

Alles **D**urcheinander **H**ier **S**chon wieder



www.mein-kind-ist-richtig.de



MEIN KIND IST RICHTIG

Gemeinsam für Kinder mit ADHS

Eltern und Pädagog*innen begleiten durch den (Schul-)Alltag



MEIN KIND IST RICHTIG



Aufmerksamkeits

Defizit

Hyperaktivitäts

Störung

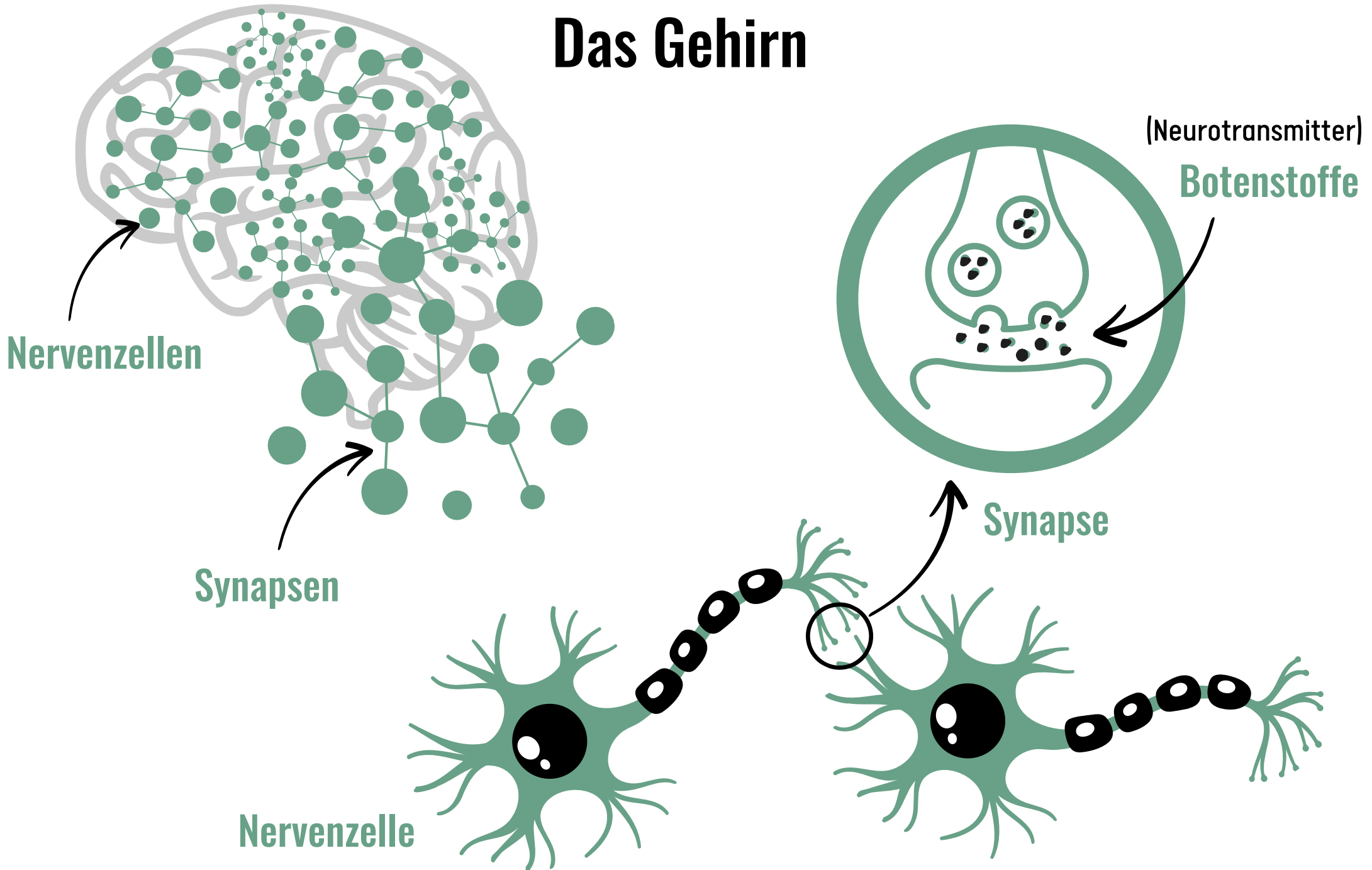
- anstrengend
- störend
- unkonzentriert
- unsozial
- nervig



