen häufig herum und klettern exzessiv in Situationen, in denen dies unpassend ist. (bei Jugendlichen oder Erwachsenen entspricht dies einem Unruhegefühl);
4. sind häufig unnötig laut beim Spielen oder haben Schwierigkeiten bei leisen Freizeitbeschäftigungen;

5. zeigen ein anhaltendes Muster exzessiver motorischer Aktivitäten, die durch den sozialen Kontakt oder Verbote nicht durchgreifend beeinflussbar sind.

G3.

Impulsivität: Mindestens 6 Monate lang.

Mindestens eins der folgenden Symptome von Impulsivität in einem mit dem Entwicklungsstand des Kindes nicht zu vereinbarenden und unangemessenen Ausmaß.

Die Kinder:

1. platzen häufig mit der Antwort heraus, bevor die frage beendet ist.
2. können häufig nicht in einer Reihe warten, bis sie bei Spielen oder Gruppensituationen an die Reihe kommen;
3. unterbrechen und stören häufig (z. B. mischen sie sich ins Gespräch oder Spiel anderer ein);
4. reden häufig exzessiv ohne angemessen auf soziale Beschränkungen zu reagieren.

G4

Beginn der Störung vor dem siebten Lebensjahr

G5.

Symptomausprägung: Die Kriterien sollen in mehr als einer Situation erfüllt sein, z. B. sollte die Kombination von Unaufmerksamkeit und Überaktivität sowohl zu Hause als auch in der Schule bestehen oder in der Schule und an einem anderen Ort, wo die Kinder beobachtet werden können, z. B. in der Klinik.

G6.

Die Symptome G1-G3 verursachen deutliches Leiden oder Beeinträchtigung der sozialen, schulischen oder beruflichen Funktionsfähigkeit.

G7

Die Störung erfüllt nicht die Kriterien für eine tiefgreifende Entwicklungsstörung, eine manische Episode, eine depressive Episode oder eine Angststörung.

Wender-Utah-Kriterien für ADHS im Erwachsenenalter

(Wender 1995; adaptiert nach den Leitlinien der DPPP: Ebert, Krause&Roth-Sackenheim, 2003; s. a. MMW-Fortschr. Med Nr.12/2004(146Jg.), S. 189; Philipsen 2008)

Prävalenz Kindesalter: 4-5% nach ICD-10; nach DSM IV: doppelt so hohe Prävalenz

Prävalenz Erwachsenenalter: 2% nach ICD-10; nach DSM IV: doppelt so hohe Prävalenz

A und B sind immer erforderlich
Von C-G müssen zusätzlich zwei Kriterien erfüllt sein.

A Aufmerksamkeitsschwäche bei fehlender Stimulation

Konzentrationsprobleme; Schwierigkeiten, dem Gespräch aufmerksam zu folgen; Vergesslichkeit; Verlieren alltagsrelevanter Gegenstände wie Schlüssel, Geldbeutel usw.

B Motorische Hyperaktivität

Gefühl der inneren Unruhe; Nervosität; Unfähigkeit zur Entspannung; Meiden von Situationen, die längeres Sitzen oder Stillhalten erfordert.

C Affektlabilität

Bereits seit dem Jugendlichenalter andauernde, schnelle Wechsel der Gefühlszustände von normaler Stimmung in leicht Niedergeschlagenheit bis zu leichtgradiger Erregung (keine Euphorie); in Abgrenzung von den depressiven Störungen kein Interesseverlust und körperlichen Symptome; die Stimmungswechsel lassen sich immer aus dem jeweiligen Zusammenhang nachvollziehen.

D Desorganisiertes Verhalten

Deutliche Probleme mit der Organisation von Terminen und Arbeitsabläufen; wenig zielgerichtete Lösungsstrategien; viele Aufgaben werden begonnen, wenige werden zu Ende gebracht.

E Affektanomalie

Reizbarkeit; geringe Frustrationstoleranz; Affektdurchbrüche, insbesondere im Straßenverkehr.

