

# **Ergotherapie bei AD(H)S**

## **Wie reguliere ich meinen Motor?**

30.10.2018

Stefanie Stock-Mühlnickel, MSc.OT

Ltg. Ergotherapie, Stv. Leitung Therapien

# Ergotherapie bei AD(H)S

---

## Multimodales Behandlungskonzept

- **Psychoedukation** von Kind und Eltern
- **Psychosoziale Interventionen**
- **Pharmakotherapie**

# Ergotherapie bei Kindern und Jugendlichen

---

## Ziel:

Die **Handlungsfähigkeit** verbessern, um die **Aktivitäten des täglichen Lebens** und Teilhabe an der **Gesellschaft** zu ermöglichen.

# Was tun ErgotherapeutInnen u.a. mit „AD(H)S-Kindern“?

---

- **Handlungsstützende Strategien** für fokussierte Aufmerksamkeit
- Strategien zur **Selbstregulation**
- Förderung **sozialer und emotionaler Kompetenzen**
- **Elternberatung**
- Behandlung sekundärer Probleme

# Ergotherapie bei AD(H)S

---

- **Einzelintervention?**
- **Gruppenintervention?**

Konzentration & Aufmerksamkeit oder/und  
Sozialkompetenztraining

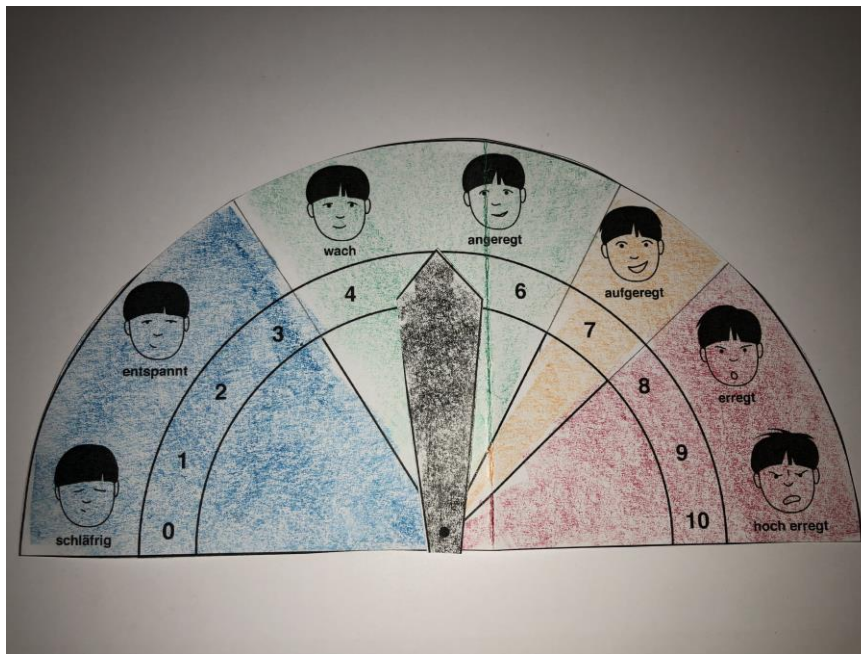
# Ergotherapeutische Behandlungsgrundsätze

---

- **Einzelintervention:**
- Klientenzentriertheit
- Handlungsorientiert
- Alltagsorientiert
- Einbezug des Umfeldes
- Ressourcenaktivierung

# Ergotherapeutische Strategien

- **Selbstregulation**
- Drehzahlmesser (Wachheitsgrad)
  - Wie reguliere ich meinen Motor?



## Drehzahl – Tagesprotokoll (modifiziert nach Williams und Sheltenberger 2001)

Kreuze hier jeweils Deine entsprechende Drehzahl an!

Fühlt sich an	wäflrig	entspannt	wach	angeregt	aufgeregt	erregt	hoch erregt
beim Aufwachen							
beim Frühstück							
In der Schule							
vor der Pause							
nach der Pause							
nach der Schule							
beim Mittagessen							
bei den Hausaufgaben							
nach einer Bewegungspause							
beim Spielen							
vor dem Sport							
nach dem Sport							
beim Fernsehen							
vor dem Abendessen							
beim Abendessen							
nach dem Abendessen							
vor dem Schlafengehen							
vor dem Einschlafen							

# Ergotherapeutische Strategien

---

- **Wie reguliere ich meinen Motor?**
- Wach-Mach-Tricks
  - z.B. Fest mit den Füßen stampfen, Hände aneinander reiben
- Ruhig-Mach-Tricks
  - z.B. Hände fest aneinander pressen, Knie zusammen drücken, von 10 rückwärts zählen
- Aufpass-Tricks
  - Z.B. Glas Wasser trinken, Kaugummi kauen, Saures lutschen, kurze Bewegungspause



# Ergotherapeutische Strategien

---

- **Regeln**  
in der Therapie
  - Allgemeine Regeln z.B.: Ich rede freundlich
- **Ziele** für eine Therapiestunde z.B.:
  - Ich höre Fr. Stock bei ihren Erklärungen bis zum Ende zu. Ich rede nicht dazwischen.
  - Ich halte mich beim Spielen an die abgemachte Regel:  
„Einmal Du und einmal Ich“

# Ergotherapeutische Strategien

Regelleiste Name \_\_\_\_\_

1. Regel \_\_\_\_\_

2. Regel \_\_\_\_\_

3. Regel \_\_\_\_\_

APPLAUS

Adaptiert nach Arasin&Winter 2007

# Ergotherapeutische Strategien

---

- **Regeln** zu Hause (Tokenplan)
- Beispiele Ziele:
  - Ich bleibe während der Hausaufgaben in meinem Zimmer
  - Ich packe gemeinsam (mit Papa) den Schulranzen nach dem Abendessen

# Ergotherapeutische Strategien

---

## Regeln zu Hause (Tokenplan)

- Kleine und konkrete/realistische Ziele gemeinsam absprechen
- Zeitraum, wie viele Token (Punkte) können erworben werden?  
Fehler erlauben
- Belohnung (Materiell oder z.B. gemeinsame Spielzeit, Kinobesuch, Freund zum Schlafen einladen...)
- Maximal 2 Ziele gleichzeitig
- Wenn das Ziel erfüllt ist, Pause einlegen. Weiterhin Freude zeigen, wenn das Ziel selbstverständlich weiterhin gemacht wird.

