

Picco
Ich bin laut, ich bin krass, ich habe ADHS

ARBEITSHILFE

f the state of the

von Juliana Gunkel www.filmwerk.de



### PICCO – ICH BIN LAUT, ICH BIN KRASS, ICH HABE ADHS

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen Vorführung erhalten Sie hier:

Deutschland 2011
Dokumentation, 15 Minuten
Aus der ZDF-Reihe: stark!
Regie: Simone Grabs
Produzent: Mario Lenk
Produktion: ZDF

Redaktion: Eva Radlicki, Jens Ripke

#### PREISE UND AUSZEICHNUNGEN FÜR FOLGEN AUS DER REIHE STARK!

- Kölner Medienpreis
- Deutsch-Französischer Journalistenpreis
- Prix Jeunesse
- EMIL, deutscher Sozialpreis
- Robert-Geißendörfer-Preis
- Chicago International Children's Film Festival

#### **GLIEDERUNG**

Kurzcharakteristik	S. 2
Kapitelüberblick	S. 3
Kontext	S. 3
Theoretischer Hintergrund ADHS	S. 4
Wirkung der Musik	S. 5
Didaktische Überlegungen	S. 5
Einsatzmöglichkeiten	S. 5
Erarbeitungsmöglichkeiten / Thematische Schwerpunkte / Fragestellungen	S. 6
im Schulunterricht	S. 6
in Beratungsstellen / Elternarbeit / Therapeutische Arbeit / Seminar für	
Lehrer "Umgang mit Schülern mit ADHS"	S. 6
Literatur und Links	S. 6
Arbeitsblätter und Materialien	S. 7
M1-M9	5 9-20

#### KURZCHARAKTERISTIK

Picco ist ein 12-jähriger Junge, der die 5. Klasse eines Gymnasiums besucht. Schon im Alter von fünf Jahren bemerken Eltern und Lehrer, dass der Junge anders ist als andere Kinder. Er schläft quasi nie, braucht Action rund um die Uhr, scheint vor gar nichts Angst zu haben und ist unglaublich laut. Inzwischen eingeschult, kommt es wie es kommen muss. Die Lehrer sind überfordert und Picco fliegt bereits nach der ersten Klasse von der Schule. Diagnose: ADHS – Aufmerksamkeits-Defizits-Hyperaktivitätssyndrom (oder auch Hyperkinetische Störung – HKS).

Picco schafft es jedoch mit Unterstützung von Lehrern und Therapeuten, die Grundschule zu absolvieren. Zur Belohnung für seine verbesserte Leistung bekommt er seine erste Gitarre geschenkt.

Schließlich schafft er es sogar auf einem renommierten Musikgymnasium aufgenommen zu werden. Gitarre spielen beruhigt ihn und er beginnt sogar damit, eigene Songs zu schreiben. Als er die 5. Klasse des Gymnasiums erfolgreich bestanden hat, darf er seinen ersten eigenen Song mit eigener Band bei einem großen Auftritt präsentieren.



Der Film zeigt, wie Picco nach vielen Schwierigkeiten in der Schule sowie der Diagnostizierung und medikamentösen Einstellung des ADHS' es schließlich auf beeindruckende Weise schafft, sein "Anders-Sein" mit der Erkrankung anzunehmen und es für sich zu nutzen, in dem er in der Musik ein Ventil für sich findet, um der Überschüssigen Energie Raum zu geben.

#### **KAPITELÜBERBLICK**

1		P	i	C	C	0
	•		ı	L	L	v

1.1. Picco <b>stellt sich</b> und seine Erkrankung <b>vor</b>	(00:00-02:00 min.)
1.2 Picco in der <b>Schule</b> , heute und früher	(02:01-03:05 min.)
1.3 Diagnostizierung und Behandlung des ADHS' – Picco und seine Eltern	(03:06-04:34 min.)
beim Gespräch mit der <b>Psychiaterin</b>	

#### 2. Komponist und Krankheit

$\sim$ 1	D:				_
<i>)</i>	PICCO	komponie	<b>rt</b> AINAN	eldenen	Sona
Z.I.	1 1000	Koniponic		CIGCITCIT	20119

2.2. Ein normaler Morgen in Piccos Familie – er nimmt regelmäßig seine	(04:35-05:00 min.)
Medikamente: Wirkung und Nebenwirkung	(05:01-06:16 min.)

#### 3. Freundschaft und neues Hobby

3.1. Picco mit seinem <b>besten Freund</b> Paul	(06:17-07:19 min.)
3.2. Picco beim <b>Gitarre spielen</b> – er entdeckte die Musik für sich und kann	(07:20-07:48 min.)
seither besser mit dem ADHS leben	
3.3. Picco im <b>Musikgymnasium</b> (Georg-Friedrich-Händel Oberschule)	(07:49-09:05 min.)

#### (07:49-09:05 min.)

#### 4. Hilfen für Picco

4.1. Picco bei der <b>Nachhilfe</b> – dort geht er hin, um sich seinen Traum zu	(09:06-10:08 min.)
erfüllen: Bestehen des Probejahres auf dem Musikgymnasium	
4.2. Picco geht regelmäßig zur <b>Ergotherapie</b>	(10:09-10:43 min.)
4.3. Piccos <b>Ansporn:</b> Bei besseren Zeugnisnoten organisiert sein Vater ihm	(10:44-11:46 min.)
einen Auftritt mit Band; Picco beim <b>Gitarrenunterricht</b>	

#### 5. Belohnung für Picco

5.1. Tag der Zeugnisvergabe: Picco bekommt die versprochene <b>Belohnung</b>	(11:47-12:55 min.)
von seinen Eltern	
5.2. Piccos großer Auftritt	(12:56-14:55 min.)

