

# ADHS und Schule



# Inhalt

ADHS und Schule – ein Widerspruch?	3
Einige Informationen zu ADHS	4
Strategien für den Unterricht	6
Hausaufgaben und Lernen zu Hause	7
Leitfaden Elterngespräch	9
Leitfaden Schülersgespräch	10
Schulrechtliche Rahmenbedingungen bei ADHS	11
Der ADHS Deutschland e. V.	12



## ADHS und Schule – ein Widerspruch?

Von ADHS betroffene Kinder sind häufig rastlos, reden ununterbrochen, spielen den Klassenclown. Ihr ungestümes Verhalten, die Heftigkeit ihrer Reaktionen und Bewegungen lässt manches in ihren Händen mal absichtlich, mal unbeabsichtigt kaputt gehen. Hinzu kommt, dass sie meist vergesslich, unpünktlich und desorganisiert sind. Ihre Gedanken purzeln aufgrund der hohen Ablenkbarkeit durcheinander, ihre Schrift ist kaum leserlich. In ihrer Impulsivität verweigern sich viele ADHS-Kinder den schulischen Anforderungen, obwohl sie die Gemeinschaft in der Schule meist schätzen. Sind ADHS-Kinder unbeschulbar? Nein! Im Gegenteil: Sie sind eine Chance für die Schule. Sie fordern uns heraus, aber sie zeigen die Lösung ihrer Verhaltensprobleme häufig selbst auf. Wir sind der Meinung: ADHS macht Schule!

ADHS-Kinder können zu Recht auch ganz anders beschrieben und durch positive Eigenschaften charakterisiert werden:

- › Sie sind neugierig – was kann einem Lehrer Besseres passieren?
- › Sie sind kontaktfreudig, zugewandt und hilfsbereit.
- › Sie sind ideenreich, witzig und begeisterungsfähig – wenn – ja, wenn man es zulässt.
- › Sie sind nicht zimperlich, nicht nachtragend und trotz Misserfolgen immer wieder zu einem Neuanfang bereit.



## Einige Informationen zu ADHS

Die ADHS ist nach heutigem wissenschaftlichem Kenntnisstand eine Funktionsstörung des Gehirns, deren neurophysiologische Grundlage zum größten Teil vererbt wird.

ADHS wird nicht durch die Umwelt, nicht durch die Erziehung oder traumatische Erlebnisse verursacht.

Dennoch haben ungünstige Bedingungen in Familie und Schule, vor allem ein unstrukturierter, lauter und durch Reizüberflutung geprägter Alltag, einen erheblichen Einfluss auf die Symptomatik. Demgegenüber helfen eine klare Strukturierung des Tagesablaufs, konsequente Erziehung und gezielte Anleitung, die mit der ADHS verbundenen Verhaltensprobleme sowie Lernschwierigkeiten erheblich zu verringern und somit die negativen Auswirkungen der ADHS zu reduzieren.

Von der ADHS betroffenen Schülern fällt es schwer, sich in Umgebungen zu konzentrieren, die eine Vielzahl ablenkender Reize bieten: bunte Klassenzimmer und Lehrmaterialien, auf

andere Schüler ausgerichtete Sitzordnungen, freier und unstrukturierter Unterricht, häufiger Wechsel von Gruppenzusammensetzung, Lernort, Lehrkräften und Unterrichtsmaterial, ein hoher Geräuschpegel im Klassenzimmer sowie in der Umgebung der Schule, Ausfall von Unterrichtsstunden und Vertretungsunterricht.

Darüber hinaus haben ADHS-Kinder große Probleme, sich selbstgesteuert in komplexe, vernetzte Arbeitsprozesse einzufinden und entsprechende Aufgaben selbstständig zu bewältigen. Es fällt ihnen schwerer als nicht von der ADHS betroffenen Kindern, sich ohne äußere Anleitung länger mit einer Sache zu beschäftigen, wichtige von unwichtigen Informationen zu unterscheiden, Aufgabenstellungen aus sozialen Konstellationen oder Texten selbst herauszuarbeiten, Zeiträume selbst zu strukturieren und schließlich alle zur Verfügung stehenden Informationen vor Beginn der Arbeit in ihrer Handlungsplanung zu berücksichtigen.