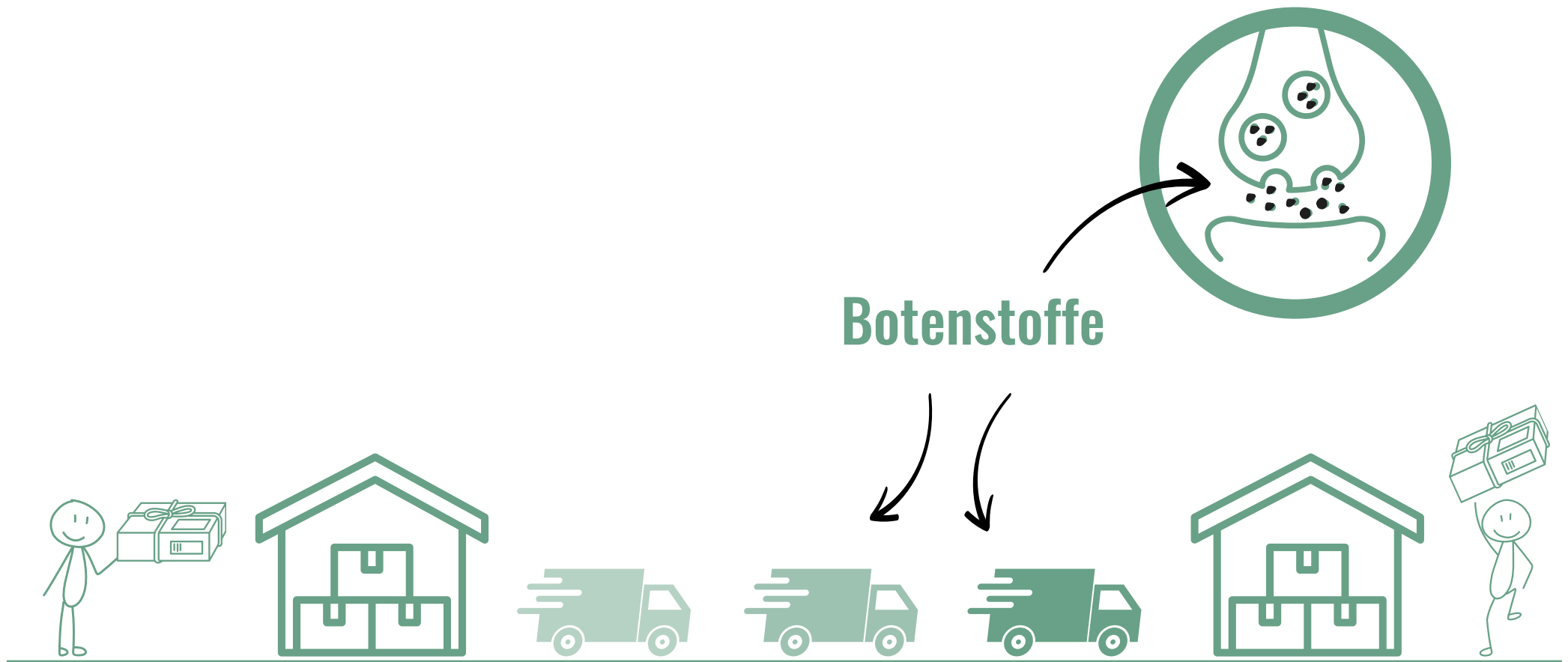
Systemischer Blick auf einen Menschen

- Verhalten macht im Kontext Sinn
- “Störung” als Chance
- Was brauchst du, damit du sein kannst, wer du bist?
- Was brauchst du, damit es leichter für dich wird?
- Du bist der/die Expert*in für dich!