#### **KONTEXT**

"stark!" Kinder erzählen ihre Geschichte

stark! ist eine Doku-Reihe von ZDF tivi für den KI.KA. Der Titel sagt es, hier reden Kinder selbst. Sie schildern die Herausforderungen ihres Lebens aus ihrer ganz persönlichen Sicht.

Wie durchlebt ein Kind eine Veränderung? Welche Ziele und Träume verfolgt es? Wie geht es mit Erfolg oder Problemen, Freude oder Enttäuschung um? stark! zeigt, wie Kinder ihren Weg gehen und Entscheidungen treffen oder auch mit einer Entscheidung ihrer Eltern umgehen.

In jeder 15-minütigen stark! Dokumentation steht ein Kind im Alter zwischen 10 und 13 Jahren im Mittelpunkt. Die Filme leben ausschließlich von den Erlebnissen und Aussagen des porträtierten Kindes. Es gibt keinen zusätzlichen Kommentar und keine Interviews mit Frwachsenen.

#### THEORETISCHER HINTERGRUND: ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die auch als Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätssyndrom oder Hyperkinetische Störung (HKS) bezeichnet wird, ist eine bereits im Kindesalter beginnende psychische Störung, die sich durch Probleme mit der Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität äußert. Schätzungsweise 3–10 % aller Kinder zeigen Symptome im Sinne einer ADHS. Die ADHS gilt heute als häufigste Ursache von Verhaltensstörungen und schulischen Leistungsproblemen von Kindern und Jugendlichen. Jungen sind merklich häufiger betroffen als Mädchen.

Man geht davon aus, dass Menschen mit ADHS an einem Mangel eines bestimmten Botenstoffes im Gehirn (Dopamin) leiden, sodass es zu einer gestörten Informationsweiterleitung zwischen den Nervenzellen kommt. Reize werden nur schlecht und unzureichend gefiltert. Dadurch wird das Auftreten neuer Gedanken nicht gehemmt, mit der Folge, dass begonnene Gedanken nicht zu Ende gedacht werden können. Betroffene erhalten wegen dieser Stoffwechsel- und Funktionsstörung im Gehirn dauernd neue Impulse, welche die Informationsverarbeitung behindern. Sie unterliegen einer permanenten Reizüberflutung. Daher sind sie nur eingeschränkt in der Lage, ihre Aufmerksamkeit auf eine Sache zu konzentrieren, sie leiden an einer gestörten Selbstregulation.

Gleichzeitig ist der Zugriff auf vorhandene Fähigkeiten und Informationen oft behindert, sodass eine vorausschauende Handlungsplanung erschwert wird. ADHS-Patienten können wichtige von unwichtigen Wahrnehmungen kaum unterscheiden. Da alle Eindrücke ungefiltert auf sie einstürzen, stehen sie ständig unter großer Anspannung.

Die Ursachen für diese Funktionsstörung im Gehirn sind multifaktoriell zu betrachten, ein einheitliches Erklärungsmodell gibt es bislang nicht. Jedoch geht man davon aus, dass bei der Entstehung der Krankheit biologische (neurobiologische, erblich bedingte Prädispositionen), psychologische und soziale Faktoren eine Rolle spielen. Besonders beim Verlauf und der individuellen Ausprägung spielen psychosoziale Faktoren und Umweltbedingungen eine wichtige Rolle.

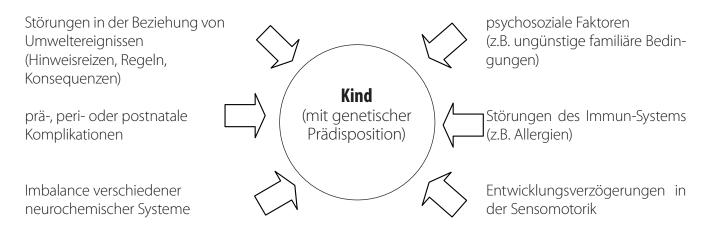
In einem Artikel der Zeitschrift *Psychologie Heute* bezeichnete Prof. Russell Barkley von der Universität Massachusetts: "ADHS als eine Störung der Selbstregulation, nämlich der Fähigkeit, innezuhalten und nachzudenken, bevor man handelt. Es mangelt ADHS` lern an der Fähigkeit, in ihrer Psyche unwillkürliche Reaktionen auf äußere und innere Reize zu unterdrücken. Es fällt ihnen schwer, dem roten Faden zu folgen. [...] alles ob wichtig oder unwichtig - fließt ungefiltert und ungebremst ins Bewusstsein. [...] Den Aufmerksamkeitsgestörten fehlt es nicht eigentlich an Aufmerksamkeit. ADHS`ler wenden sich durchaus aufmerksam der Welt zu – aber eben nur kurzfristig, so lange ihnen der jeweilige Gegenstand neu und interessant erscheint. Sie können den Scheinwerfer ihrer Aufmerksamkeit nicht dort halten, wo sie ihn haben wollen, sondern er hüpft ihnen hin und her. Statt von innen werden sie von außen gesteuert – von den Signalen ihrer Umgebung. Sie verteilen ihre Auf-merksamkeit eher willkürlich als willentlich, und es fällt ihnen schwer, das Wahrgenommene zu integrieren" (zit. nach Saum und Adelhoff 2001, 30 und 32).

