

Ordnung im Kopf schaffen

ADHS ist die Abkürzung für das Aufmerksamkeitsdefizit- /Hyperaktivitätssyndrom. Darunter versteht man eine bereits im Kindesalter beginnende psychische Beeinträchtigung, die sich vor allem durch leichte Ablenkbarkeit und geringes Durchhaltevermögen sowie ein leicht aufbrausendes Wesen, mit der Neigung zum Handeln ohne nachzudenken, auszeichnet.

Das Ziel der Ergotherapie ist eine Verbesserung der Handlungsplanung und Alltagsorientierung. Daher ist gerade bei Kindern mit ADHS Ergotherapie eine sinnvolle Ergänzung zu anderen Therapien. Eine wesentliche Voraussetzung für konzentriertes Arbeiten und Lernen ist eine gute Anpassung der Körperspannung an die geforderte Bewegung, damit die Bewegung koordiniert und zielgerichtet ist. Kinder mit ADHS wirken oft überschießend oder „patschert“, weil sie wenig Kontrolle über ihre Bewegungen haben. Ziel in der Ergotherapie ist es daher, dass sie ihre Körperspannung besser regulieren lernen. Bei Bewegungsaufgaben wie z.B. Jonglieren lernen sie ihre Impulse zurück zu halten oder rechtzeitig zu stoppen.

Handlungsorientiertes und Aufmerksamkeitstraining

Durch eine handlungsorientierte Therapie lernen die Kinder alltagsnahe Handlungen z.B. Kuchen backen, Wollball filzen, etc. gezielt zu planen und umsichtig durchzuführen. Dabei



Anspruchsvolle Bewegungsaufgaben regulieren die Körperspannung und helfen Impulse zu kontrollieren

lernen sie zielgerichteter hinzusehen und hinzuhören. Sie lernen Reihenfolgen und zeitliche Abläufe einzuhalten. Die Aufgabe muss bis zum Ende durchgeführt werden, sodass sie lernen die Aufmerksamkeit über längere Zeit zu halten. Die Kinder bekommen Erfolgserlebnisse und sind dadurch motivierter und leistungsbereiter. Ihr Selbstwertgefühl steigt und Frustrationen sind leichter auszuhalten.

Elterngespräche helfen

Wichtig bei der Therapie mit Kindern, die ADHS haben, ist die Aufklärung der Eltern über die Ursachen und Symptome sowie die Inhalte und Ziele der Therapie. Die Eltern lernen einen angemessenen und sicheren Umgang mit ihrem Kind, so dass sich der familiäre Alltag entspannt.



Dazu gehört auch Übungen am Trapez. So lernt das Kind, sich auf seinen Körper zu konzentrieren.

Auch die Information der Lehrer des Kindes ist wichtig. Gerade in der Schule fällt eine verminderte Aufmerksamkeit unangenehm auf. Daher ist die Zusammenarbeit von der Ergotherapeutin mit dem Lehrer sehr wichtig. Hilfestellung durch Information über den angemessenen Umgang mit dem Kind kann den Schulalltag sehr erleichtern. Wenn Sie Fragen zu ADHS haben, dann rufen Sie uns an. Telefon: 0664/502 55 22 oder schreiben uns eine E-Mail info@reichartzeder.at.

Inhalt:

Neue Kollegin	2
Ergotherapie hilft	2
Umgang mit ADHS-Kindern	4
Gruppentherapie	4



Editorial

Angelika
Reichartzeder

Liebe Eltern und KollegInnen,

Ich bin schon ok!

Auch Kinder die aufgrund einer Störung schwieriges Verhalten zeigen, brauchen das Gefühl trotz ihrer Probleme geliebt und gebraucht zu werden. Doch leider reagieren wir oft genervt und schimpfen mehr als uns lieb ist. Das führt zu Konflikten, die die Beziehung zum Kind beeinträchtigen können. Die Stimmung in der Familie ist dadurch oft gespannt und verzweifelt. Ich überlege in diesen Situationen immer: „Wie möchte ich in dieser Situation behandelt werden? Wie kann ich Regeln und Grenzen annehmen und einhalten?“

Meine Antwort ist: „Sprich mit mir und sag mir klar und deutlich was dich an meinem Verhalten stört, aber sei respektvoll und liebevoll dabei. Sag mir auch, was du an mir gut findest. Sag ja, wenn du ja meinst und nein, wenn du was nicht willst. Ein klares Nein ist leichter auszuhalten, als lange Erklärungen und Vertröstungen“. Dadurch komme ich in den Dialog mit dem Kind und kann auch seine starken Seiten sehen. Ein Blick auf die starken Seiten des Kindes verbessert die Beziehung und festigt das Selbstvertrauen von Kind und Eltern.