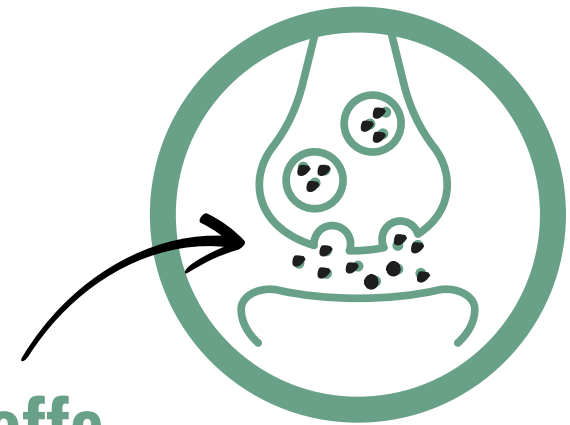
Das Gehirn



Das neurotypische Gehirn:



Das Gehirn mit ADHS:



Botenstoffe



Vorderes Aufmerksamkeits- system

Aufgaben:

Denkprozesse
Planung
Organisation
Emotionen regulieren
Motivation
Prioritäten setzen
Persönlichkeit
Probleme lösen

Das Gehirn mit ADHS

Hinteres Aufmerksamkeits- system

Aufgaben:

Reize verarbeiten
Reize filtern
Visuelle Informationen
verarbeiten
Fokussierung



**Botenstoff
Dopamin**

Aufgaben:

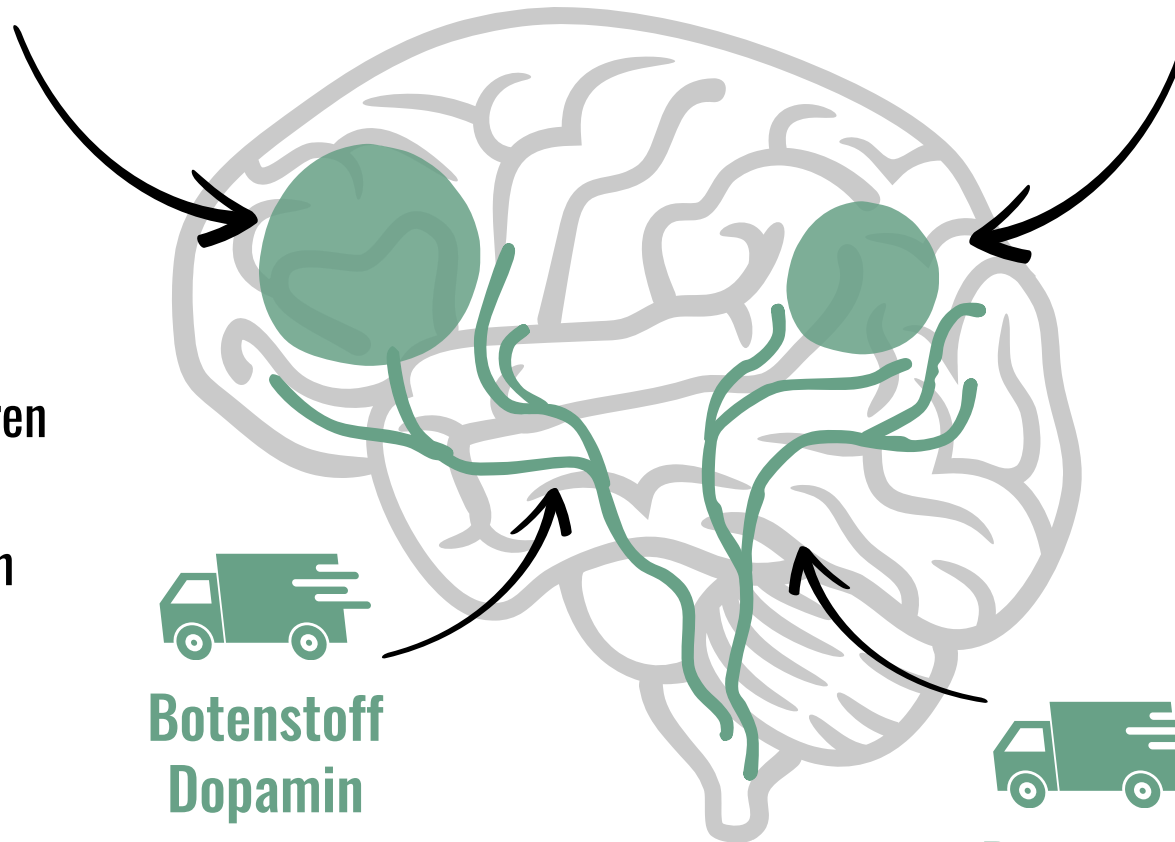
Glück
Vorfreude
Belohnung
Motivation / Antrieb
Tatendrang