#### **KERNSYMPTOME DER ADHS**

- 1. Unaufmerksamkeit (z.B. Flüchtigkeitsfehler bei den Schularbeiten, bei der Arbeit oder bei anderen Tätigkeiten; Schwierigkeiten, längere Zeit die Aufmerksamkeit bei Aufgaben oder Spielen aufrechtzuerhalten)
- 2. Gegebenenfalls **Hyperaktivität** (z.B. häufiges Zappeln mit Händen oder Füßen oder Herumrutschen auf dem Stuhl; häufige Schwierigkeiten, ruhig zu spielen oder sich mit Freizeitaktivitäten ruhig zu beschäftigen). Nicht jedes Kind mit einer Aufmerksamkeitsstörung ist hyperaktiv!
- **3. Impulsivität** (z.B. "Nicht-abwarten-können", häufiges Unterbrechen oder Stören Anderer)



### BEEINFLUSSENDE FAKTOREN DER AUFMERKSAMKEITSDEFIZIT-/HYPERAKTIVITÄTSSTÖRUNG



#### **WIRKUNG DER MUSIK**

Musik kann, so wie sie auch im musiktherapeutischen Sinne genutzt wird, ein Ventil sein. Eigene Kraft, Energie und unter Umständen auch Frustration kann in brachialer Lautstärke und kraftvollem Spiel Entladung finden. In diesem Sinne kann Picco ein Ventil für seine überschüssige Energie finden. Musik kann darüber hinaus auch dem nonverbalen Ausdruck und der musikalischen Symbolisierung von Erlebnisinhalten und Emotionen dienen. Gemütszustände, die oft nur schwer in Worte zu fassen sind können über die Musik zum Ausdruck gebracht werden. Das Unbewusste kann somit mit dem Bewussten zusammentreffen und hörbar werden.

Die Musik bzw. das aktive Musikzieren kann dem Betroffenen dabei helfen, sich mit sich selbst einverstanden zu erklären und wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen. In dem Film wird auf beeindruckende Weise gezeigt, wie es Picco gelingt, für sich eine eigene ökologische Nische zu finden, in der er mit seinem So-Sein glücklich werden kann. Er schafft es damit, die Negativspirale (aus Bestrafungen und schlechten Schulleistungen) zu durchbrechen und seinen Selbstwert durch die Musik zu stärken. Somit kann Picco sich durch die Musik selbst weiterentwickeln, sodass Veränderungen in seiner Psyche und in seiner Handlungsfähigkeit stattfinden. Es gelingt ihm, sich selbst abzulenken und zu beruhigen und somit in allen Lebensbereichen mit seiner Erkrankung besser zu Recht zu kommen.

## DIDAKTISCHE ÜBERLEGUNGEN EINSATZMÖGLICHKEITEN

Denkbar wäre zum Einen der Einsatz im Schulunterricht (4.-9. Jahrgangsstufe aller Schulformen) in den Fächern Ev. und Kath. Religion, Ethik, Deutsch, Philosophie oder im Rahmen der Förderung der Klassengemeinschaft. Hier fördert er das Verständnis für Kinder, denen es schwerer fällt als anderen, aufmerksam den Inhalten des Unterrichtes zu folgen. Der Film eröffnet die Möglichkeit des Einfühlungsvermögens in solche Mitschüler, zeigt aber gleichzeitig auch einen Weg auf, wie es gelingen kann, mit ADHS gut zu leben und Ressourcen darin zu entdecken.

Auch wäre der Einsatz des Filmes in der Elternarbeit denkbar (Eltern von Kindern mit ADHS) oder auch mit Betroffenen selbst, um ihnen Mut zu machen, dass es möglich ist, einen individuellen Weg im Umgang mit den Symptomen des ADHS bzw. aus der Negativspirale aus Frustration, Druck in der Schule und dem Gefühl zu versagen, zu finden. Darüber hinaus wäre es denkbar, den Film als Einstieg bei einer Fortbildung zu nutzen, die Lehrern den Umgang mit ADHS-Kindern nahe bringen soll.

## ERARBEITUNGSMÖGLICHKEITEN/THEMATISCHE SCHWERPUNKTE/FRAGESTELLUNGEN Im Schulunterricht

- Nachdem der Film gemeinsam geschaut wurde, bietet es sich an, die Schüler(innen) nach im Film beschriebenen Symptomen bzw. Schwierigkeiten, die im Film geschildert wurden, zu befragen.
- "Wie und wann äußerte sich die Erkrankung bei Picco?"
- "Was hilft ihm, um mit der Erkrankung zu leben?"
- "Wie gehen die Eltern mit dem ADHS des Sohnes um?"
- "Gibt es eigene Erfahrungen mit diesem Thema?"
- "Kennst du das von dir selber, manchmal unaufmerksam und unausgeglichen zu sein? Kannst du dich auch manchmal nur schwer auf eine Sache konzentrieren?"
- "Weißt du, was dir dann helfen könnte / hilft?"
- Thema Selbstwirksamkeit besprechen Wenn es dir nicht gut geht/du traurig/aufgeregt/unausgeglichen/wütend... bist, was hilft dir dann?

