

Info-Heft in Leichter Sprache

ADHS und Schule



Inhaltsverzeichnis

1	ADHS und Schule	3
2	Infos zu ADHS	4
3	Probleme in der Schule	5
4	Hilfen im Unterricht	8
5	Hausaufgaben und Lernen zu Hause	14
	Das können Eltern machen:	14
6	Gespräche von Lehrer und Eltern	19
7	Gespräche von Lehrer und Schüler	21
8	Schul-Recht und ADHS	24

1 ADHS und Schule

Kinder mit ADHS haben oft Probleme in der Schule.

Sie sind unruhig.

Sie reden sehr viel.

Sie machen Unsinn.

Sie machen Sachen kaputt, oft aus Versehen.

Sie vergessen viel.

Sie kommen zu spät.

Sie können schlecht Ordnung halten.

Sie arbeiten ohne Plan.

Sie lassen sich schnell ablenken.

Ihre Schrift ist schwer zu lesen.

Kinder mit ADHS sind oft sehr lebhaft.

Sie können nicht gut im Unterricht mitmachen.

Aber sie gehen gerne in die Schule.

Kinder mit ADHS haben auch besondere Stärken.

Sie sind eine Chance für die Schule!

1 ADHS und Schule

Sie sind neugierig.

Sie nehmen gerne Kontakt auf.

Sie helfen gerne.

Sie haben viele Ideen.

Sie sind witzig.

Sie begeistern sich für viele Sachen.

Sie sind nicht nachtragend.

Wenn etwas schief geht,
fangen sie immer wieder neu an.

2 Infos zu ADHS

ADHS ist eine Störung im Gehirn.

ADHS wird vererbt.

ADHS entsteht nicht durch Probleme

- in der Umwelt
- in der Erziehung
- durch schlimme Erfahrungen.

Aber die Familie und die Schule haben großen Einfluss.

Die Folgen von ADHS werden schlimmer,

wenn

- der Tages-Ablauf nicht klar ist
- es zu laut ist
- es zu viele Reize gibt.

Die Folgen von ADHS werden kleiner bei:

- einem gut geplanten Tages-Ablauf
- einer klaren Erziehung
- einer genauen Anleitung

im Umgang mit den Problemen

beim Verhalten und beim Lernen.

3 Probleme in der Schule

Schüler mit ADHS brauchen besondere Arbeits-Bedingungen.

Wenn die Bedingungen schlecht sind,
werden die Probleme durch ADHS größer.

Schlechte Bedingungen sind:

- viel Ablenkung

durch bunte Klassen-Zimmer

oder buntes Arbeits-Material

- eine Sitz-Ordnung, wo die Schüler sich anschauen können
- freier Unterricht
- Unterricht ohne klaren Ablauf
- laute Klasse
- laute Umgebung der Schule

3 Probleme in der Schule

Schüler mit ADHS haben Probleme mit Veränderungen.

Zum Beispiel,

wenn Unterrichts-Stunden ausfallen.

Oder wenn Unterricht von anderen Lehrern vertreten wird.

Veränderungen bei den Lern-Gruppen,

beim Lern-Ort und beim Material sind schlecht.

Auch die Art der Aufgaben kann ein Problem sein.

Schüler mit ADHS können sich schlecht selber steuern.

Sie haben Probleme,

wenn die Aufgaben komplex sind,

wenn viele Arbeits-Schritte zusammen gehören,

wenn sie selbständig arbeiten müssen.

Schüler mit ADHS haben viele Probleme in der Schule.

Zum Beispiel:

- sich länger selber mit einer Sache zu beschäftigen
- wichtige und un-wichtige Infos zu unterscheiden
- Aufgaben selber zu erkennen

Schüler mit ADHS haben kein Gefühl für Zeit.
Sie können Zeit schlecht selber einteilen.
Sie treffen oft Entscheidungen ohne zu überlegen.
Sie handeln oft ohne Plan.
Sie handeln oft nicht zielgerichtet.
Sie vergessen schnell wieder,
was sie hören und was sie erleben.
Sie verstehen Anweisungen schlecht.
Sie brauchen viele Wiederholungen.
Sie können ihr Wissen nur schwer abrufen
und mit neuen Infos verbinden.

Bei Schülern mit ADHS arbeitet das Gehirn anders.
Darum lernen Schüler mit ADHS langsamer
und schlechter als andere Schüler.