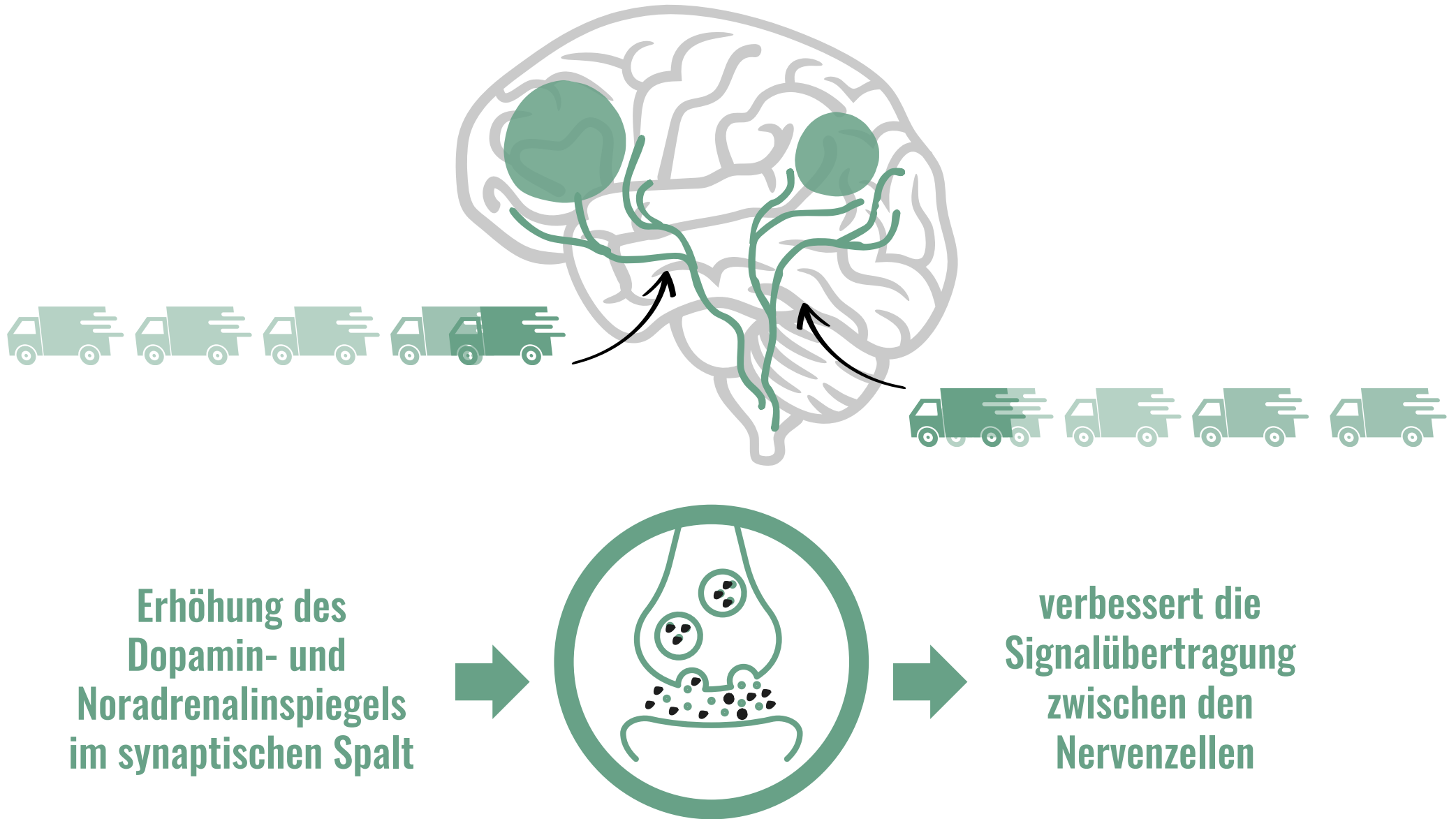
**Botenstoff
Noradrenalin**

Aufgaben:

Filtern in wichtig - unwichtig
Gedächtnis & Lernen
Fokus in Stresssituationen



Wirkweise von Medikamenten



Typisch ADHS

(vorwiegend unaufmerksame Präsentation)

innere Unruhe

Unaufmerksamkeit

Vergesslichkeit

ablenken lassen

unorganisiert

“nicht hören”

Kompensationshandlungen

**Schwierigkeiten
mit Planung**

Flüchtigkeitsfehler

tagträumen

wirkt verlangsamt

wirkt abwesend

Ehrlichkeit

mutig

Beharrlichkeit

Kreativität

**hohe Aufmerksamkeit
Hyperfokus**

Hilfsbereitschaft

gute Antennen

Ideenreichtum

feinfühlig



Superkraft ADHS



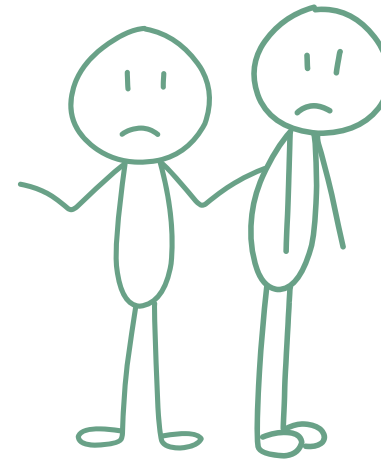
A photograph of a family in a living room. A young boy in a red shirt stands on the left, holding a striped cloth. A young girl in a striped shirt stands on a grey sofa in the center, looking excited. A woman in a green shirt sits on the floor in the foreground, resting her head on her hand with a pained expression. A man in a plaid shirt sits on the sofa on the right, looking stressed with his hand on his forehead. The room is filled with toys like balloons and a toy car. The text 'Wie geht es dem Familiensystem?' is overlaid in large green letters.

Wie geht es dem Familiensystem?

Wie geht es dem Familiensystem?



Kind



Eltern

- **ständige innere Unruhe**
- **viel Ablenkung / äußere Unruhe**
- **starke Emotionen (Ärger, Wut)**
- **Überforderung (Jede Alltagssituation ist eine Herausforderung)**
- **Schuld & Scham**
- **“Mit mir stimmt etwas nicht.”**
- **Ausgrenzung / Anpassungsprobleme**