#### In Beratungsstellen / Elternarbeit / therapeutische Arbeit / Seminar für Lehrer "Umgang mit Schülern mit ADHS"

- "Wie äußert sich das ADHS bei Ihrem Kind?"
- "In welchen Situationen ist es besonders schwierig?"
- "Gibt es etwas, was Ihnen die Interaktion erleichtert? (Rituale, Verbalisieren von Gefühlen, Verständnis zeigen, klare Grenzen)"
- "Was kann Ihr Kind gut, wo liegen seine Stärken?"
- Film kann für betroffene Eltern Entlastung schaffen und zeigen, dass es möglich ist gemeinsam mit dem Kind einen guten Weg zu finden
- Eltern anregen eigene kleine Videos vom Alltag zu drehen, die dann gemeinsam mikroanalytisch ausgewertet werden können hier ist es wichtig, positive Momente hervorzuheben, um den Teufelskreis, der durch Missverständnisse und Frustration in der Interaktion entsteht, zu durchbrechen
- Selbstwert der Eltern muss bestärkt werden (Literatur zu dem Thema "intuitive Elternschaft" von Papousek)
- An Hand des Filmes kann eine Psychoedukation für Eltern stattfinden
- Eltern können über misslingende und gelingende Kommunikation zwischen Kind und Beziehungsperson aufgeklärt werden (es ist wichtig, beim Kind verschiedene Sinneskanäle zu aktivieren, wenn es angesprochen wird, um die Aufmerksamkeit sichergestellt werden kann − z.B. durch kurze Berührung Aufmerksamkeit wecken, Blickkontakt herstellen, erst dann Wunsch an das Kind äußern → dies kann auch für Lehrer wichtig sein)
- Unterbrechung der negativen Feedbackspirale mit Eltern besprechen bzw. dem Kind in der Therapie ermöglichen durch Wertschätzung
- Eltern zur strukturierenden "bezogenen" Interaktion anleiten (Konzept von Bonney, auch für Lehrer gut geeignet)
- In der therapeutischen Arbeit mit dem Kind sollen neue Beziehungsangebote gemacht werden, negative Beziehungserfahrungen können somit relativiert werden

## LITERATUR UND LINKS (STAND: 14.03.14) PICCO

http://www.tivi.de/tiviVideos/beitrag/stark! +-+ Kinder + erz%C3%A4hlen + ihre + Geschichte/906578/1745592? view = flash http://www.piccorock.de

#### **ADHS - DAS KRANKHEITSBILD**

http://de.wikipedia.org/wiki/Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivit%C3%A4tsst%C3%B6rung#Ursachen http://www.musiktherapie.uni-siegen.de/forum/kinder/vortraege/207\_fraass.pdf http://www.drescher-mt.de/MAKS-Aufsatz%20ADHS.pdf



#### THERAPEUTISCHER UMGANG

*Salje, C.* (2008). "Ich habe kein Problem – nur alle anderen" – Musiktherapie für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung im Rahmen einer ambulanten Behandlung. In: *Plahl, C.; Koch-Temming, H.* (Hrsg.), Musiktherapie mit Kindern – Grundlagen – Methoden – Praxisfelder, 2. Aktualisierte Auflage (307-317). Bern: Hans Huber.

Bonney, H. (2012). ADHS Na und? Vom heilsamen Umgang mit handlungsbereiten und wahrnehmungsstarken Kindern. Heidelberg: Carl-Auer Verlag.

http://www.praxis-institut.de/fileadmin/Redakteure/Sued/FT\_Veranstaltungen/FT2009\_Bonney\_ADHS\_Nuernberg\_Folien.pdf *Papousek, M.; Schieche, M.; Wurmser, H.* (Hrsg.) (2004): Regulationsstörungen der frühen Kindheit. Frühe Risiken und Hilfen im Entwicklungskontext der Eltern-Kind-Beziehungen. Bern: Hans Huber.

http://www.opti-mind.de/checklisten-kostenlos.html

#### ARBEITSBLÄTTER UND MATERIALIEN

M1-M3 Arbeitsblätter für den Schulunterricht

**M4-M9** ADHS-Checklisten, eher für Beratungsstellen und Fortbildungen geeignet. Eignet sich nicht zur Dia-

gnostizierung einer AD(H)S-Erkrankung.

**M4** Checkliste für Erwachsene – Habe ich ADHS?

Es gibt keinen einzelnen Test oder einzelne Untersuchung, mit deren Hilfe die Diagnose "ADHS im Erwachsenenalter" möglich wäre - und schon gar nicht in fünf Minuten. Die folgenden Checklisten können Ihnen Hinweise liefern, ob Sie sich intensiver mit dem Thema ADHS auseinandersetzen sollten - damit Sie sich gezielt geeignete Hilfe für Ihr Leben suchen können.

**M5** Checkliste für Kinder: ADHS, Welcher "Typ" ist Ihr Kind?

Sie bemerken, dass Ihr Kind Schwierigkeiten mit dem Konzentrieren hat und motorisch mal sehr aktiv und/oder sehr ruhig ist. Mit dieser Checkliste können Sie herausfiltern, ob bzw. welcher ADHS-Typ Ihr Kind wahrscheinlich ist.