F Impulsivität

Dazwischenreden; Nicht-warten-können; Ungeduld

G Emotionale Überreagibilität

Überschießende Reaktionen unter normalem Alltagsstress, teils ängstlich

Komorbide Störungen:

Depressionen (40-60%)

Angststörungen (20-60%)

Suchterkrankungen (50-60%)

Therapieansätze: (Stichwortartig)

(Döpfner et al. 2003)

Leitlinien

Leitlinien werden unterstrichen

Aufklärung und Beratung der Eltern, der Erzieher, der Lehrer und anderer wichtiger Bezugspersonen über Symptomatik, Ätiologie, Verlauf, Behandlungsmöglichkeiten und pädagogische Interventionen.

Intervention im Kindergarten, z. B. auf verhaltenstherapeutischer Basis

Kognitive Therapie des Kindes/Jugendlichen zur Verminderung von impulsivem Verhalten und unorganisierten Aufgabenlösungen und Anleitung zur Modifikation des Problemverhaltens

Selbstinstruktion, soziales Kompetenztraining

Pharmakotherapie, vor allem Psychostimulantien (evtl. mit anderen Substanzen wie z. B. Antidepressiva)

Entbehrliche Therapiemaßnahmen entsprechend den Richtlinien der Deutschen Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und –psychotherapie (Döpfner et al. 2003; Hakami 2005)

Phosphatarme Diät (gilt als obsolet)

Die Wirksamkeit von Mototherapie, Krankengymnastik, Psychomotorik und Ergotherapie zur alleinigen Behandlung der hyperkinetischen Kernsymptomatik ist nicht belegt.

Die Wirksamkeit von Entspannungsverfahren (einschließlich autogenem Training) bei der Behandlung der hyperkinetischen Kernsymptomatik ist nicht hinreichend belegt.

Die Wirksamkeit von nondirektiver oder tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie zur alleinigen Behandlung der hyperkinetischen Kernsymptomatik ist nicht belegt.

1. Aufklärung der Eltern: incl metakognitives Training (Einbeziehung der Eltern optimiert das Training) (Lauth 1996)

Aufklärung und Beratung der Eltern, der Erzieher, der Lehrer und anderer wichtiger Bezugspersonen über Symptomatik, Ätiologie, Verlauf, Behandlungsmöglichkeiten und pädagogische Interventionen.

2. Elterntraining:

Elterntraining einschließlich verhaltenstherapeutischer Interventionen in der Familie, Selbstmanagement und evtl. familientherapeutischer Intervention

Klare freundliche Richtlinien für das Kind

Routineabläufe (Hausaufgaben) fördern

Grenzen setzen

Vorhersagbarkeit erhöhen

Konkrete, klare Sprache der Eltern

Motorik des Kindes fördern

Freundeskreis des Kindes fördern

Positives Selbstwertgefühl aufbauen

Bei Aufgabenstellungen, innerhalb derer unmittelbare **Verstärker** eingesetzt werden (incl. motorisches Training), kann eine Daueraufmerksamkeit über längere Zeit aufrechterhalten werden.

Problemlösetraining; soziales Rollentraining, **Verzögerungstraining (vor spontanen Handlungen bis 10 zählen)**

Selbstmanagement (s. Metakognition)

Selbstinstruktion:

Allgemeine Problemlösungsstrategien (Generalisierung anstreben)

Planung und Steuerung des Verhaltens

Ziel:

Erlernen von allgemeinen Problemlösestrategien.

Erlernen von Steuerungs- und Kontrollprozessen um im Rahmen der erlernten Problemlösestrategien handeln zu können.

Erlernen von bewältigungsorientiertem Vorgehen

Handlungsroutinen unterbrechen

Analytisches Vorgehen ermöglichen

Zielbestimmung ermöglichen

Strategieentwicklung: Bewältigungsorientiertes Verhalten; Schritt für Schritt Vorgehen mittels Selbstinstruktion

Exekutive Kontrolle
Selbstermutigende Selbstanweisung
Selbstregulation
Überprüfung des Vorgehens
Selbstabfragesystem

3. Aufklärung des Kindes:

Metakognitiv (Schulprobleme können die gleichen Veränderungen wie ADHS hervorrufen)

Aufklärung und Beratung des Kindes bzw. Jugendlichen

4. Verhaltenstraining

Intervention im Kindergarten, z. B. auf verhaltenstherapeutischer Basis

Kognitive Therapie des Kindes/Jugendlichen zur Verminderung von impulsivem Verhalten und unorganisierten Aufgabenlösungen und Anleitung zur Modifikation des Problemverhaltens

Selbstinstruktion, soziales Kompetenztraining

Der Therapeut macht die Technik der Selbstinstruktion vor.