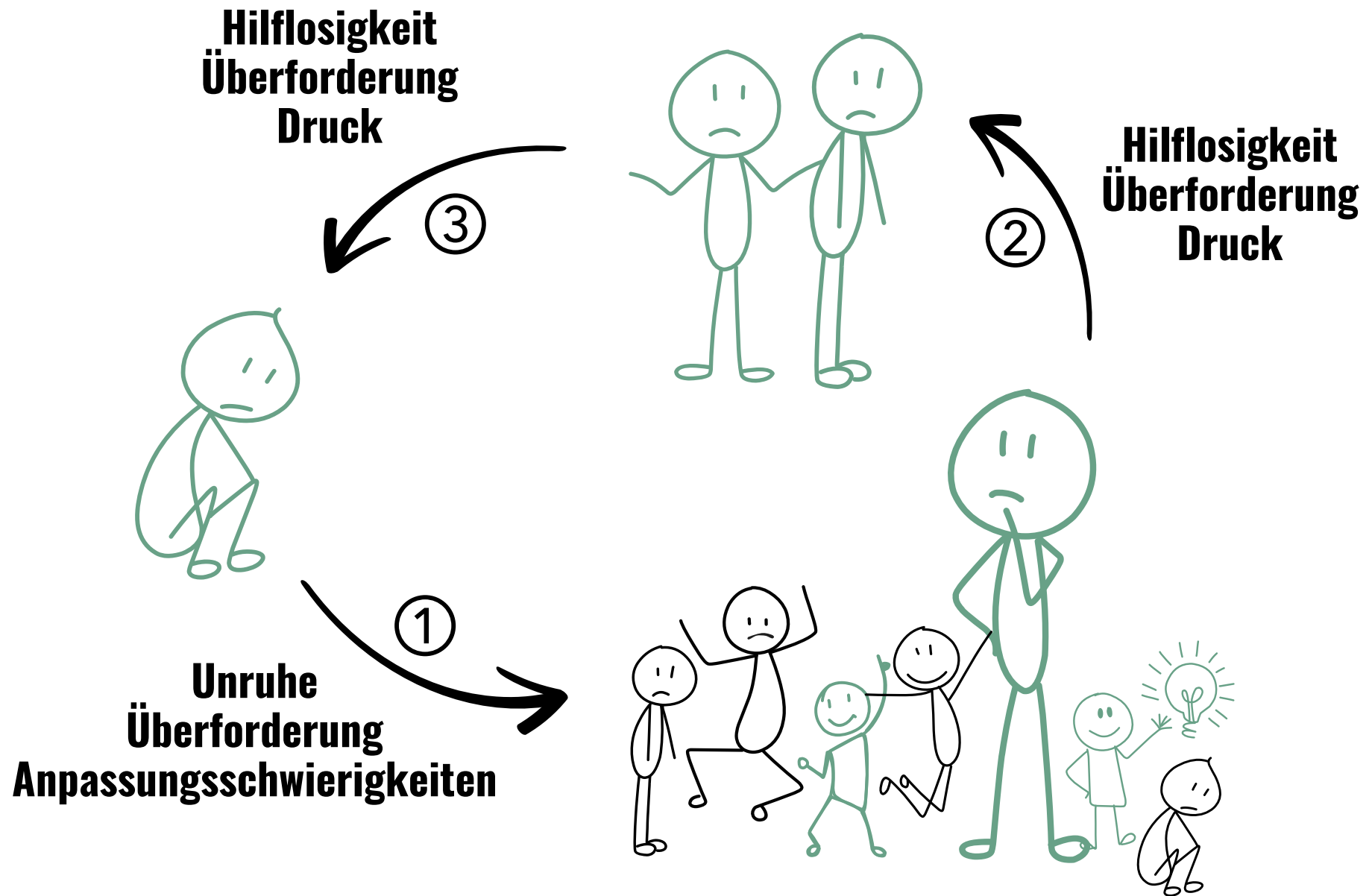
- **hohe Anspannung (Pulverfass)**
- **Sorgen & Ängste**
- **Ratlosigkeit & Selbstzweifel**
- **Schuld & Scham**
- **Alleinsein / Rückzug**
- **Überforderung - Jede Alltagssituation ist eine Herausforderung**
- **Erschöpfung**

Wie geht es den Pädagog*innen?