# Ergotherapeutische Strategien

## Aufmerksamkeit

Spezifische mentale Funktionen, die die Fokussierung auf einen externen Reiz oder auf innere Vorgänge für eine geforderte Zeitspanne betreffen

### Aufmerksamkeit lenken

Störende oder irrelevante Reize auszufiltern und zu unterdrücken

### Geteilte Aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit auf einen akustischen und einen visuellen Reiz gleichzeitig zu richten

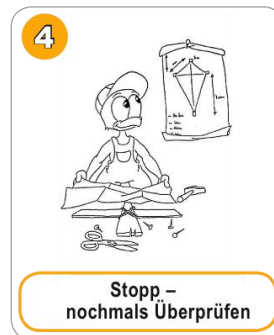
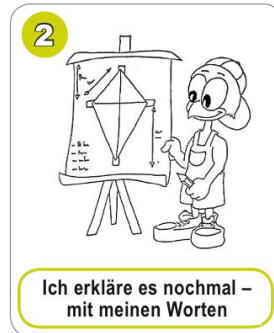
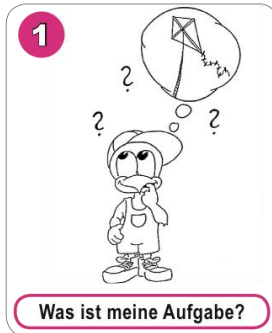
### Dauer-aufmerksamkeit

Aufmerksamkeit über einen geforderten Zeitraum auf eine (monotone) Aufgabe aufrecht erhalten

# Ergotherapeutische Strategien

## Arbeitsstrategie: «4 Schritte»

Zum einfachen Überprüfen von Aufgaben auf Fehler und Vollständigkeit



„4-Schritte-Strategie“  
„Ziel, Plan, Tu, Check“

Fehler sind nicht  
schlimm, sie sollten  
selbständig gefunden  
werden!

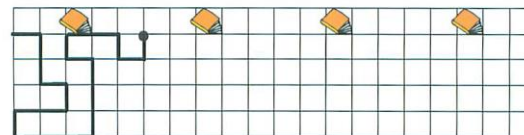
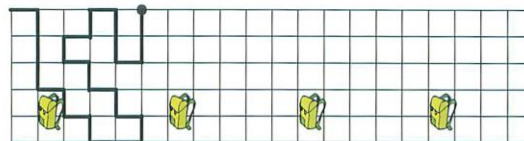
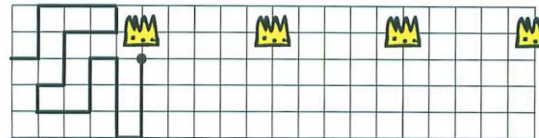
In Anlehnung an Lauth&Schlotke

# Ergotherapeutische Strategien

- Verbale Selbstinstruktion

Dein Name:

Setze das Muster fort.



311 borgmann publishing • Krowatschek et al., Marburger Konzentrationstraining ... • B 8855 • Alle Rechte vorbehalten!

## Konzentrationsspanne beachten

- Kürzere Konzentrationsspanne beachten
- Lerneinheiten durch Pausen unterbrechen

Durchschnittliche Konzentrationszeit von Kindern ohne ADHS:

5-7 Jährige	7-10 Jährige	10-12 Jährige	12-15 Jährige
15 Minuten	20 Minuten	25 Minuten	30 Minuten



Mit freundlicher Genehmigung von «[www.mit-Kindern-lernen.ch](http://www.mit-Kindern-lernen.ch)»



## „Konzentrationspausen“

**(max. 5 Min., Timer)**

- Wasser trinken (gehen)
- Etwas Saures  
essen/lutschen
- Lieblingslied hören
- Bewegung

## Bewegung

- **Bewegung fördert Durchblutung des Gehirns**  
(Müller und Baumberger, 2004)
- **Bewegung geht mit verbesserter Arbeitsleistung einher** (Medina et al. 2010; Rapport et al., 2009; Sarver et al., 2015)
- **Leistungsfähigkeit (Mathematikaufgaben, Textverständnis) nach Bewegung höher**  
(Pontifex et al., 2013)
  - Minimierung von Flüchtigkeitsfehlern/ impulsivem Arbeiten
  - Erhöhte Ausdauer



Mit freundlicher Genehmigung von «[www.mit-Kindern-lernen.ch](http://www.mit-Kindern-lernen.ch)»

# Ergotherapeutische Psychoedukation Lehrpersonen

---

## Einzeltherapie:

- Telefonische Kontaktaufnahme mit der Lehrperson
- Evt. Schulbesuch
- Lehrerberatung bzw. gegenseitiger Austausch > Mitarbeit, Konzentration, Heftführung, Impulsivität, Hyperaktivität, Sozialverhalten ...
  - Geeigneter Sitzplatz im Klassenzimmer
  - Umgang mit vermehrtem Bewegungsdrang
  - Hausaufgaben
  - Sozialverhalten
  - ...

Gruppentherapie: Teilnahme am Elternabend möglich

# Herzlichen Dank!