Er denkt laut,

„wie eine Aufgabe zu lösen wäre.

welche Schwierigkeiten auftreten und

wie sie bewältigt werden können...“

Er entscheidet sich dann für eine Lösung.

Er kontrolliert den Erfolg.

Er bestätigt den Erfolg.“

„Bei dieser Methode wird das inner Sprechen mit sich selbst für die Planung und Strukturierung von Aufgaben verwandt. Die Selbststeuerung und die die Kontrolle von Handlungsprozessen sollen optimiert werden.

Folgende Signale werden unterschieden:

„Stopp, was soll ich tun?

Wie ist mein Plan?

Sorgfältig, Schritt für Schritt zum Ziel!

Stopp, überprüfen!

Prima!“

(Döpfner, Schürmann, Fröhlich 1998, s.a. Dordel 2003,508)

Es werden auch folgende Empfehlungen gegeben:

„Stopp!

Schau!

Höre!

Denke!“

(Kiphard 1993)

„Die zunächst laut ausgesprochenen Selbstinstruktionen werden zunehmend leiser gesprochen, geflüstert und schließlich nur noch gedacht. Auch die Hilfe durch die Signalkarten wird allmählich abgebaut, wenn das Kind selbstsicherer in der Selbstkontrolle wird.

(Dordel 2003,508)

Verstärkertraining/Token-Systeme

Bei Aufgabenstellungen, innerhalb derer unmittelbare **Verstärker/Belohnung** (engl.: token) eingesetzt werden (incl. motorisches Training), kann eine Daueraufmerksamkeit über längere Zeit aufrechterhalten werden.

Diese Verstärker für eine bestimmte Verhaltensweise können je nach Alter und Interessen unterschiedlich sein: Chips, Münzen, Punkte, Smilies, Stempel, Wertmarken, Gutscheine können ab einer bestimmten Anzahl gegen bestimmte Dinge oder Tätigkeiten eingetauscht werden. Ein Vertrag erscheint bei diesem Vorgehen sehr hilfreich. Er sollte folgende Punkte beinhalten:

Wann erhält das Kind eine Belohnung für was?

Welche Belohnung erhält es?

Nach welchen Bedingungen erhält es eine Belohnung?

Wie und wann kann die Belohnung eingetauscht werden? (Dordel 2003,507)

Problemlösetraining; soziales Rollentraining, **Verzögerungstraining (vor spontanen Handlungen bis 10 zählen)**

Selbstmanagement (s. Metakognition)

Gemeinsam werden konkrete Ziele erarbeitet. Beispiel: „Ich will mich in der Schulpause nicht so oft mit anderen Kindern streiten.“

In einem Arbeitsbogen vermerkt das Kind seine Erfolge (Selbstbeobachtung, Selbstbewertung, Selbstkontrolle). Engmaschige Besprechungen sind notwendig. Werden keine kurzfristigen Erfolge erzielt, muss das Verfahren oder das Anspruchsniveau (z. B. „Ich will mich in den ersten zwei Minuten

der Schulpause nicht so oft mit anderen Kindern streiten.“)geändert werden, Ansonsten wird das Kind demotiviert. (Dordel 2003,507)

Selbstinstruktion:

Allgemeine Problemlösungsstrategien (Generalisierung anstreben)

Planung und Steuerung des Verhaltens

Ziel:

Erlernen von allgemeinen Problemlösestrategien.

Erlernen von Steuerungs- und Kontrollprozessen um im Rahmen der erlernten Problemlösestrategien handeln zu können.

Erlernen von bewältigungsorientiertem Vorgehen

Handlungsroutinen unterbrechen

Analytisches Vorgehen ermöglichen

Zielbestimmung ermöglichen

Strategieentwicklung: Bewältigungsorientiertes Verhalten; Schritt für Schritt Vorgehen mittels Selbstinstruktion

Exekutive Kontrolle

Selbstermutigende Selbstanweisung

Selbstregulation

Überprüfung des Vorgehens

Selbstabfragesystem

5. Entspannungstraining (Jacobsonsche Entspannungstherapie)

Schlafregeln einführen

6. Musiktherapie (Beteiligung des Gyrus cinguli bei harmonischer Musik-Limbisches System). „Der präfrontale Kortex wird immer dann aktiv, wenn Musik erklingt.