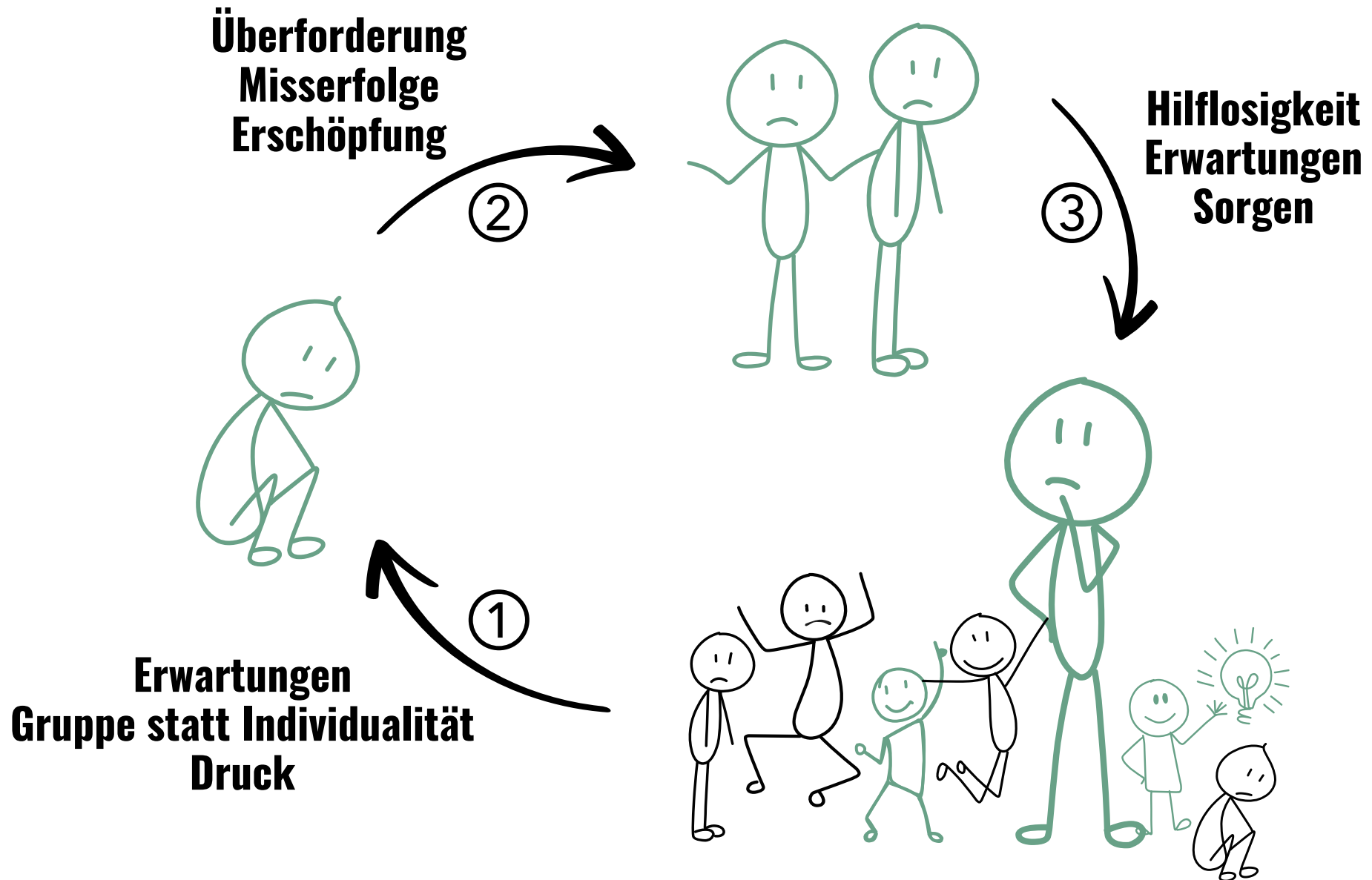
- **hohe Anspannung (Pulverfass)**
- **Druck**
- **Überforderung**
- **Ratlosigkeit**
- **Selbstzweifel**
- **geringe Kapazitäten & Zeit**
- **Lärm & extra Anstrengung**
- **Erschöpfung**



Dynamikmodell: Kind - Eltern - Schule



Dynamikmodell: Kind - Eltern - Schule



Gemeinsam für Kinder Schule gestalten



Menschen mit der Superkraft ADHS

**Benjamin von
Stuckrad-Barre**



Marie Curie



Albert Einstein

Simone Biles

Heidi Klum

Jim Carrey

Walt Disney

Emma Watson

Agatha Christie

Thomas Edison

Otto Walkes

Greta Thunberg



Pippi Langstrumpf

Billie Eilish

Barbara Oakley

Simone Biles

Andy Warhol



Was wir brauchen, um Kinder zu begleiten:

**Verständnis
Empathie
Geduld
Austausch
Methoden**



**Verbindung &
Beziehung**
**als Fundament
für Motivation
und positive
Schulerfahrungen**

Ja, aber...

Verständnis



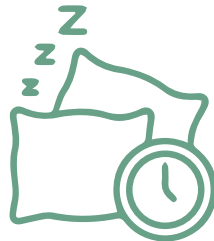
- **ADHS ist ein biochemischer und neurobiologischer Prozess im Gehirn. Das Kind sucht sich das nicht aus!**



- **Kinder mit ADHS brauchen besonders viel Halt, Sicherheit und Klarheit als Ausgleich zu ihrer inneren Unruhe.**