Schüler mit ADHS mit Hyper-Aktivität bewegen sich sehr viel.
Sie können sich nicht bremsen.
Sie kippen mit dem Stuhl.
Sie stehen immer wieder auf.
Sie reden ständig.
Sie kauen an den Finger-Nägeln.
Sie kratzen.
Sie kritzeln.

4 Hilfen im Unterricht

Schüler mit ADHS verhalten sich anders als andere Schüler.
Sie sind eine besondere Herausforderung für den Unterricht.
Aber man kann etwas tun.
Dann gelingt der Unterricht besser.
Und die Arbeit hat Erfolg.

Der Klassen-Raum:

Der Raum soll klar für den Unterricht geordnet sein.
Es soll keine Ablenkung geben.
Zum Beispiel durch:

- Schmuck
- Deko an den Wänden
- große Fenster zum Flur
- große Fenster zur Straße

Der Raum braucht eine gute Schall-Dämmung
nach außen und nach innen.
Der Raum braucht viel Tages-Licht
und helle Beleuchtung.

Der Tages-Ablauf:

Der Tages-Ablauf sollte immer gleich sein.

Die Abfolge der Fächer sollte immer gleich sein.

Möglichst immer die gleichen:

- Orte
- Lehrer
- Fächer

Klare Ordnung durch Tages-Plan und Wochen-Plan.

Die Schüler können sich dann darauf einstellen.

Das Material:

Das Material sollte alltags-nah sein

und genau zum Thema passen.

Überflüssige Sachen lenken ab.

Geschichten lenken ab.

Jede Unterrichts-Einheit braucht:

- verschiedene Arbeits-Phasen
- verschiedenes Material
- ansprechendes Material
- ansprechende Aufgaben
- viel Zeit für Wiederholung
- viel Zeit für Lern-Ziel-Kontrolle,

das bedeutet:

Hat der Schüler gelernt, was er sollte?

4 Hilfen im Unterricht

Einsatz von Bildern:

Zusammenhänge und Abläufe werden durch Bilder gezeigt.

Ankündigen:

Früh und oft ansagen, wenn sich etwas verändert.

Unterrichts-Planung:

Frei-Arbeit vermeiden.

Der Lehrer plant den Unterricht.

Der Lehrer gibt den Unterricht vor.

Dieser Plan sollte eingehalten werden.

Einzelne Abläufe können verändert werden.

Fester Sitzplatz:

Der Schüler mit ADHS soll in der Nähe vom Lehrer sitzen.

Arbeits-Blätter gestalten:

Arbeits-Blätter und anderes Material soll übersichtlich sein.

- kurze Anweisungen
- klare Anweisungen

Nur Sachen nehmen, die zum Inhalt passen:

- klare Darstellungen
- keine Deko
- keine Ablenkung

Lesen in der Grund-Schule:

Beim Lesen-Lernen hilft:

Texte in großer Schrift drucken.

Texte mit gutem Kontrast drucken.

Wenige Farben nehmen.

Einfachen Hinter-Grund nehmen.

Ein blick-dichtes Lineal unter die Zeile legen.

Menge der Aufgaben:

Nur wenige Aufgaben stellen.

Wichtig ist:

Hat der Schüler gut gelernt?

Hat der Schüler gut verstanden?

Kann der Schüler sich gut erinnern?

Aufgaben aus Schul-Büchern verändern:

Zum Beispiel:

- überflüssige Sachen weglassen
- Aufgaben deutlicher machen
- Aufgaben übersichtlich machen
- Aufgaben alltags-nah machen
- Zeiten für Arbeits-Schritte vorgeben
- Zeiten überprüfen

4 Hilfen im Unterricht

Aufmerksamkeit lenken:

Zum Beispiel durch:

- Lob
- Gesten,

das sind Bewegungen

mit dem Körper, der Hand, dem Kopf.

- Berühren, wenn es erlaubt ist.
- Veränderung der Stimme
- Klopfen auf Tisch oder Tafel

Aufgaben immer prüfen.

Ein Schüler mit ADHS braucht viel Rück-Meldung und viel Lob.

Loben:

Wichtig ist:

Das Lob ist ehrlich.

Das Lob kommt direkt.

Das Lob ist auf die Sache bezogen,
ohne Einschränkung.

Wenn ein Schüler sich anstrengt,
soll er gelobt werden.

Nicht nur bei Erfolg.

Möglichkeiten zum Rückzug schaffen.

