

"Lehrer, ich brauche deine Hilfe"

(Was sich ein Kind mit Aufmerksamkeits-Defizit von ihrem Lehrer oder ihrer Lehrerin wünscht.)
von Lisa Gridley (frei übersetzt von Bruno Gasser, Beratung und Therapie, www.krisen.ch)

Obwohl jedes Kind als Individuum mit speziellen Bedürfnissen behandelt werden soll, hier eine Liste von Themen, welche Kinder und Jugendliche mit ADHS im Schulalltag erleben.

>> Ich leide unter einer so genannten Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-)Störung. **Das ist eine echte Krankheit**, die Ärzte als **Beeinträchtigung meiner exekutiven Funktionen** in meinem Gehirn definieren. Dieser Teil meines Gehirns, der diese Fähigkeiten managt, ist wie ein Dirigent, der alle Musiker schön harmonisch zusammen spielen lässt. Mein Dirigent hat Probleme bei der Kommunikation mit den Musikern. Das bedeutet, dass das Lernen schwierig für mich ist, so brauche ich deine Hilfe.

>> **Ich bin nicht verrückt, faul, schlecht oder dumm.** In der Tat ist mein IQ höchstwahrscheinlich über dem Durchschnitt, und viele Menschen mit ADHS sind auch begabt. Aber weil mein Gehirn anders verdrahtet ist als die anderer Studenten, fühle ich mich manchmal dumm oder schlecht. Manchmal ist es schwierig für mich zuzugeben, dass ich Hilfe brauche. Oftmals ist es leichter und weniger demütigend so zu tun, als ob ich verstehe oder wütend zu werden, damit du und die anderen Kids in der Klasse nicht merken, dass ich Schwierigkeiten habe. Ich muss wissen, dass Sie sich nicht über mich lustig machen, wenn ich um Hilfe bitte.

Eine weitere Herausforderung für Kinder mit ADHS ist, dass ich an einem Tag etwas wirklich gut kann, aber am nächsten Tag gar nicht. Bitte machen Sie mein Unvermögen nicht noch schlimmer, indem Sie sagen: "Ich weiß, du könntest es, wenn du nur wirklich wolltest. Du hast es ja gestern auch geschafft." Zeigen Sie mir stattdessen, wie ich beginnen soll, als ob ich es zum ersten Mal lernen würde.

>> **Weil Sie mein ADHS nicht sehen können**, ist es für Sie schwierig daran zu denken, dass ich Ihre Hilfe brauche. Wenn Sie mich ansehen, denken Sie, ich sei blind, und helfen Sie mir wie bei einem Blinden.

>> **Manchmal habe ich grosse Schwierigkeiten mein Verhalten zu kontrollieren.** In meinem Kopf ist es so, als ob mehrere Radiostationen zur gleichen Zeit spielen würden. So ist es schwierig, nur auf eine zu hören. Es ist sehr anstrengend und frustrierend. Und wenn Sie mich zu etwas auffordern, und ich unangemessen reagiere, ist es, weil ich mehr Stress nicht mehr bewältigen kann.

>> **Sie können mir helfen, indem Sie so tun als wären Sie mein Coach.** Gute Trainer fördern die Leistung ihrer Spieler, indem sie sie sofort ermutigen, belohnen und loben, vor allem im Beisein von anderen. Strafen für Dinge, die ich nicht gut kann, lassen mich nur schlechter fühlen. Und bitte bringen Sie mich nicht vor der Klasse in Verlegenheit. Bitte besprechen Sie Probleme mit mir unter vier Augen. Manchmal fällt es mir schwierig Freunde zu finden und bei sozialen Interaktionen angemessen zu reagieren. Bitte coachen Sie mich, wie ich es besser machen kann. Zeigen Sie es mir im Detail; machen Sie es mir vor. Ich bin kein guter Lerner, wenn ich es nur gesagt bekomme. Und geben Sie mir Lob und Ermutigung, wenn ich es versuche.

>> **Bitte helfen Sie mir, mich an die Regeln zu erinnern**, indem Sie sie dort sichtbar aufschreiben, wo ich sie ständig sehen kann. Ich brauche Ihre Hilfe um zu wissen, wann ich gegen Regeln verstossen habe. Mahnungen und Warnungen helfen mir die Regeln einzuhalten. Ich brauche Praxis, um die Regeln zu befolgen zu können. Lassen Sie mich sofort wissen, wenn ich gegen eine Regel verstossen habe, und lassen Sie mich wissen, was ich stattdessen zu tun habe.

>> **Ich brauche Ihre Hilfe beim Lernen und Üben**, beim Organisieren (wie Hausaufgaben in meine Agenda eintragen, diese planen, fertig machen und Ihnen zurückgeben), Notizen machen, Lernen und Test vorbereiten. Wenn Sie meine Arbeit zu korrigieren, schauen Sie bitte auf Bereiche, mit denen ich zu kämpfen habe und zeigen Sie mir, wie ich es besser machen könnte.

>> **Sich an viele Anweisungen zu erinnern, ist für mich schwierig, vor allem, wenn Sie alle auf einmal geben.** Bitte geben Sie mir nur eine Anweisung aufs mal. Es hilft mir, wenn die Hausaufgaben niedergeschrieben sind. Dann muss ich mich nicht an alles erinnern.