Der auditive, d. h. auf das Hören spezialisierte Kurzzeitspeicher von ADHS-Kindern entwickelt nicht die normale Kapazität. Neue Informationen

verdrängen die zuvor gehörten rasch aus dem Gedächtnis, komplexe Instruktionen werden ohne Wiederholung nicht verstanden.



Zudem sind der Spontanabruf von Gedächtnisinhalten sowie die Integration neuer Informationen in vorhandenes Wissen erschwert.

Aufgrund dieser neurophysiologischen, das heißt durch den Hirnstoffwechsel bedingten Besonderheiten und Einschränkungen können ADHS-Kinder häufig nicht rasch und effektiv genug aus Gehörtem, aber auch aus eigenen Erfahrungen lernen.

Zudem entsteht kein altersübliches Gefühl für Zeitspannen, sodass die eigenständige Einteilung von Zeit oft misslingt. Dies erschwert nicht zuletzt die Fähigkeit, überlegte Entscheidungen zu treffen und gleichermaßen planvoll wie zielgerichtet zu handeln. Hinzu kommt, dass bei den hyperaktiven ADHS-Kindern eine starke, nicht aufgabenbezogene und häufig auch nicht in die Lernsituation zu integrierende motorische Aktivität besteht, die durch die betroffenen Kinder kaum und allenfalls kurzzeitig gebremst werden kann. In deren Folge kommt es nicht nur zu häufigen Positionswechseln, Kippen mit dem Stuhl, unerlaubtem Aufstehen vom Platz oder auch einer ausgeprägten Redseligkeit, sondern auch zu Nägelkauen, Kratzen oder beständigem Kritzeln.

## Strategien für den Unterricht

Von ADHS betroffene Kinder stellen durch ihr Verhalten oft eine besondere Herausforderung im Unterrichtsgeschehen dar. Einige grundlegende Maßnahmen zur Erleichterung des Unterrichtsalltags schaffen die Basis für eine erfolgreiche Arbeit.

- › Eine möglichst klare, auf den Unterricht ausgerichtete Raumstruktur des **Klassenzimmers**, keine Ablenkung durch Schmuck, dekorierte Wände oder große Fenster zum Flur und/oder zum Straßengeschehen, eine gute Schalldämmung nach außen und geringe Schallreflexion im Raum, viel Tageslicht und tageslichtähnliche Beleuchtung
- › Ein möglichst rhythmisierter **Tagesablauf**, konstante Fächerfolgen, keine überraschenden Orts-, Lehrer- und Fächerwechsel; Strukturierung und Absehbarkeit des Tages- und Wochenplans, damit sich die Schüler darauf einstellen können; Nutzung von alltagsnahen, themenfokussierten Materialien; möglichst wenig Ablenkung durch überflüssige Gegenstände, Ausschmückungen, Geschichten als vermeintliche Aufhänger für Lerninhalte
- › Innerhalb einer Unterrichtseinheit für **wechselnde Arbeitsphasen** mit verschiedenen, **motivierenden Materialien** bzw. Aufgabenstellungen sorgen, jedoch hinreichend Zeit für Wiederholungen und Lernzielkontrollen nehmen
- › **Zusammenhänge und Abläufe** mit Piktogrammen überschaubar **visualisieren**

- › Übergänge, **Veränderungen** und Abweichungen rechtzeitig und mehrfach **ankündigen**
- › Unstrukturierte Freiarbeit vermeiden; **Unterrichtsstruktur** planen und vorgeben; Abläufe flexibel gestalten, vom geplanten und angekündigten Unterrichtskonzept jedoch nicht abweichen