Pausen für Bewegung schaffen:

Schüler mit ADHS brauchen viel Bewegung.

Sie können bestimmte Aufgaben erledigen.

Zum Beispiel:

- Arbeits-Blätter verteilen
- Tafel putzen



5 Hausaufgaben und Lernen zu Hause

Schüler mit ADHS brauchen
eine klare Ordnung,
einen guten Arbeits-Platz
und einen guten Zeitplan.
Zuhause und in der Schule.
Dann können sie besser lernen.
Die Kinder brauchen dafür Hilfe.
Jeden Tag.

Das können Eltern machen:

Ordnung schaffen:

Die Eltern ordnen die Schulsachen.
Jedes Fach hat eine Farbe.
Alles für dieses Fach
hat die gleiche Farbe.
Zum Beispiel
Bücher, Hefte, Mappen,
Stunden im Stundenplan.

So kann das Kind schnell sehen:
Sind die richtigen Bücher und Hefte
in der Schul-Tasche.

Hausaufgaben-Heft:

Durch das Heft bekommen Eltern Infos aus der Schule.

Das Kind schreibt jeden Tag in das Heft.

Die Eltern lesen das Heft jeden Tag.

Es ist gut, wenn das Kind selber ein Heft aussuchen darf.

Dann hält es das Heft besser in Ordnung.

Manchmal ist eine Belohnung gut.

Wochen-Plan:

Eltern und Kind machen zusammen

einen Zeit-Plan für:

- Hausaufgaben
- Lernen
- Freizeit
- Sport
- Pausen

Der Stunden-Plan für die Schule

und der Plan für den Nachmittag

stehen zusammen auf einem Zettel.

Dann sieht man alles auf einen Blick.

5 Hausaufgaben und Lernen zu Hause

Arbeits-Zeit messen:

Eltern besprechen mit dem Kind:

Welche Aufgaben hat das Kind?

Versteht das Kind die Aufgaben?

Wie viel Zeit braucht das Kind dafür?

Die Eltern stoppen dann die Zeit.

So lernt das Kind

sich selber einzuschätzen.

Und sein Arbeits-Tempo einzuschätzen.

Eine Uhr hilft bei einigen Kindern.

Aber manchmal lenkt eine Uhr ab.

Es gibt auch Timer.

Das spricht man: tei-mer.

Dabei läuft die Zeit rückwärts ab,

wie bei einer Eier-Uhr.

Arbeits-Platz:

Der Arbeits-Platz ist wichtig.

Der Arbeits-Platz soll reiz-arm sein.

Das bedeutet:

Es soll keine Ablenkung geben

zum Beispiel

durch interessante Sachen

oder Geräusche.

Der Tisch soll leer sein

mit Blick auf die Wand.

Das Kind soll die Hausaufgaben immer

an diesem Arbeits-Platz machen.

Aufteilung:

Manchmal hat ein Kind sehr viele Hausaufgaben.

Das Kind mag dann gar nicht anfangen.

Dann können die Eltern die Aufgaben aufteilen.

Zuerst kommt eine Aufgabe, die Spaß macht.

Dann eine Aufgabe, die keinen Spaß macht.

Dann wieder eine Aufgabe, die Spaß macht.

Manchmal braucht das Kind eine Pause.

Die Pause ist immer nach einer Aufgabe, die keinen Spaß macht.

5 Hausaufgaben und Lernen zu Hause

Schul-Tasche packen:

Das Kind macht die Hausaufgaben.

Dann packt das Kind die Tasche für den nächsten Tag.

Die Eltern überprüfen:

Sind alle Bücher und Hefte da?

Sind alle Stifte im Mäppchen?

Ist das Hausaufgaben-Heft da?

Kartei-Karten:

Kartei-Karten helfen beim Lernen von Vokabeln.

Auf der einen Seite steht das Wort auf Deutsch.

Auf der anderen Seite steht das Wort in der Fremd-Sprache.

Das Kind übt jeden Tag 10 Minuten:

es lernt 7 neue Wörter an jedem Tag

und es wiederholt alte Wörter.

Lernen für Klassen-Arbeiten:

Man braucht Kartei-Karten in der Größe DIN-A5.

Man schreibt die wichtigsten Infos auf die Karte.

Ganz kurz,

in einer sauberen Schrift.

So geht das Abfragen leichter.

6 Gespräche von Lehrer und Eltern

Ein guter Kontakt von Eltern und Lehrern ist wichtig.