**M6** Checkliste für Eltern von Schulkindern

Wie erleben Sie Ihr Kind während der Schulzeit? Es hat Konzentrationsprobleme bei den Hausaufgaben, ist es unruhig, oder abwesend? Wie schläft es ein, wie wacht es auf. Hier sind viele Fragen aufgelistet, die Ihnen bei der Beobachtung Ihres Kindes helfen könnten.

**M7** Fragen an Lehrer(innen)

Kinder sind oft ganz anders, wenn sie sich nicht in vertrauten Umgebungen bewegen. Gerade in der Schule erleben Lehrer die Kinder ganz anders, als die Eltern es tun. Möchten Sie eine Rückmeldung von den Lehrern(innen) Ihres Kindes, dann geben Sie diese Checkliste mit in die Schule.

**M8** Positiv Tagebuch

Stellen Sie sich folgende Fragen und führen Sie ein Positiv-Tagebuch:

- Über was habe ich mich in den letzten Tagen besonders gefreut?
- Wann haben wir das letzte Mal etwas Tolles miteinander unternommen?
- Was hat in der letzten Woche schon gut geklappt?
- Was ist schon viel besser als vor drei Monaten?
- Wann haben wir "unsere schönen Minuten" miteinander gehabt: gespielt, gekuschelt und miteinander geredet?

#### **M9** Notizen für Positives

Was macht Ihr Kind alles gut, was zwar für andere Kinder selbstverständlich ist, was für Ihr Kind aber noch lange nicht die Regel darstellt, im Gegenteil, was sogar etwas wirklich Besonderes ist?

**Beispiel:** Für Max sind folgende Abläufe nicht immer einfach, nämlich auch unliebsame Aufgaben zu starten, Frustration zu ertragen und seine Gefühle nicht direkt auszuleben. Er schafft es noch nicht immer, aber immer öfters!

- Heute hat Max selbständig nach dem Essen mit seinen Hausaufgaben angefangen. Er hat sogar einen lieben Brief geschrieben.
- Max hat mit seiner Schwester eine Std. Playmobil gespielt ohne Streit.
- Er hat heute freiwillig sein Diktat geübt ohne Motzerei.
- Max hat sich sofort entschuldigt, als ihm wieder einmal Schimpfwörter rausgerutscht sind

#### **ZUR AUTORIN:**

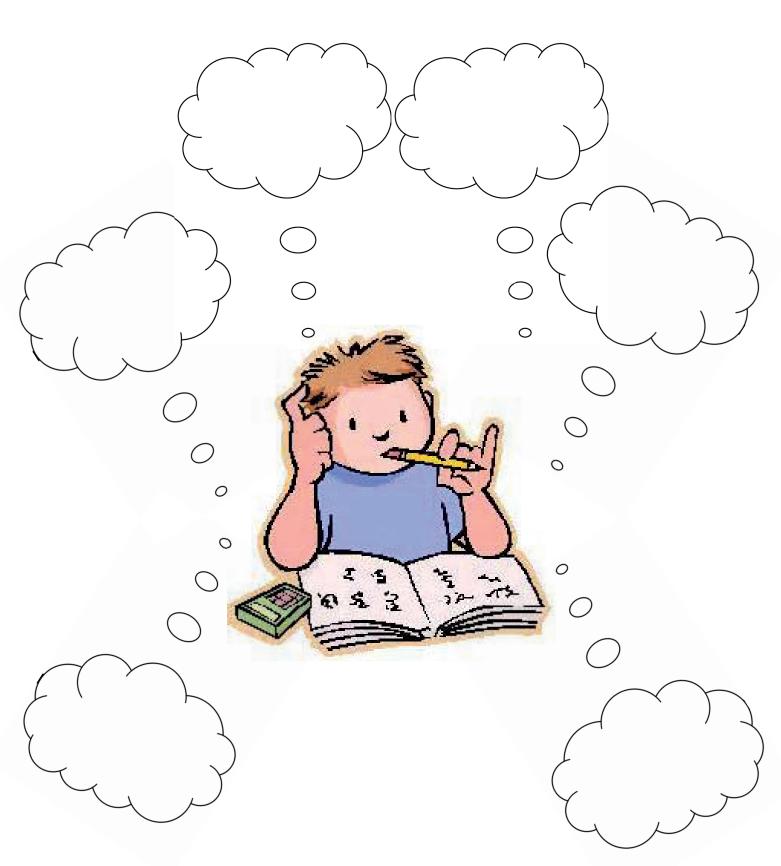
Juliana Gunkel, Musiktherapeutin (B.A.), Kinder- und Jugendlichepsychotherapeutin i.A.

Wir danken dem OptiMind-Institut in Wiesbaden ganz herzlich für die Genehmigung der Nutzung der Materialien (M4-M9) im Rahmen dieser Arbeitshilfe.



M1

Was könnte Picco alles durch den Kopf gehen, was ihn davon abhält, sich auf seine Hausaufgaben zu konzentrieren?