„Tonische und phasische Alertness sind eine grundlegende Voraussetzung für den Gruppentanz.“

„Geteilte Aufmerksamkeit für die eigenen Bewegungen und die der anderen Teilnehmer ist...für den Gruppentanz unerlässlich. Die dabei praktizierte Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit liegt auf hohem Niveau.“

Beim Instrumentenspielen ist eine Steigerung sämtlicher Aufmerksamkeitsleistungen

„das Lesen der Noten und das gleichzeitige umsetzen auf das eigene Instrument (besonders beim „Vom-Blatt-Spiel“), das genaue Horchen oder Lauschen auf die produzierten Töne, deren kritische Betrachtung sowie deren Korrektur in Orchester/Ensemble oder solistischem Spiel – und das alles über einen längeren Zeitraum. Zusätzlich müssen andere Stimmen bzw. die Anweisungen des Dirigenten Beachtung finden.“

„Frostig weist darauf hin, dass die Rhythmik Reizbarkeit und Impulsivität von neurologisch geschädigten Kindern verbessert.“

„Das singende Erzählen, das sich Kinder im Vorschulalter aneignen und das bei ADHS-Kindern nicht anzutreffen ist (A.d.V: Auch keine Selbstgespräche) und von ihnen erst noch bewusst erlernt werden muss, will die Musikerziehung mit dem „singenden Erzählen“ aufgreifen. Die ungewohnte Art der gesungenen Anweisungen lässt jedes Kind aufhorchen und kann als zusätzlicher Reiz zur Nachahmung fungieren.“

(Brandl 2004; Frostig 1992)

Musik beeinflusst die **Emotion** positiv:

Das Selbstwertgefühl steigt an; die Hyperaktivität wird beim musizieren zeitweise gefordert und daher mit positiven Signalen besetzt.

Die Motivation etwas über eine längere Zeitstrecke auszuführen, steigt an. Musik ist somit u.a. auch kohärenzbildend.

Die Toleranz für Fehler und Teamfähigkeit steigt an.

Musik wirkt häufig entspannend.

Musiktheater, Musikaufzeichnungen sind emotional besonders bedeutsam.

Die Motivation regelmäßig zu musizieren wird aufrechterhalten und angeregt, wenn keine Bewertung erfolgt, wenn die Musik als spielerischer und genussvoller Selbstzweck empfunden wird und wenn die Freiheit besteht das Musikinstrument und den Musikbereich zu wählen.

Musik beeinflusst über die Emotion automatisch **Aufmerksamkeitsprozesse** (Alertness, phasische und tonische Aktivierung, selektive Aufmerksamkeit, wechselnde/geteilte Aufmerksamkeit, Vigilanz) incl. der **Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit**.

Die Emotion und die Aufmerksamkeitsprozesse wirken sich positiv auf die **Wahrnehmungsprozesse** aus.

Die Rhythmik (laut-leise; langsam-schnell) incl. der Impulsivität wird in geordnete Bahnen gelenkt.

Die Basiskomponenten der Wahrnehmung – Schätzung (Genaueres hinhören), Ergänzung, Umgang mit Missverständnissen, Korrektur, Sicherung – werden situationsgerecht aktiviert.

Die durch Musik Emotion aktivierten Emotionen, Aufmerksamkeitsprozesse und Wahrnehmungsprozesse beeinflussen Verarbeitungsprozesse im **Arbeitsgedächtnis** günstig. Hierbei handelt es sich insbesondere um Abstraktionsbildung, Planung (Metakognition) und reflektive Verzögerung beim Musizieren.

Auch **Erinnerungsvermögen** und das **Langzeitgedächtnis**(Einprägung des Gehörten) profitieren vom Musizieren. Das Allgemeinwissen nimmt zu.

Die **sprachlichen Fähigkeiten** werden durch soziale Konvergenz, Selbstgespräche, zielgerichtete Kommunikation und das „singende Erzählen“ gefördert.