Sie müssen oft miteinander reden.

Dann hat das Kind mehr Erfolg in der Schule.

Eltern und Lehrer haben oft schon schlechte Erfahrungen gemacht.

Darum müssen beide wert-schätzend miteinander umgehen.

Zuerst nennen sie die guten Seiten des Kindes.

Dann besprechen sie die Probleme.

Ohne Schuld-Zuweisung,

ohne Vorwürfe,

ohne das Verhalten zu deuten.

Wichtige Themen:

- Hausaufgaben
- Verhalten des Kindes
- Konzentration
- Mitarbeit im Unterricht

Eltern müssen wissen:

Hat das Kind die Hausaufgaben gemacht?

Nur dann können sie reagieren.

Ein guter Tipp:

Das Kind schreibt alle Hausaufgaben in ein Heft.

Eltern und Lehrer überprüfen das.

Eltern und Lehrer unterschreiben in dem Heft.

6 Gespräche von Lehrer und Eltern

Der Lehrer beobachtet das Kind.
Er schreibt alles auf einen besonderen Bogen.
Den Bogen bekommen die Eltern.
Sie können den Bogen mitnehmen,
zum Beispiel zum Arzt.

Eltern und Lehrer unterstützen sich gegenseitig.
Sie machen Vorschläge
wie die Situation besser werden kann.
Sie verabreden Ziele.
Es soll nur wenige Ziele geben.
Die Ziele sollen genau beschrieben sein.
Die Ziele sollen erreichbar sein.



7 Gespräche von Lehrer und Schüler

Manchmal denkt ein Lehrer,
der Schüler hat vielleicht ADHS.
Der Lehrer soll den Schüler ansprechen.
Das Gespräch kann die Beziehung
zwischen Lehrer und Schüler verbessern.

1. Der Rahmen:

Das Gespräch findet in Ruhe statt.
Es gibt einen Termin dafür.
Das Gespräch ist vor der Schule
oder nach der Schule,
nicht in der Pause.
Es soll in Ruhe und ohne Störung sein.

2. Haltung vom Lehrer:

Der Lehrer zeigt Interesse am Schüler.
Er ist offen und neugierig,
zeigt keine Vorurteile.
Lehrer und Schüler zeigen Respekt.

3. Grund für das Gespräch:

Ziel ist, Hilfe und Unterstützung zu finden.
Es geht nicht um Noten,
nicht um Strafe oder um Vorwürfe.

7 Gespräche von Lehrer und Schüler

4. Ziel:

Der Lehrer soll das Kind besser verstehen.

Er braucht dafür viele Infos.

Zum Beispiel:

- über Freunde
- über Hobbys
- über die Freizeit
- über die Familie

Und er braucht Infos über die Situation in der Schule.

- Wie ist es in der Klasse?
- Was hilft?
- Was stört?
- Warum ist das so?
- Möchte das Kind etwas verändern?

5. Spiegeln:

Das bedeutet:

Der Lehrer wiederholt, was er verstanden hat.

Mit seinen eigenen Worten.

Das Kind merkt:

Der Lehrer versteht mich.

Der Lehrer macht keinen Vorwurf.

Der Lehrer schimpft nicht.

Der Lehrer nimmt die Gedanken vom Kind ernst.

Der Lehrer nimmt die Sichtweise vom Kind ernst.

Er sagt zum Beispiel:

„Das macht dich bestimmt traurig.“

„Du hast es schwer.“

6. Verabredung:

Lehrer und Schüler besprechen:

Was kann man tun?

Zum Beispiel:

Wie soll der Unterricht sein?

Wie kann der Schüler besser lernen?

Soll der Lehrer mit den Eltern sprechen?

Was soll der Lehrer mit den Eltern besprechen?

Soll es Infos an andere Menschen geben,

zum Beispiel an einen Arzt?

Welche Infos soll der Arzt haben?

Warum soll der Arzt die Infos bekommen?

7. Dokumentation:

Das bedeutet:

Der Lehrer schreibt alles auf:

- was er beobachtet
- was er mit den Eltern bespricht
- was er mit dem Kind bespricht.

Dafür gibt es besondere Vordrucke.

8 Schul-Recht und ADHS

Kinder mit ADHS können in eine Regel-Schule gehen.

Aber Schüler mit ADHS brauchen schon früh Hilfe.