## M 2

Wie schafft es Picco mit seiner Erkrankung umzugehen?	
Welche Rolle spielt die Musik bzw. das Gitarre spielen dabei?	Picco Rock
Picco hat in der Musik ein wichtiges Ventil für sich entdeckt. Gi dich? Vielleicht ein bestimmtes Hobby oder eine Vorliebe? Bes wie es dir hilft, wenn es dir nicht gut geht, du das Gefühls hast, dich schlecht konzentrieren kannst.	chreibe was du gerne tust und



### М3

Welche Wirkung und welche Nebenwirkungen haben die Medikamente, die Picco regelmäßig einnimmt? Wann und wie viele dieser Tabletten muss er einnehmen?
Hast du auch schon einmal Medikamente nehmen müssen? Kannst du dich erinnern warum?
Wie wird Picco von seinem besten Freund beschrieben?
Was könnte der Grund sein, warum sich Picco beim Musikmachen besser konzentrieren kann als bei einer Deutscharbeit? Schreibe deine Vermutungen auf und diskutiert gemeinsam in der Klasse darüber.



### **ADS**

### OptiMind®- Check für Erwachsene

Name	

Mein Verhalten	oft	selten	nie
Ich bin leicht ablenkbar, insbesondere bei wenig Interessantem			
Ich habe starke emotionale Schwankungen.			
Ich bin ungeduldig - insbesondere wenn Abwarten oder Zuhören erwartet werden.			
Schon als Kind hatte ich eine schlechte Schrift und eine chaotische Heftführung.			
Ich bin unorganisiert, chaotisch.			
Ich brauche Struktur von außen - dann bin ich überraschend leistungsfähig.			
Ich bin motorisch unruhig, wippe z. B. ständig mit den Füßen, klacke mit Kugelschreiber etc.			
Wenn ich motiviert bin, kann ich plötzlich sehr dynamisch sein.			
Ich bin kreativ und phantasievoll.			
Ich komme mit wenig Schlaf aus - im Wechsel mit kurzen Ausruhphasen.			
Ich leide unter Schlafstörungen.			
Ich bin empathisch und offen.			
Mir unterlaufen Flüchtigkeitsfehler, z. B. beim Schreiben			
Ich kann die Zeit schlecht einschätzen und meine Zeit schlecht einteilen			
Beim Lesen schweife ich dauernd mit den Gedanken ab und denke an Dinge, die mit dem			
Lesen nichts zu tun haben			
Ich bin ein ziemlicher Draufgänger und unterschätze leicht die Gefahren			
Ich handle ohne nachzudenken			
Mein Gerechtigkeitssinn ist stark ausgeprägt			
Ich bin nachtragend			
Mein Selbstwertgefühl ist oft "im Keller"			
Ich lasse mich schnell begeistern, bin aber auch schnell frustriert			
Ich probiere vieles aus, halte aber nie lange durch			

Dr.med. Elisabeth Aust-Claus©

Dr.med. Dieter Claus©



Ich bin immer auf dem Sprung		
Ich versuche ständig meine Grenzen auszutesten		
Ich reagiere explosiv mit Wutausbrüchen		
Ich habe Spaß an Dinge, die "action" versprechen		
In ungewohnter Umgebung bin ich zunächst eher zurückhaltend und unsicher		
Ich verliere oder verlege Dinge (Schlüssel, etc.)		
Unangenehmes schiebe ich gerne vor mir her, kann mich aber gedanklich nicht davon trennen		
Ich schaffe es nie, ein Buch zu Ende zu lesen		
Ich sammle alles, was mir in die Finger kommt, und kann mich schlecht davon trennen		
Im Gespräch bin ich "einen Gedanken voraus", bekomme aber dann das Wesentliche nicht mit		
Ich verliere mich schnell in Details und ineffizienter Arbeit		
Ich lebe in Extremen, habe keine "Mitte"		
Ich verletze andere unabsichtlich mit Worten, bin aber selbst sehr empfindlich		
Ich verliere mich in Tag träumen und bin ganz mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt		
Ich verliere mich in Tag träumen und bin ganz mit meinen eigenen Gedanken beschäftigt Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig"		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegen Geräusche		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegen Geräusche Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegen Geräusche Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule Ich bin eher ein Eigenbrötler und Einzelgänger		
Ich werde schnell durch Hintergrundsgeräusche ab lenkt Ich verliere schnell den "roten Faden" und den Blick für das Wesentliche Als Kind war ich "zappelig" Auf Dinge, die mich interessieren, kann ich mich total konzentrieren - und dabei meine Umwelt vergessen Ich bin sehr reizempfindlich, z. B. gegen Geräusche Als Kind hatte ich Leistungsprobleme in der Schule Ich bin eher ein Eigenbrötler und Einzelgänger Termine oder Abmachungen halte ich nicht ein		

#### Hinweis:

Diese Checkliste ersetzt nicht den korrekten wenig zur Diagnose, die nur von Fachleuten gestellt werden kann (siehe Kapitel 6: in dem Buch "ADS. Das Erwachsenenbuch" (Oberstebrinkverlag). Nutzen Sie diese Checkliste um festzustellen, wie stark sie von ADS-Symptomen betroffen sind. Bringen Sie diese Liste mit in die Praxis