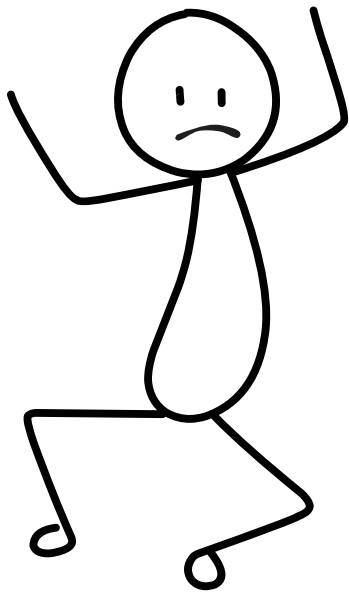
- **Kinder wollen kooperieren, wenn sie können.**



- **Das Verhalten des Kindes zeigt ein Bedürfnis - keine Störung!**

Verständnis

Verhalten → **Akutes Gefühl** → **Bedürfnis**



Überforderung
Unruhe
Haltlosigkeit
Unsicherheit



Pause
Bewegung
Struktur
Feedback



Hunger
Harndrang
Müdigkeit



Essenspause
Toilettengang
Ruhepause

Empathie



Ich sehe und verstehe mich mit meinem Gefühl.

Ich sehe und verstehe dich mit deinem Gefühl.

Geduld



Ich gebe mir Zeit - Ich gebe dir Zeit

Ich gebe mir Raum - Ich gebe dir Raum

Ich gebe mir Ruhe - Ich gebe dir Ruhe

Ich gebe mir Verbindung - Ich gebe dir Verbindung

Austausch



Austausch zwischen Kind & Pädagog*innen

- **kurze Gespräche mit echtem Interesse**
- **Konflikte in Ruhe reflektieren und verstehen**
- **Kind in Ideenfindung einbeziehen / Ressourcen nutzen**



Austausch zwischen Eltern & Pädagog*innen

- **echtes Interesse: “Wie geht es Ihnen / Ihrem Kind?”**
- **Würdigung & Respekt: “Ich sehe, was Sie leisten.”**
- **Hilfeangebot: “Wie können wir es leichter machen?”**



Austausch zwischen Pädagog*innen untereinander

- **Austausch darüber, wie es einem gerade geht**
- **Austausch zu Erfahrungen, Ideen und Materialien**
- **Podcasts, Weiterbildungen, Angebote nutzen**

Methoden

Was könnte der nächste machbare Schritt sein?

Was kann ich ausprobieren, auch wenn es vielleicht nicht klappt?

Was würde mir Spaß machen?

- **Inspiration: Veranstaltungen, Podcasts**
- **eine KI nach guten Ideen fragen**
- **Ideenkoffer mit praktischen Tipps & Tools beginnen**
- **eine Bewegungsübung für die Klasse ausdenken**
- **den Kindern Kopfhörer anbieten für stilles Arbeiten**
- **Box mit möglichst geräuschlosen Spielsachen füllen**
- **Übergänge als Bewegungspausen zulassen**
- **eine Konzentrationsübung mit der Klasse ausprobieren**

Methoden



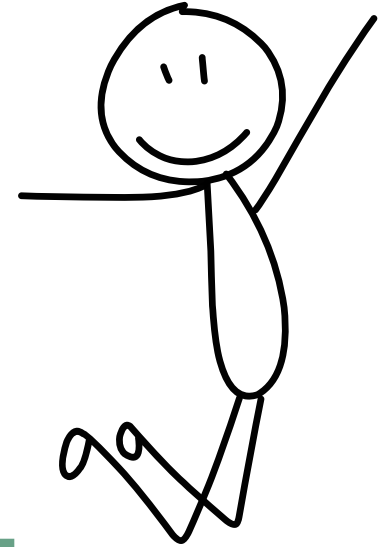
**Fragebogen
Eltern & Lehrkräfte**

**Podcast
“liniert-kariert”**



SOS - Sätze (Eduki)

**Podcast
“ADHS Family”**



**Ich danke euch für
eure Aufmerksamkeit und
freue mich auf unseren Austausch.**



MEIN KIND IST RICHTIG



www.mein-kind-ist-richtig.de



MEIN KIND IST RICHTIG

Elternkurse für Eltern von Kindern mit ADHS in Leipzig

Rike Ringeis Coaching
Systemische Familientherapeutin
Funkenburgstraße 1
04109 Leipzig



www.mein-kind-ist-richtig.de