Jeder Schüler mit ADHS braucht andere Hilfen.

Die Lehrer besprechen mit den Eltern:

Was braucht das Kind?

Sie schreiben alles genau auf.

Sie machen einen Plan.

Das nennt man:

Individueller Förder-Plan

Auf Seite 8 stehen Tipps für den Unterricht.

Einige Kinder mit ADHS haben sehr große Probleme beim Lernen.

Sie brauchen besonders viel Hilfe.

Das nennt man:

sonder-pädagogischer Förder-Bedarf.

Nachteils-Ausgleich:

Ein Schüler darf keinen Nachteil wegen einer Behinderung haben.

Das steht in den Schul-Gesetzen.

Das gilt für Kinder mit verschiedenen Behinderungen.

Die Eltern müssen einen Antrag bei der Schule stellen.

Die Schule macht eine besondere Besprechung.

Die nennt man Förder-Konferenz.

Die Schule entscheidet,

ob ein Schüler den Nachteils-Ausgleich bekommt.

Und welche Hilfen ein Schüler dann bekommt.

Nachteils-Ausgleich bei ADHS:

Es gibt Hilfen für Klassenarbeiten.

Zum Beispiel:

- Mehr Zeit für die Aufgaben
- Technische Hilfen, zum Beispiel ein Laptop
- Hilfe durch besondere Mitarbeiter
- Der Schüler darf die Prüfung mündlich machen.

Er muss nicht schreiben.

- Die Aufgaben werden besonders übersichtlich geschrieben.
- Der Schüler ist allein im Raum bei der Prüfung.

Für den Nachteils-Ausgleich

müssen Eltern für ihr Kind einen Antrag stellen.

Aber sie haben keinen Anspruch.

Die Schule entscheidet.





A series of 25 horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing or drawing.

Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sind ein gemeinnütziger Verein zur Selbst-Hilfe.

Unsere Mitglieder arbeiten ehrenamtlich

- auf Bundes-Ebene
- auf Landes-Ebene
- und in verschiedenen Orten.

Wir haben in ganz Deutschland:

- 250 Selbst-Hilfe-Gruppen
- Telefon-Beratung
- E-Mail-Beratung

Wir machen Fortbildungen

für die Leiter von den Selbst-Hilfe-Gruppen.

Damit sind sie immer auf einem aktuellen Stand.

Wir planen Fortbildungen für:

- Eltern
- Ärzte
- Pädagogen
- Menschen mit ADHS
- Mitglieder des Verbandes

Wir fördern die Durch-Führung von Projekten.

Infos über den Verein ADHS Deutschland e.V.

Wir sorgen für Therapien
in sozialen Einrichtungen
und bei Wohlfahrts-Verbänden.

Wir unterstützen die Mitarbeit
in Arbeits-Kreisen und Netz-Werken.

Wir halten Vorträge.
Und nehmen an vielen Veranstaltungen teil.

Wir halten Kontakt zu anderen Organisationen
in Deutschland und in anderen Ländern.
So können wir unsere Interessen besser vertreten.
Besonders auf politischer Ebene.

Wir unterstützen

- Ursachen-Forschung
- Diagnostik
- Therapie

von ADHS und den begleitenden Krankheiten
in jedem Alter.

Wir bieten:

- Kontakte
- Erfahrungs-Austausch
- Veranstaltungen
- Fortbildungen
- Veröffentlichungen

Wir arbeiten nach Grundsätzen,
die man wissenschaftlich belegen kann.

Wir sind für Neues offen.

Wir sind politisch neutral.

Wir sind unabhängig von Geld-Gebnern.

Wir beachten den neuesten Stand in der Wissenschaft.





Informations-Heft 4
In Leichter Sprache
ADHS und Schule
Redaktion ADHS Deutschland e. V.
Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann
Dr. med. Klaus Skrodzki

Übersetzung durch:
Büro für Leichte Sprache Oldenburg GbR
Heike Lübben, Marion Lundborg

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse und
der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstr. 61
D-13629 Berlin

Tel. 030 85 60 59 02

Fax 030 85 60 59 70

E-Mail info@adhs-deutschland.de

Internet www.adhs-deutschland.de

Stand der Informationen: Januar 2015

Spendenkonto

Pax-Bank eG

BIC GENODED1PAX

IBAN DE 95 3706 0193 6010 1150 17

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

BIC VOHADE2H

IBAN DE 36 2519 0001 02214385 00