- › **Fester Sitzplatz** für ADHS-Kinder in Lehrernähe
- › Arbeitsblätter und andere Unterrichtsmaterialien übersichtlich gestalten; **kurze und klare Anweisungen**; Verzicht auf ablenkende Dekorationen, überfüllte Darstellungen und multimediale Aufbereitung, sofern sie nicht die Inhalte transportieren
- › Zum **Lesen in der Grundschule**: undurchsichtige Lineale als Lesehilfe; Texte hinreichend groß und in gutem Kontrast darstellen; auf unnötige Farben und irritierenden Hintergrund von Texten verzichten

- › Reduzierte Anforderungen stellen, was die **Aufgabenmenge** angeht; vielmehr auf die Qualität des Lernens, Verstehens und Erinnerens achten
- › Umgestalten von Aufgaben in Schulbüchern und Standardmaterialien, sodass eine erfolgreiche Bearbeitung möglich wird: z. B. Weglassen von überflüssigen Details, **Herausarbeiten der eigentlichen Aufgabenstellung**, übersichtliche und alltagsnahe Präsentation von Aufgaben, **Zeitgrenzen** für Teilschritte vorgeben und überprüfen
- › **Refokussieren**, d. h. Steuern der Aufmerksam-

- › samkeit z. B. durch Gesten, Lob, Berührungen (wenn erlaubt), Modulation der Stimme, Klopfen auf Tisch oder Tafel; erteilte Aufgaben immer nachprüfen – der Schüler hat ein starkes Bedürfnis nach Rückmeldung und Lob
- › Zeitnahes, sachbezogenes und uneingeschränktes **Lob** – auch der Anstrengungsbereitschaft!
- › **Rückzugsmöglichkeiten** schaffen
- › **Bewegungspausen** einbauen bzw. Aufträge mit Bewegung gezielt vergeben z. B. Austeilen der Arbeitsblätter, Tafel putzen

## Hausaufgaben und Lernen zu Hause

Ähnlich wie beim Unterricht sind auch beim Thema Hausaufgaben und Lernen klare Strukturen und ein guter Zeitplan hilfreiche Voraussetzungen für den Erfolg. Dabei sollten die Kinder täglich in der Schaffung einer geeigneten Lernumgebung und umsetzbarer Zeitpläne unterstützt werden!

- › Bringen Sie als erstes eine **Grundordnung** in die Schulsachen Ihres Kindes: Sortieren Sie die Schulsachen nach Fächern und Farben. Bewährt hat sich eine bestimmte Farbe für jedes Schulfach, in der man auch die Bücher und Hefte einbindet. Die DIN A4-Ablagefächer sollten in derselben Farbe gehalten sein und entsprechend beschriftet werden.

Fächer in denselben Farben wie die Bücher und Hefte. Das erleichtert, rasch zu erkennen, ob die richtigen Bücher und Hefte für den kommenden Schultag eingepackt sind.

- › Ein praktisches Mittel, um über die schulischen Angelegenheiten informiert zu sein, ist das **Hausaufgabenheft**. Lassen Sie ihr Kind selber eines aussuchen – sofern die Schule dies erlaubt – dann wird das Hausaufgabenheft vom Kind eher gepflegt. Klären Sie mit Ihrem Kind, dass das Hausaufgabenheft täglich geführt werden muss und Sie es täglich anschauen. Sie können auch eine kleine Belohnung dafür vereinbaren, dass Ihr Kind es ordentlich führt.
- › Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind einen **Wochenplan** an, in dem fest vereinbarte



Zeiten für Hausaufgaben und Lernen, aber auch Freizeit- und Sportaktivitäten eingetragenen sind. Planen Sie auch Pausen ein, sollten die Hausaufgaben mehr als eine Stunde pro Tag beanspruchen. Ein **Stundenplan**, der sowohl den Unterricht als auch den Nachmittag abdeckt, erspart den täglichen Blick auf zwei Pläne.