Gezielte **Bewegungen** werden durch das Notenlesen und die fast gleichzeitige Umsetzung der Information auf das eigene Instrument (Transcodierung) gefördert
(Brandl 2004)

7. Aerobes Training (Katecholamine steigen an)

Nach 5 Minuten aeroben Trainings (Einzelfallbeschreibungen) zeigt sich eine Verbesserung der Aufmerksamkeit. (Molloy 1989)

8. Hippotherapie (Rhythmische Fähigkeiten werden aktiviert.)

(Brandl 2004, Dennert 1979)

9. TENS Therapie

2 mal 30 Minuten TENS hat auf Exekutivfunktionen und Verhaltensauffälligkeiten einen positiven Einfluss. Weiterhin verbesserte sich die motorische Unruhe während des Schlafes und die Motorik während des Tages. (Jonsdottir 2004)

10. Evtl. Psychotherapie?

11. Kognitives Training:

Emotion: Selbstermutigende Selbstanweisungen; positive Besetzung von intellektuellen Anforderungen (z. B. Fehler sind geil; dies entspricht einer paradoxen Intervention)

Aufmerksamkeitstraining (Wirksamkeit besonders gut) (Brandl 2004)

Wahrnehmung: visuelle Differenzierung

Die liegende Acht

Luftzeichen

Arbeitsgedächtnis

Lernen

Sensuaktorisches Einheits

Rollenspiel

Dialoge, Diskussionen

Sprachliche Begleitung bei der Handlungsregulation

Metakognitives Grundgerüst lernen. Durch das Training werden die Lösungsgüte, der Intelligenzstatus sowie die Sorgfalt und der Bedacht erhöht. (Lauth 1996)

Motorisches, feinmotorisches Training

Neurofeedback, EEG Feedback

Kinder mit einer **Aufmerksamkeitstyp-/Hyperaktivitätsstörung, vorwiegend unaufmerksamer Typus** weisen eine Verminderung der **Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit** (visuell) auf, die nicht durch die Unaufmerksamkeit zu erklären ist. (Weiler et al. 2002)

Ein Training der Informationsverarbeitungsgeschwindigkeit könnte sich hier günstig auswirken. (Nousknackerspiel 1 www.wissimed.de) (Weiler et al. 2002)

12. Medikamentöse Behandlung:

Pharmakotherapie, vor allem Psychostimulantien (evtl. mit anderen Substanzen wie z. B. Antidepressiva)

Psychostimulantien (Methylphenidat (Ritalin); Atomoxetin (Strattera®))

„Im Gegensatz zur Kinder- und Jugendpsychiatrie ist bis heute (Stand Oktober 2007) in Deutschland kein Medikament für die ADHS im Erwachsenenalter zugelassen.“ (Philips et al. 2008)

Off label use bei ADHS im Erwachsenenalter (Zulassungsüberschreitender Einsatz oder Zulassungsüberschreitende Anwendung von Arzneimitteln: Verordnung eines zugelassenen Fertigarzneimittels außerhalb des in der Zulassung beantragten und von nationalen oder europäischen Zulassungsbehörden genehmigten Gebrauchs, hinsichtlich der Anwendungsgebiete (Indikationen), der Dosierung oder der Behandlungsdauer. In vielen medizinischen Gebieten, vor allem in der Kinderheilkunde und der Onkologie, wird ein Großteil der Medikamente off-label angewendet. Die behandelten Ärzte haften in diesem Fall für die medizinische Richtigkeit beziehungsweise für eventuelle Nebenwirkungen. Die ärztlichen Fachgesellschaften empfehlen, Off-Label-Verordnungen nur auf der Basis gültiger Leitlinien, Empfehlungen oder von anerkannter wissenschaftlicher Literatur durchzuführen. An die Aufklärung des Patienten werden ebenfalls zusätzliche Anforderungen gestellt. (wikipedia)

Auch die Erstattungsfähigkeit derartig verordneter Arzneimittel durch die gesetzliche Krankenkassen (GKV) war immer wieder Gegenstand von Rechtsstreiten. In einem Grundsatzurteil des Bundessozialgerichts (BSG) vom 19. März 2002 (B 1KR 37/00R) wurden daher die Kriterien für eine Erstattung von Arzneimitteln außerhalb der zugelassenen Indikation (Off-Label-Use) durch die gesetzlichen Krankenkassen festgelegt. Es muss sich

1. um die Behandlung einer schwerwiegenden Erkrankung handeln (hier: bei einer ausgeprägten ADHS muss die Lebensqualität auf Dauer nachhaltig beeinträchtigt sein)
2. keine andere Therapie verfügbar sein (hier: keine anderen zugelassenen Medikamente verfügbar sein)
3. auf Grund der Datenlage die begründete Aussicht auf Behandlungserfolg besteht.