Diese Ausgabe der Kinderpraxis soll durch Information und Anregungen das Zusammenleben verbessern. In diesem Sinne wünsche ich einen entspannten Frühling

Angelika Reichartzeder

Ihre Angelika Reichartzeder

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Angelika Reichartzeder, Kinderpraxis Ergotherapie Reichartzeder, Salzburger Straße 56, 5110 Oberndorf, Telefon: 0664/5025522, www.reichartzeder.at; Layout und Produktion: JAGER PR, www.jager-pr.at; Druck: digitaldruck.at

Neu in der Kinderpraxis

Mit 1. Februar 2008 startet Elisabeth Fötschl, diplomierte Ergotherapeutin, ihre Tätigkeit in der Kinderpraxis Reichartzeder.

Endlich ist es soweit, ich kann meinen Traum verwirklichen und starte im Februar als freiberufliche Ergotherapeutin in der Kinderpraxis Reichartzeder. Ich heiße Elisabeth Fötschl und habe meine Ausbildung an der Akademie für Ergotherapie in Wien 2006 abgeschlossen. Für meine Diplomarbeit setzte ich mich intensiv mit Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizitstörungen und welche Behandlungsmöglichkeiten die Ergotherapie dabei bieten kann auseinander.

Traumberuf Ergotherapeutin

Ich übe meinen Traumberuf mit großer Freude aus und bin als Ergotherapeutin an zwei Schulen in Salzburg tätig. In der Schule für körperbehinderte Kinder behandle ich Kinder mit unterschiedlichen Diagnosen wie z. B. Zerebralparese, Athetose oder Hemiplegie. In der Volksschule Taxham kommen vor allem Kinder mit Lernschwierigkeiten, Wahrnehmungsstörungen, Verhaltensauffälligkeiten (z. B. ADHS), Grob- und Feinmotorikproblemen oder Handlungsplanungsdefiziten zu mir. Vor meiner Ausbildung zur Ergotherapeutin konnte ich mir als Erzieherin in einem Kinder-



Elisabeth Fötschl

heim in Wien viel Erfahrung im Umgang mit schwierigen Kindern aneignen. Neben Fortbildungen zur Elternarbeit und Bewegungslehre, habe ich eine Fachausbildung in Sensorischer Integrationstherapie absolviert. In der freien Praxis zu arbeiten bedeutet für mich selbstständiges und unabhängiges Arbeiten und ich freue mich schon auf diese Herausforderung. Mein Ziel ist es, Kindern zur größtmöglichen Selbstständigkeit im Alltag, in der Schule und im weiteren Umfeld zu verhelfen. Terminvereinbarungen unter: 0664/45 35 685.

Elisabeth Fötschl
Kinderpraxis Ergotherapie Reichartzeder
Salzburger Straße 56
5110 Oberndorf
Telefon: 0664/45 35 685
E-Mail: elisabeth.foetschl@gmx.at

Ergotherapie kann helfen

Nicht jedes Kind mit ADHS muss mit Medikamenten behandelt werden. Entscheidend ist der Ausprägungsgrad und die Schwere der Symptome und welche Auswirkungen diese auf das Kind im Alltag haben. Dabei ist es auch wichtig, wie es sich auf die Alltagsbereiche Familie, Schule/ Kindergarten und Freizeit auswirkt. Psychische und soziale Beeinträchtigungen spielen dabei ebenfalls eine große

Rolle. Die medikamentöse Therapie kann sinnvoll sein, um die betroffenen Kinder in ihren Handlungen zu unterstützen, besonders wenn sie mit gezielter handlungsorientierter Therapie kombiniert wird. Aber nicht immer muss auf Medikamente zurückgegriffen werden. Oft verändern Aufklärung über das Krankheitsbild und gezielte Ergotherapie und Psychotherapie (Verhaltens- und Familientherapie) viel.