- › Besprechen Sie mit dem Kind zu Beginn der Hausaufgaben, welche Aufgaben zu erledigen sind, ob Ihr Kind die Aufgabe versteht und wie viel Zeit es dafür benötigt. Stoppen Sie die Zeit, so lernt Ihr Kind, sich selbst und sein **Arbeitstempo** besser einzuschätzen. Eine Uhr oder ein Timer, der von einer voreingestellten Zeit rückwärts zählt, können dem Kind zur Rückmeldung dienen. Achten Sie jedoch darauf, dass es durch die Uhr nicht zusätzlich abgelenkt wird.
- › Wichtig ist der **Arbeitsplatz**, an dem Ihr Kind seine Hausaufgaben erledigt. Der Ort sollte möglichst reizarm, d. h. ohne Ablenkung sein: ein Küchen- oder Esstisch, ein leerer Schreibtisch im Kinderzimmer mit Blick gegen die Wand oder jeder andere ruhige Ort, der das Kind weder durch Geräusche noch durch für es interessante Gegenstände ablenkt. Nachdem Sie sich mit dem Kind auf einen Lernort geeinigt haben, sollten die Hausaufgaben stets nur an diesem Ort gemacht werden.

- › Sind die Hausaufgaben sehr umfangreich, kann es hilfreich sein, sie in kleinere Päckchen zu unterteilen. Auf diese Weise wirkt der „große Berg“ für das Kind nicht so abschreckend. Die **Aufteilung** sollten Sie als Eltern vornehmen. Beginnen Sie mit einer Hausaufgabe, die dem Kind Spaß macht, gefolgt vom unangenehmsten Teil der Hausaufgaben und abgeschlossen wiederum durch eine Aufgabe, die dem Kind gefällt. Planen Sie eine Pause so ein, dass der dem Kind unangenehme Teil vor der Pause abgeschlossen ist.
- › Wenn die Hausaufgaben fertig sind, lassen Sie Ihr Kind seinen **Ranzen** nach dem Stundenplan für den nächsten Tag packen und kontrollieren Sie ihn anschließend. Dazu gehört auch eine Kontrolle des Mäppchens (alle Stifte enthalten und einsatzbereit) sowie des Hausaufgabenheftes.
- › Für das Lernen von Vokabeln empfiehlt sich das Anlegen von **Karteikarten**. Diese werden auf der einen Seite deutsch und auf der anderen Seite mit dem Begriff in der Fremdsprache beschriftet. Täglich sollten sieben neue Vokabeln erlernt und alte wiederholt werden – insgesamt nicht mehr als zehn Minuten. Zur Vorbereitung von Klassenarbeiten können auf DIN-A5-Karteikarten die wichtigsten Informationen aus jedem Themengebiet stichpunktartig, gut leserlich aufgeschrieben werden und das Abfragen erleichtern.

## Leitfaden Elterngespräch

Um den schulischen Erfolg zu verbessern, ist ein enger Kontakt zwischen Lehrern und Eltern sehr wichtig! Dabei muss von beiden Seiten sehr sensibel vorgegangen werden, da oft schon negative Erfahrungen gemacht wurden.