Punkt 1 muss im individuellen geklärt werden, Punkt 2 und 3 sind bei ADHS im Erwachsenenalter zutreffend

(Philips et al. 2008, S 315)

Kontraindikationen für die Verschreibung von Methylphenidat (Philips et al. 2008)

- Schwangerschaft und Stillzeit
- Unbehandelte arterielle Hypertonie
- Tachykarde kardiale Rhythmusstörungen
- Koronare Herzerkrankung
- Arterielle Verschlusskrankung
- Zerebrale Ischämien
- Schizophrenien
- Medikamenten-/Drogenabhängigkeit

Relative Kontraindikationen für Methylphenidat (Philips et al. 2008)

- Ticstörungen und Tourette-Syndrom (Verschlechterung möglich)
- Angststörungen (Verschlechterung möglich)
- Epilepsien (Verschreibung nur unter suffizientem antikonvulsivem Schutz)
- Bipolare Störungen (Verschreibung nur unter zuverlässiger Phasenprophylaxe)
- Anorexia nervosa

Eine rein medikamentöse Behandlung halten viele Therapeuten für einen ärztlichen Kunstfehler. (Döpfner 2004)

Andere Therapeuten halten es für einen ärztlichen Kunstfehler, bei einem ADHS Kind den Einsatz von Medikamenten von vornherein überhaupt nicht zu erwägen.

PS: Atomoxetin ist ein selektiver Noradrenalin-Wiederaufnahmehemmer. Er moduliert indirekt das dopaminerge System. Die Wirkungsstärke ist vergleichbar mit Ritalin. (Verbesserung Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität, Impulsivität, Selbstwertgefühl, Allgemeinverhalten, familiäre Aktivitäten) Die volle Wirkung wird nach ca. 4-6 Wochen erreicht. Angststörungen sind keine Kontraindikationen. Ein Missbrauchs- und Suchtpotential ist nicht vorhanden. Nebenwirkungen sind

Appetitlosigkeit, abdominale Beschwerden und Kopfschmerzen milder Anstieg des Blutdrucks und des Ruhepulses sowie Palpitationen (unangenehme Empfindung verstärkter, meist beschleunigter Herzaktionen). Es unterliegt nicht dem Betäubungsmittelgesetz und ist kein Psychostimulans.

„Amoxetin ist zur Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter zugelassen, wenn es bereits vor dem 18. Lebensjahr des Patienten verordnet wurde.“ (Philipsen et al. 2008)

13. Überlegungen zur Ernährung

Evtl. können Kinder mit ADHS von einer **Eisengabe** profitieren. Sie haben einen signifikant niedrigeren Serumferritinspiegel (Mittelwert: 23+/-13ng/mL). 84% hatten einen Spiegel unter 30 ng/mL. Niedrige Serumferritinspiegel korrelieren mit einer deutlicheren ADHS Symptomatik und größeren kognitiven Defiziten.

Eisen ist unter anderem für die normale dopaminerge Neurotransmission wichtig. Vor der Eisensubstitution muss der Serumferritinspiegel überprüft werden. (Konofal et al.2004)

Möglicherweise haben bestimmte Eliminationsdiäten Erfolge bei ADHS.

Diese Diäten bestehen aus der Basisdiät: Reis, Gemüse, Fleisch, Wasser.

Individuelle Ergänzung kann erfolgen durch: Kartoffeln, Obst, Weizenprodukte.

Die Studie zeigte:

Die Eliminationsdiät führte bei 32 von insgesamt 41 Kindern zu einem signifikanten Rückgang der ADHS-Symptomatik.