Dr.med. Elisabeth Aust-Claus© Dr.med. Dieter Claus©



### **ADS**

### OptiMind®-Check: Was für ein ADS-Typ bin ich?

Name d. Kindes:		
Ausgefüllt von:		

	ja	nein
Situationen 1-14	•	1
1. Ich mache oft Schusselfehler. Bei Hausaufgaben oder Klassenarbeiten entstehen Fehler, weil ich nicht genau hinschaue.	•	1
2. Bei Schulaufgaben kann ich mich nicht lange genug konzentrieren.	•	
3. Auch wenn ich versuche aufzupassen, weiß ich oft gar nicht, was der Lehrer gerade erzählt hat.		т
4. Manchmal gehe ich in mein Zimmer (Keller, Küche, Garten) und will etwas holen. Wenn ich dann da bin, habe ich vergessen, was ich eigentlich dort wollte.	•	
5. Meine Hausaufgaben dauern länger als bei meinen Klassenkameraden.	١.	•
6. Ich setze mich vor die Hausaufgaben und will beginnen, aber dann gehen mir andere Gedanken durch den Kopf. Ich träume vor mich hin, anstatt die Hausaufgaben zu machen.	•	
7. Immer wieder gibt es Ärger, weil ich Radiergummis oder Stifte oder Regenschirme oder Zettel oder Hefte oder Ähnliches verliere.	•	1
8. Mich nervt es, wenn es in meiner Klasse laut sind. Dann kann ich nicht aufpassen	•	1
9. Ich schaue im Unterricht häufig aus dem Fenster, anstatt dem Lehrer zuzuhören.	1	Г
10. Die Lehrer oder Eltern sagen häufig: "Pass auf! Konzentrier dich!"	•	1
11. Zettel, die wir abgeben sollen, vergesse ich leider häufig abzugeben.	1	Г
12. Manchmal höre ich meine Eltern wirklich nicht, wenn sie mich rufen.		
13. Mein Zimmer ist gewöhnlich sehr unordentlich.	I	Г
14. Manchmal denke ich, es stimmt irgendetwas nicht mit mir. Ich weiß aber nicht genau was.		1



Situationen 15-28	ja	nein
15. In der Schule kippele ich oft mit dem Stuhl oder rutsche unruhig darauf herum.	•	•
16. Ich stehe lieber auf als sitzen zu bleiben z.B. in der Schule oder bei Tisch.		•
17. Laufen und Klettern mache ich lieber als Sitzen.	•	1
18. Ich fühle mich häufig wie von einem Motor angetrieben.	•	•
19. lch rede gern schnell und viel.	'	•
20. Lehrer sagen mir immer wieder: "Mach langsam."	'	'
21. Bei einem Spiel fällt es mir schwer abzuwarten bis ich endlich wieder an der Reihe bin.	'	•
22. Häufig spüre ich eine richtige Unruhe in mir.	•	1
23. Eigentlich weiß ich nicht warum, aber manchmal wollen andere nicht mit mir spielen.	'	•
24. Ich wünschte, ich wäre nicht so zappelig	•	1
25. Manchmal werde ich so richtig wütend auf meine Freunde	•	1
26. Am liebsten mache ich aufregende Dinge.		
27. Egal, wie sehr ich mich bemühe, irgendjemand ist immer sauer auf mich.	1	
28. Meine Eltern ermahnen mich immer wieder langsam zu fahren ( Skateboard, Fahrrad u.s.w.)	I	

Jule, die "Träumerin", hat die meisten Kreuzchen bei 1-14 gemacht. Max, der "Zappelphilipp", hat die meisten Kreuzchen bei 15-28 gemacht.

Wie erlebst du dich selbst – und wie sehen deine Eltern dich?



### **ADS**

### OptiMind®-Check für Schulkinder

Name d. Kindes:	
Ausgefüllt von:	

äßt sich schnell ablenken  Träumt im Unterricht und wirkt abwesend  Virkt oft zerstreut und durcheinander  st zappelig, dauernd in Bewegung  Scheint immer auf dem Sprung zu sein  Hat wenig Ausdauer  Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung  Kann sich schwer alleine beschäftigen  Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc.  Sehr phantasievoll und kreativ  Taucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit  Kieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch  Schnell frustriert  Handelt oft unüberlegt und hastig  Regeln erlernen ist sehr schwer  Provoziert gerne  Reagiert explosiv mit Wutausbrüche		
Wirkt oft zerstreut und durcheinander st zappelig, dauernd in Bewegung Scheint immer auf dem Sprung zu sein Hat wenig Ausdauer Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung Kann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Kieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Scheint immer auf dem Sprung zu sein Hat wenig Ausdauer Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung Kann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Cieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Scheint immer auf dem Sprung zu sein Hat wenig Ausdauer Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung Kann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Kieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Hat wenig Ausdauer Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung Kann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Kieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Steht gerne im Mittelpunkt, sucht Aufmerksamkeit und Anerkennung Kann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Cieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Cann sich schwer alleine beschäftigen Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Cieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Hat gute Ausdauer beim Fernsehen, PC etc. Sehr phantasievoll und kreativ Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit Zieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer		
Sehr phantasievoll und kreativ  Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit  Cieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch  Schnell frustriert  Handelt oft unüberlegt und hastig  Regeln erlernen ist sehr schwer  Provoziert gerne		
Faucht in Spielwelt ab, bekommt nichts mehr um sich herum mit  Gieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch  Gchnell frustriert  Handelt oft unüberlegt und hastig  Regeln erlernen ist sehr schwer  Provoziert gerne		
Cieht sich gerne zurück, eigenbrötlerisch Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer Provoziert gerne		
Schnell frustriert Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer Provoziert gerne		
Handelt oft unüberlegt und hastig Regeln erlernen ist sehr schwer Provoziert gerne		
Regeln erlernen ist sehr schwer Provoziert gerne		
Provoziert gerne		
•		
Peagiert explosiv mit Wutaushrüche		
leagher express mit watauss dene		
Venig einsichtig, muss alles endlos diskutieren		
Nöchte alles bestimmen, will meist der "Chef" sein		
Spielt am liebsten draußen: toben, klettern, rennen		
Spaß an allem, was Action verspricht		
Kann sich schwer mit mehreren Kinder arrangieren, schnell Streit		
Eigensinnig, lässt sich schwer etwas sagen		
ühlt sich schnell ungerecht behandelt und missverstanden		
Großer Gerechtigkeitssinn		
Venig nachtragend		
Berührungsempfindlich, obwohl selbst manchmal grob		
Oraufgänger, keine realistische Gefahreneinschätzung		
Bei neuen Erfahrung oft eher ängstlich und irritiert		
Schnell begeisterungsfähig, aber auch schnell frustriert		
Venig Durchhaltevermögen, probiert vieles aus u. hört es oft schnell wieder auf		
Virkt clever, hat aber trotzdem Lernprobleme		
Nündliche Mitarbeit lässt zu wünschen übrig		