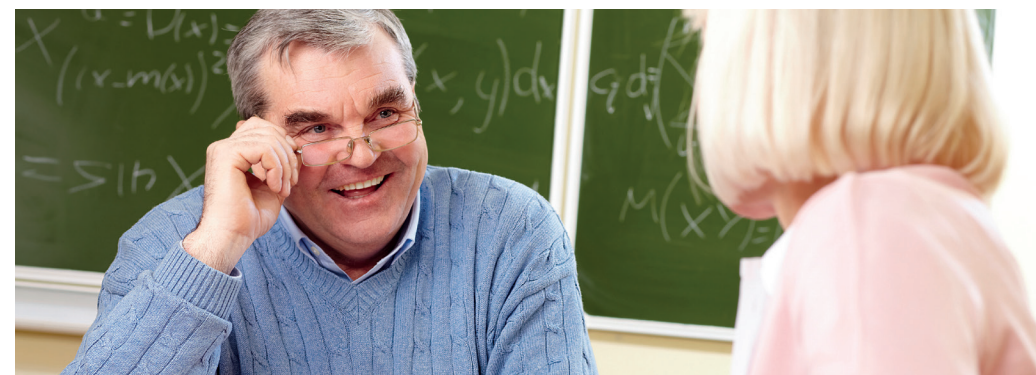
Vor der sachlichen Schilderung der Problemsituationen die positiven Seiten des Kindes benennen und Schuldzuweisungen, Vorwürfe und Interpretationen vermeiden. Wichtige Themen sind die Hausaufgaben, das Verhalten, die Konzentration und die Mitarbeit im Unterricht.

Besonders bei den Hausaufgaben ist es vorteilhaft, dass die Eltern unmittelbar über nicht erledigte Hausaufgaben informiert werden – nur so können sie reagieren. Gut bewährt hat es

sich, wenn die Lehrer bzw. die Eltern die vom Schüler ins Hausaufgabenheft eingetragenen Aufgaben abzeichnen.

Hilfreich kann auch ein Beobachtungsbogen sein, in dem der Lehrer seine Beobachtungen im Unterricht dokumentiert und diesen Bogen den Eltern z. B. für den nächsten Arztbesuch zur Verfügung stellt.

Um sich gegenseitig zu unterstützen, sollten Eltern und Lehrer Vorschläge machen, wie die Situation verbessert werden kann. Hilfreich sind konkrete Vereinbarungen, die wenige aber realistische Ziele enthalten.



## Leitfaden Schülergespräch

Bei auffälligem Verhalten, das den Verdacht auf das Vorliegen einer ADHS nahelegt, sollte der Lehrer zunächst mit dem Schüler ins Gespräch kommen. Dies kann helfen, die Beziehung zum Schüler zu verbessern, zu vertiefen oder überhaupt erst eine tragfähige Beziehung im Schulalltag anzubahnen.

- 1. Das Setting:** Klare Festlegung der Rahmenbedingungen, keine Pausengespräche, am besten vor oder nach der Schule, mindestens 30 Minuten in ungestörter Atmosphäre
- 2. Haltung des Lehrers:** Positives, neugieriges Interesse ohne Vorurteile, wechselseitig respektvoll
- 3. Gesprächsbegründung:** Nicht von Zensuren abhängig, keine Strafen oder Vorwürfe, sondern Überlegung, welche Unterstützungsmöglichkeiten vorhanden sind
- 4. Das Ziel:** Durch Fragen nach Freunden, Hobbys, Freizeit, Elternhaus etc. die Sicht des Kindes verstehen lernen. Reflexion der Position des Kindes im Klassenverband: Wer oder was hilft, wer stört und warum, was kann auch Sicht des Kindes verändert werden? Umfassende Informationssammlung

- 5. Das Spiegeln:** Sich wie ein Spiegel dem Kind gegenüber verhalten, damit das Kind an der Wiederholung und Zusammenfassung durch den Lehrer erfährt, dass es verstanden wird. Anstelle von Vorwürfen, die Sichtweisen und das Verhalten des Kindes sofort kritisieren, zunächst die Gedanken oder Gefühle des Kindes aufgreifen und würdigen: z. B. „Das macht dich bestimmt traurig.“ oder „Da hast du es wirklich schwer.“
- 6. Die Verabredung:** Mit dem Kind Möglichkeiten und Maßnahmen erörtern, welche Unterrichts- und Lerntechniken sinnvoll sind, ob und was mit den Eltern besprochen wird, welche Empfehlungen im Hinblick auf Schritte außerhalb der Schule bestehen (z. B. eine spezifische Diagnostik) und ob und welche Informationen an wen und zu welchem Zweck weitergegeben werden sollen
- 7. Die Dokumentation:** Standardisierte Erfassung der Verhaltensauffälligkeiten, z. B. in der Teacher Report Form (TRF), mit Hilfe der Connors-Skalen und/oder in einem freien Protokoll (Gesprächsverlauf, Auffälligkeiten, Absprachen)