>> Falls ich ein Medikament nehme, hilft es mir, zu fokussieren und beruhigt meine Hyperaktivität. **Aber mit der Zeit ist es möglich, dass mein Medikament neu eingestellt werden muss.** Sie können helfen, indem Sie meine Eltern wissen lassen, falls das Medikament nicht mehr so gut wirkt wie vorher.

>> Auch mit Hilfe von Medikamenten, **verspüre ich das Bedürfnis mich zu bewegen.** Bewegung hilft mir zu lernen. Manchmal hilft es, wenn ich stehen kann, während Sie unterrichten. Manchmal muss ich die Energie loswerden, weil sich meine Beine und Arme so anfühlen, wie wenn elektrische Hochspannungsströme rauf und runter fließen würden. Lassen Sie uns ein eigenes Signal vereinbaren, damit Sie wissen, dass ich eine Pause vom Stillsitzen brauche. Ich könnte etwa ins Büro laufen für Sie, Papiere holen oder einsammeln, oder die Wandtafel putzen. Oder Sie könnten auch mit der ganzen Klasse eine Stretch-Pause machen, und niemand wüsste, dass es eigentlich nur ist, um mir zu helfen.

>> **Nehmen Sie mir nicht Pausen oder Turnen als Strafe weg.** Ich brauche dringend körperliche Aktivität mehrmals am Tag, um meine überschüssige Energie vom Stress des langen Stillsitzens abzubauen. Ohne dieses "Dampf ablassen" neige ich zu Hyperaktivität und impulsivem Verhalten.

>> Was mir auch hilft, ist, wenn ich **etwas mit meinen Händen tun kann.** Ton, ein Stressball oder sogar ein elastisches Band hilft meinem Körper, die überschüssige Energie loszuwerden.

>> **Es ist für mich wichtig, einen guten Platz im Klassenzimmer zu finden.** Vielleicht sitze ich vorn, so dass ich in Ihrer Nähe bin, wenn ich Hilfe brauche und ich von den anderen Schülern nicht abgelenkt werde. Vielleicht sitze ich hinten im Raum, so dass ich mich nicht immer umdrehe, um zu sehen was los ist. Hinten habe ich auch weniger „Publikum“ und kann aufstehen ohne gross zu stören. Ich muss fern von Ablenkung wie Fenster, Bleistiftspitzer, unruhigen Kindern sitzen. Und es hilft, wenn ich neben einem Schüler oder Schülerin sitze, der oder die mir helfen kann, wenn Sie zu beschäftigt sind. Denn wenn ich Hilfe benötige, ist es schwierig für mich zu warten.

>> **Wenn Sie sehen, dass ich meine Konzentration verliere,** geben Sie mir bitte das vereinbarte Signal, damit ich wieder an meinen Schreibtisch gehe oder berühren Sie meine Schulter. Oder sagen Sie etwa: "Das ist nun sehr wichtig, passt also gut auf!" Bitte mich nicht kränken mit Sarkasmus oder Sprüchen wie „Das solltest du jetzt aber ...“.

>> **Ich kann empfindlich auf kleine Geräusche und Reize sein,** wie das Summen von Leuchtstoffröhren, die Raumtemperatur, die Etiketten in meinen Kleidern oder wie ein Kind hinter mir schreibt. Manchmal kann ich mich einfach nicht konzentrieren, weil mich diese kleinen Dinge stark stören. Es hilft, wenn ich dann an einen ruhigen Ort gehen kann. Geben Sie mir die Möglichkeit an einen solchen Ort zu gehen, wenn ich Schwierigkeiten habe mich zu konzentrieren. Zwingen Sie mich nicht dorthin zu gehen, weil es mich nur vor meinen Gspänli demütigt. Wenn dieser "ruhige Ort" für die ganze Klasse ist, kann ich das besser akzeptieren, da ich nicht ausgeschlossen werde.

>> **Ich habe Probleme beim Übergang von einer Aufgabe zur anderen,** vor allem, wenn ich an etwas bin, das ich gerne mache. Manchmal kann ich hyperfokussieren, dann ist es besonders schwierig für mich zu stoppen und mich einer anderen Aufgabe zuzuwenden. Wenn Sie den Wechsel einige Minuten vorher ankündigen, gibt es mir Zeit, mich darauf einzustellen. Der Wechsel von etwas Aktivem (wie Pause oder Turnen) zur Stillarbeit ist besonders schwierig für mich. Helfen Sie mir, „langsam runterzukommen“ und belohnen Sie mich, wenn ich es schnell schaffe.

>> **Schreiben und Schnürlischrift sind für mich schwierig.** Bitte lassen Sie mich Druckschrift schreiben, wenn ich will. Ein Computer ist sogar noch besser, weil ich schneller denken als schreiben kann. Und ein Computer hilft mir, meine Gedanken niederzuschreiben, ohne dass ich mich um Fehler und Strukturen kümmern muss. Die kann ich später korrigieren.

Auszug aus the *Centre for ADHD Awareness, Canada* (www.caddac.ca)

June, 6th 2013

Copyright © 1998 - 2013 New Hope Media LLC