Ist es wirklich ADHS?



ADHS können nur Kinder- und Jugendpsychiater, spezialisierte Kinderärzte und Psychotherapeuten diagnostizieren.

Die diagnostischen Kriterien sind international eindeutig definiert. Die Symptome sollten dabei unter zwei situativen Bedingungen, also intern und extern auftreten. Bei ihrer Erfassung soll zusätzlich eine klare Trennung der sozialen und kognitiven Störung erfolgen.

18 Verhaltensmerkmale

Gemäß internationaler Übereinkunft werden zu diagnostischen Zwecken 18 kindliche Verhaltensmerkmale beurteilt.

Eine **Aufmerksamkeitsstörung** gilt als zu erkennen, wenn sechs der folgenden neun Kriterien gegeben sind:

- macht häufig Flüchtigkeitsfehler
- zeigt verminderte Aufmerksamkeit
- hört nicht zu
- bringt Pflichten nicht zu Ende
- hat Organisationsschwierigkeiten
- empfindet Abneigung gegen Anstrengungen
- verliert oft Arbeitsmittel
- ist leicht ablenkbar
- ist vergesslich im Alltag

Von fünf Kriterien, die eine **Überaktivität** bezeichnen, müssen drei erfüllt sein:

- zappelt

- steht auf, soll jedoch sitzen
- läuft bei unpassender Gelegenheit herum
- spielt
- beschäftigt sich unruhig
- ist unbeeinflussbar motorisch aktiv.

Bei einer **Impulskontrollstörung** muss von vier Anzeichen eines zu beobachten sein:

- platzt mit der Antwort heraus
- kann nur schwer warten
- unterbricht, stört
- redet übermäßig viel

Ist noch eine Störung des Sozialverhaltens vorhanden, wird von einer Hyperkinetischen Störung des Sozialverhaltens gesprochen.

Als **ergänzende Kriterien** wurde definiert:

- Das Störungsmuster muss vor dem siebten Lebensjahr begonnen haben und bereits sechs Monate bestehen.
- Die Beeinträchtigung durch die Symptomatik ist in mindestens zwei verschiedenen Situationen (z.B. in der Schule und zu Hause) gegeben.
- Es muss klar ersichtlich sein, dass eine wesentliche Beeinträchtigung

der sozialen oder intellektuellen Leistungsfähigkeit besteht.

- Die Symptome treten nicht im Zusammenhang mit einer anderen seelischen Störung auf.

Aus: Gerald Hüther/Helmut Bonney: Neues vom Zappelphilipp

Diagnostik

Eine korrekte Diagnostik sollte nur von erfahrenen Kinder- und Jugendpsychiatern oder spezialisierten Kinderärzten und Psychotherapeuten durchgeführt werden. Sie machen eine sehr intensive Diagnostik mit genauer Anamneseerhebung, ADHS-spezifische Fragebögen für Eltern, Kind und Lehrer, einer körperlichen und testpsychologischen Untersuchung, um andere Ursachen auszuschließen. Erst danach wird die geeignete Therapie festgelegt. Sie besteht meist aus einer Kombination von Medikamenten, Ergotherapie, Verhaltens- und Familientherapie.

Buchtipps



ADS und Schule. Tipps für Unterricht und Hausaufgaben. von Rosemarie Farnkopf.

In diesem Buch finden Sie praxisorientierte Hilfen für den Umgang mit ADS-Kindern in der Schule und zu Hause, wobei der Schwerpunkt auf dem schulischen Lernen liegt. Außerdem erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Thema. Pädagogen werden didaktisch-methodische Überlegungen und konkrete Unterrichtstipps für Lehrer angeboten, wovon auch Eltern profitieren können, die praktische Hinweise für die Organisation und Durchführung der Hausaufgaben erhalten. Detaillierte Beschreibungen und Hintergrundinformationen führen zu einem Verstehen der Kinder. Ein Buch, das eindeutig Position für die betroffenen Kinder bezieht und deshalb den wichtigen Bezugspersonen für den täglichen Umgang realistische Hilfen nennt.