Eine danach erfolgte Einnahme von Nahrungsmittel, die in einer Voruntersuchung zu einer Erhöhung des IgG - Spiegels führten, war bei 63% mit einer Rückkehr des ADHS - Symptomatik verbunden. (Pelsler et al. 2011)

Literaturhinweise

- American Psychiatric Association:** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. Fourth Edition, Text Revision. American Psychiatric Association, Washington 2000
- Ammons DK, Miller MS:** Deaf student's recall of spanish vocabulary under three testing conditions *Am Ann Deaf* 1996 Dec; 141(5):340-345
- Anderson Hanley C:** Experimental activities for teaching psychology and aging. *Educ Gerontol* Vol 25, Nr. 5 (1999), S. 449-456
Association, Washington 2000
- Bateman B, Warner Jo, Hutchinson E, Dean T, Rowlandson P, Gant C, Grundy J, Fitzgerald C, Stevenson J:** The effect of a double blind, placebo controlled, artificial food coloring and benzoate preservative challenge on hyperactivity in a general population sample of preschool children. *Arch. Dis Child* 2004 Jun;89(6):506-511
- Brandl, K:** Hans-guck-in-die-Luft und Zappelphilipp in Musikschule und allgemeinbildender Schule, Musikverlag Burkhard Muth Fernwald, 2004, ISSN 1433-7207, ISBN 3-929379-11-2;
- Consensus Statement on ADHD.** *Eur Child Adolesc Psychiatry* 11(2002) 96
- Dehane S:** Der Zahlensinn oder Warum wir rechnen können. Birkhäuser, Basel 1999
- Dehane S, Spelke E, Pinel P, Stanescu R, Tsivkin S:** the source of mathematical thinking: Behavioral and Brain-Imaging Evidence. In: *Science* (1999), 284, S. 970-974
- Denner B:** Voltigieren mit Verhaltensauffälligen Kindern. In: *Theorie in der Sportpraxis/VIII. Kongress für Leibeseziehung d. Ausschusses Dt. Leibesezieher, ADL, vom 3-5 Oktober 1979 in Berlin. Intern Congress Centrum Berlin (ICC). Schorndorf: Hoffmann, 1980, ISBN: 3-7780-3031-0*
- Döpfner M, Lehmkuhl G:** Hyperkinetische Störungen (F 90). In: *Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (Hrsg.): Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2003*
- Döpfner M, Schürmann S, Fröhlich J (1998).** Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten. THOP. Weinheim: Psychologie Verlags Union
- Döpfner M, Steinhausen HC, Lehmkuhl G:** Kinder-Diagnostik-System KIDS Mappe 1: Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen. Hogrefe, Göttingen 2000
- Döpfner M, Schultz D:** Streitgespräch ADHS Ein Produkt unserer Kultur. *Gehirn&Geist* 3/2004, 62-65
- Döpfner M, Lehmkuhl G:** Hyperkinetische Störungen (F 90). In: *Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (Hrsg.): Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter. Deutscher Ärzteverlag, Köln 2003*
- Döpfner et al.:** Hyperkinetische Störungen. Hogrefe, Göttingen 2000
- Dordel S:** Bewegungsförderung in der Schule Verlag modernes Lernen, Dortmund 2003
- Dordel S:** Bewegungsbeobachtung und Haltungsbeurteilung – Grundlagen eines erfolgreichen Sport-Förderunterrichts . *Praxis der Psychomotorik* Heft 4, November 1988, 178-186
- Ferber LV:** Macht Arbeit krank? In: *Arbeit und Leistung*, 26 (1972)10.257-264
- Frostig M:** 1992. Bewegungserziehung. Neue Wege der Heilpädagogik. München, Reinhardt (=Beiträge zur Kinderpsychotherapie, Hrsg. Biermann G, Bd. 16,S.22
- Consensus Statement on ADHD.** *Eur Child Adolesc Psychiatry* 11(2002) 96; Hakami R: Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Ergotherapie. *Versicherungsmedizin* 57(2005)Heft 2, S. 88-90
- Hakami R:** Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und Ergotherapie. *Versicherungsmedizin* 57(2005)Heft 2, S. 88-90
- Jonsdottir S, Bouma A, Sergeant JA, Scherder EJ:** Effects of transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS) on cognition, behavior, and rest-activity rhythm in children with attention deficit hyperactivity disorder, combined type. *Neurorehabil Neural Repair.* 2004 Dec; 18(4):212-221
- Kelemen WL, Weaver CA3rd:** Enhances metamemory at delays: why do judgements of learning improve over time. *J Exp Psychol Learn Mem Cog* 1997 Nov; 12(6):1394-1409
- Kiphard EJ (1993):** Das hyperaktive Kind aus psychomotorischer Sicht. In: Passolt M (Hrsg.): *Hyperaktive Kinder. Psychomotorische Therapie.* S. 64-84. Reinhardt, München
- Konofal E, Lecendreux M, Arnulf I, Mouren MC:** Iron deficiency in children with Attention Deficit/Hyperactivity disorder. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2004, Dec.158(12):1113-1115)
- Krauel K et al.:** Increased echogenicity of the substantia nigra in children and adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Biol Psychiatry* 2010 Mar. 15 (Epub ahead of print)
- Kurtz, BE, Borkowski JG:** Development of strategic skills in impulsive and reflective children: a longitudinal study of metacognition. *J Exp Child Psychol* 1987 Feb; 43(1):129-148)
- Lauth G:** Effizienz eines metakognitiv-strategischen Trainings bei lern- und aufmerksamkeitsbeeinträchtigten Grundschulern. *Z Klin Psychol* 25(1996)1, S.21-32)
- Lauth, GW:** Trainingsmaterial zur Vermittlung kognitiver Fertigkeiten; ISBN 3-8142-0273-2)
- Masoura EV, Gathercole SE:** Phonological short term memory and foreign language memory *Int J Psychol* 1999, 34 (5/6), 383-388)
- McCann D, Barrett A, Cooper A et al.:** Food activities and hyperactive behavior in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial. *Lancet* 2007; 370:1560-1567
- Molloy GN:** Chemicals, exercise and hyperactivity. *Int J Disabil. Dev. Educ.* 36:57-61, 1989)
- O'Neill ME, Douglas VI:** Study strategies and story recall in attention deficit disorder and reading disability. *Abnorm. Child psychol* 1991 Dec;19(6):671-692)
- Pelser LM, Frankena K, Toorman J et al.:** Effects of a restricted elimination diet on the behavior of children with attention-deficit hyperactivity disorder (INCA study): a randomized controlled trial. *The Lancet*, 2011, 5. Feb.; 377(9764), 494-501
- Philipsen A, Heßlinger B, van Elst LT:** Aufmerksamkeitsdefizit – Hyperaktivitätsstörung im Erwachsenenalter.. *Deutsches Ärzteblatt* Jg. 105, Heft 17, 25.04.2007, S. 311-317
- Resnik RJ:** Die verborgene Störung. A DHS bei Erwachsenen. Klett-Cotta, Stuttgart 2004)
- Shaw P, Eckstrand K, Sharp W, Blumenthal J, Lerch JP, Greenstein D, Clasen L, Evans A, Giedd J, Rapoport JL:** Attention-deficit/hyperactivity disorder is characterised by a delay in cortical maturation. *Proc Natl Acad Sci U.S.A.* 2007 Dec4;104(49):19649-19654
- Shayer M, Adey P:** An exploration of long term far-transfer effects following an extended intervention programme in high school science curriculum. *Cognition and instruction* 11 (1993)1,1-30
- Spitzer M** Fernsehen und Kinder in Deutschland. *Nervenheilkunde* 22 (2003) 98-103)
- Takai K:** Cognitive strategies and recall of pace by long-distance runners. *Percept Mot Skills* 1998 Jun;86(3Pt 1): 763-770)