	oft	selten	nie
Langsames Arbeitstempo besonders beim Schreiben			
Kein Zeitgefühl			
Viele Fehler beim Abschreiben			
Macht viele Flüchtigkeitsfehler – arbeitet oberflächlich			
Lässt oft Endungen weg, verwechselt ähnlich klingende Buchstaben z.B. G/K, V/F			
Verdreht Buchstaben und Zahlen			
"Verliert" oft beim Lesen und Abschreiben die Zeile			
Kann nicht lange zuhören und genau hinhören			
Sprunghaft im Denken und Handeln			
Verliert oft Dinge			
Kann nicht abwarten			
Stört den Unterricht z.B. durch Schwätzen			
Vergisst öfters die Hausaufgaben			
Erzählt durcheinander, was ihm gerade einfällt			
Schlechte Heftführung und unsaubere Schrift			
Angst vor Arbeiten			
Nervös und bei Arbeiten "wie Brett vor dem Kopf"			
Ein Auf und Ab im Notenkarussell – mal geht es und mal nicht			
Zettelwirtschaft und Chaos im Ranzen			
Erledigt vieles auf den letzten Drücker oder nur mit Druck			
Täglicher Kampf um die Hausaufgaben			
Wirkt schlagartig müde bei unliebsamen Aufgaben			
Scheint für andere Dinge endlos Energie zu haben			
Missgeschicke, z.B. Glas umwerfen sind an der Tagesordnung			
Ungeschickt beim Hantieren mit Besteck oder beim Schuhebinden			
Kommt abends nicht zur Ruhe			
Scheint mit wenig Schlaf auszukommen			
Träumt schlecht			
Oft Kopfschmerzen			
Wirkt emotional unausgeglichen			
Schlechtes Selbstbewusstsein			
Chaot: lässt alles herumliegen			
Wirkt verspielt und jünger als Gleichaltrige			
Sammelt alles, findet oft nichts wieder			
Trödeln beim Anziehen, Waschen und Zähneputzen			

#### Hinweis:

Einige Dinge können sie auch bei Schulkindern beobachtet werden, die kein ADS haben. Diese Checkliste ersetzt keine ausführliche Diagnostik. Wenn Sie viele Beschreibungen mit "oft" angekreuzt haben, sollten Sie sich an einen Fachmann/Fachfrau wenden, der mit Ihnen die Auffälligkeiten und weitere Untersuchung bzw. Testungen bespricht.



# ADS Checkliste für Lehrerinnen und Lehrer

CHECKIES LETTER HITTER AND LETTER		
Schüler-Name:		
	Ja	Nein
Konzentrationsprobleme und Ablenkbarkeit		
Motorische Unruhe		
♣ Träumen im Unterricht		
Flüchtiges, oberflächliches Arbeiten		
♣ Ideenvielfalt		
Spezifische Gedächtnisprobleme, bes. für serielle Abspeicherung		
♣ Leistungsinkonstanz		
Rasche Ermüdung bei unliebsamen Aufgaben, obwohl sonst agil		
▲ Langsames Arbeitstempo, z.B. beim Schreiben		
Auffällige Graphomotorik mit unschönem Schriftbild		
♣ Emotional instabil		
Stören d. Unterrichts durch Schwätzen und Dazwischenrufen		
♣ Zerstreut, z.B. Vergessen der Hausaufgaben		
Auffälligkeiten im Sozialverhalten		
★ Wahrnehmungs-Verarbeitungsstörung mit evtl. Teilleistungsstörung ( z.B. Lese-Rechtschreibschwäche)		
Sonstige Auffälligkeiten:		

Ausgefüllt von:



© Dr. med. Elisabeth Aust-Claus









### Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33 60327 Frankfurt a.M.

Telefon: +49-(0) 69-97 14 36-0
Telefax: +49-(0) 69-97 14 36-13
E-Mail: info@filmwerk.de

www.filmwerk.de