## Schulrechtliche Rahmenbedingungen bei ADHS

Einen gesetzlichen Anspruch auf Gewährung eines Nachteilsausgleichs bei ADHS gibt es in Deutschland bisher noch nicht. Grundsätzlich können von ADHS betroffene Kinder in der allgemeinen Regelschule beschult werden.



Die meisten ADHS-Kinder benötigen in der Schule jedoch besondere Unterstützung und individuelle Förderung, damit sie ihre Möglichkeiten voll ausschöpfen und den schulischen Anforderungen gerecht werden können. Falls im Einzelfall sonderpädagogischer Förderbedarf festgestellt wird, ist dem gemeinsamen Unterricht prinzipiell der Vorrang einzuräumen. Die pädagogische Unterstützung von Schülern mit ADHS sollte frühzeitig erfolgen und in einem individuellen Förderplan festgeschrieben

werden. Die Klärung des Förderbedarfs erfolgt mit den beteiligten Lehrkräften und den Eltern in einem gemeinsamen Abstimmungsprozess (Art und Umfang der Förderung).

Neben den individuellen Fördermaßnahmen sind gezielte Unterrichtsstrategien, wie auf Seite 6 beschrieben, hilfreich.

Darüber hinaus kann im Einzelfall ein möglicher Nachteilsausgleich bei Leistungsüberprüfungen gewährt werden:

- › Verlängerung des zeitlichen Rahmens
- › Verwendung technischer Hilfsmittel (z. B. Laptop)
- › Unterstützung durch geeignetes Personal
- › Mündliche statt schriftliche Leistungsnachweise
- › Form der Aufgabengestaltung (z. B. über mehrere Seiten verteilt)
- › Leistungsfeststellung in der Einzelsituation

Der Nachteilsausgleich wird in den meisten Bundesländern in den Schulgesetzen geregelt. Die Entscheidung, ob und wie ein Nachteilsausgleich gewährt wird, trifft die Schule im Rahmen einer Förderkonferenz. Antragsteller bei minderjährigen Kindern sind die Eltern.

# Der ADHS Deutschland e. V.



- › ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfverein** mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- › ist in über **250 Selbsthilfgruppen**, einem **Telefonberaternetz** sowie einer **E-Mail-Beratung** bundesweit tätig
- › bietet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- › organisiert regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- › regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- › initiiert und unterstützt die **Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken**
- › **zeigt Präsenz** und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- › **pfl egt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- › **unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie** der ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- › **bietet Kontakte** und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- › **arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**
- › orientiert sich am **aktuellen wissenschaftlichen Stand**

Informationsbroschüre 4: ADHS und Schule  
Redaktion: ADHS Deutschland e. V.  
Stand der Informationen: Mai 2015

Mit freundlicher Unterstützung der  
KKH Kaufmännische Krankenkasse und  
der mhplus Betriebskrankenkasse

**mhplus**  
Krankenkasse.

**KKH** Kaufmännische  
Krankenkasse

## ADHS Deutschland e. V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

### Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif  
Karin Seegers, Patrik Boerner

**Tel.** 030 856059-02

**Fax** 030 856059-70

**E-Mail** [info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)

**Internet** [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

### Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

**BLZ** 251 900 01

**Konto-Nr.** 221 438 500

**BIC** VOHADE2H

**IBAN** DE36 2519 0001 0221 4385 00

### Spendenkonto

Pax-Bank eG

**BLZ** 370 601 93

**Konto-Nr.** 6 010 115 017

**BIC** GENODED1PAX

**IBAN** DE95 3706 0193 6010 1150 17