Thomas GP, McRobbie CJ: Using a methaphor for learning to improve students metacognition in the chemistry classroom . J Research in Science Teaching 38(2001)2,222-259)

Trott E, Schlander M: Hilfen für ADHS MMW-Fortschr. Med. Nr. 47/2007 (149 Jg.), s. 32-35

Wackelpeter und Trotzopf. Beltz, Weinheim 2000

WHO: The ICD-10 classification of mental and behavioral disorders: Clinical decriptions and diagnostic guidelines. WHO, Genf 1992

Weiler MD, Bernstein JH, Bellinger D, Waber DP: Information processing deficits in children with attention-deficit/hyperactivity disorder, inattentive Type, and children with reading disability. J Learn Disabil. 2002 Sep-Oct;35(5):448-461

Wender 1995; adaptiert nach den Leitlinien der DPPP: Ebert, Krause&Roth-Sackenheim, 2003; s. a. MMW-Fortschr. Med Nr.12/2004(146Jg.), S. 189)

Vermiglio F, Presti LO, Moleti M et al.: Attention deficit and hayperactivity disorders in the offspring of mothers exposed to mild-moderste Iodine deficiency: a psiible novel Iodine deficiency disorders in developed countries. J. Cli Endocrinolog Metabol ():6054-6060(2004)