172 Seiten, € 13,30

Ohne Regeln geht's nicht !



Gezieltes Arbeiten mit den Händen beruhigt und entspannt – hier mit Ton.

Kinder mit ADHS müssen lernen ihr eigenes Verhalten zu regulieren. Aus diesem Grund benötigen sie Unter-

stützung von den Bezugspersonen mit denen sie leben, lernen und spielen. Das beginnt schon in der Gestaltung des Kinderzimmers. Die Orte an denen sich das Kind aufhält und handelt sollten nicht überfüllt sondern klar strukturiert sein, um seine Aufmerksamkeit nicht zu stören. Dies empfiehlt sich auch für Klassenräume. Oft hilft es, wenn das Kind in der Nähe des Lehrers sitzt, um möglichst wenig abgelenkt zu sein. Auch in der Schultasche sollte nur das Nötigste vorhanden sein.

Struktur und Grenzen

Wichtig ist, dass deutlich Struktur und Grenzen gegeben werden. Durch das Einhalten von Regeln und Grenzen erfährt das Kind einen Zuwachs an sozialen Kompetenzen. Konsequenzen müssen logisch mit der Regel verknüpft werden und möglichst unmittelbar folgen. Eine klare Tagesstruktur ermöglicht dem Kind sich zu strukturieren und zur Ruhe zu kommen. Rituale helfen dabei.

Aktivität gegen Hyperaktivität

Ein wichtiger Faktor ist der Ausgleich. Es sollte darauf geachtet werden, dass nach einer konzentrierten Phase eine aktive Phase anschließt. Für das Kind ist es leichter mehrere kürzere Konzentrationsphasen zu bewältigen, wodurch seine Arbeitsergebnisse besser werden. Regelmäßige Bewegungsangebote sind wichtig und entspannen die Situation. Zu empfehlende Sportarten sind Ballsportarten, Klettern, Kampfsportarten, Reiten und Voltigieren, Jonglieren und Akrobatik. Bei Mannschaftsportarten kommt es leider sehr oft zu Konflikten mit anderen Kindern.

Wichtig ist:

- direkten Augenkontakt und Körperkontakt herstellen
- wenige klar umrissene Regeln
- klare kurze Sätze sagen, die sich auf nur einen Auftrag beziehen
- positive Verstärkung

Gruppentherapie für Kinder mit ADHS

Viele Kinder sind oft in Einzelsituationen weniger auffällig, zeigen aber in Gruppensituation wie im Kindergarten oder der Schulklasse auffälliges und störendes Verhalten. Daher bietet eine ergotherapeutische Gruppe Kindern die Möglichkeit im geschützten und konstanten Rahmen mit anderen zu üben und zu trainieren. Sie handeln aktiv innerhalb der Gruppe und müssen sich mit den anderen auseinandersetzen. Dabei lernen sie sich selber und andere besser wahrzunehmen und ihre Aufgaben und Aufträge zu erledigen ohne sich ablenken zu lassen. Dadurch verbessern sich die Selbstwahrnehmung, die Kommunikation und Kontaktaufnahme und die Handlungskompetenz. Der Umgang mit Kindern, die ähnliche Probleme

haben motiviert und stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Die Ergotherapie Reichartzeder bietet Gruppen bei Bedarf immer wieder an.

Kostenrückerstattung

Nach langen Verhandlungen wurde endlich erreicht, dass auch die SGKK eine Rückvergütung für Gruppentherapie gewährt. Derzeit gewährt sie diese leider nur für Gruppen mit zwei Kindern, jedoch hoffen wir dass sie auch bald Gruppen mit bis zu fünf Kindern unterstützen. Die OÖGKK gewährt eine Rückvergütung für Gruppen von zwei bis fünf Kinder.

Mehr Information zum Thema erhalten Sie auf unserer Website www.reichartzeder.at



Gemeinsames Arbeiten fördert die soziale Kompetenz und stärkt das Selbstbewusstsein