



Konzentrationstraining

Angesichts der steigenden Sensibilität seitens Lehrer und Eltern wird immer häufiger der Verdacht auf eine Konzentrationsschwäche geäußert. Durch die mediale Präsenz der Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-(/Hyperaktivitäts)-Syndrom vermischen sich jedoch häufig Symptome und werden überbewertet.

Bei einem Aufmerksamkeitsdefizit-(/Hyperaktivitäts)-Syndrom, das auch unter den Abkürzungen ADS/ADHS bekannt ist, handelt es sich um eine externe Verhaltensstörung (WHO ICD-10 F.90).

Sie ist eine der häufigsten Störungen im Kindes- und Jugendalter, die nachhaltig die schulische, psychische und soziale Entwicklung der Betroffenen beeinflusst. Zur Diagnose ausgeschlossen werden muss, dass die Schwierigkeiten Folge von:

- intellektueller Unterforderung
- intellektueller Minderbegabung
- körperlichen, neurologischen und psychischen Erkrankungen (wie unkorrigierte Hör- oder Sehbeeinträchtigungen)
- altersgemäßem Verhalten

sind.

Vielfach zeigen Kinder jedoch nur Teilbereiche der für die Diagnostik notwendigen Kriterien. Schwächen im Bereich der Konzentration müssen nicht zwingend bedeuten, dass Ihr Kind ein Aufmerksamkeitsdefizit-(/Hyperaktivitäts)-Syndrom hat.

Diagnostik

Sollte bei Ihrem Kind der Verdacht auf ein Aufmerksamkeitsdefizit-(/Hyperaktivitäts)-Syndrom oder eine Konzentrationsschwäche geäußert worden sein oder Sie selbst den Verdacht haben, so können Sie im Folgenden Hinweise finden, wie sich eine Konzentrationsschwäche, Impulsivität & Hyperaktivität äußern kann.

Hinweise auf eine Konzentrationsschwäche:

- Ihr Kind hat Schwierigkeiten Aufgaben von Anfang bis Ende zu erledigen
- „eine Mücke an der Wand“ reicht aus, um Ihr Kind vollkommen abzulenken
- Dinge des täglichen Gebrauchs werden immer wieder vergessen oder verloren
- bei Klassenarbeiten ist häufig ein Leistungsabfall von Aufgabe zu Aufgabe zu bemerken
- jegliche Art von Aufgaben geht Ihr Kind unstrukturiert an
- auch Routinetätigkeiten werden häufig vergessen oder deren Abläufe müssen immer wieder erinnert werden
- Aufgaben, die Ihrem Kind Spaß machen, klappen meist ohne Probleme

Hinweise auf impulsives Verhalten können sein:

- Ihr Kind platzt häufig mit Antworten heraus
- Abwarten ist nahezu unmöglich
- verschiedene Tätigkeiten werden häufig gleichzeitig begonnen, meist aber keine davon zu Ende gebracht
- Sie haben den Eindruck, dass der Mund oder die Hand schneller ist als der Kopf

Hinweise auf Hyperaktivität können sein:

- Stillsitzen stellt ein großes Problem dar
- ohne mit etwas herumzuspielen fühlt sich Ihr Kind unwohl
- sie spüren einen unbändigen Bewegungsdrang
- auch am Abend ist es schwierig, Ihr Kind zu Ruhe zu bringen
- in der Klasse oder bei den Hausaufgaben steht Ihr Kind häufig ohne ersichtlichen Grund auf und läuft herum

Eine genaue Diagnostik ist jedoch meist unabhängig davon wie viele Kriterien auf ihr Kind zutreffen anzuraten, da es sehr viele Erscheinungsformen von Schwierigkeiten im Bereich Konzentration/Aufmerksamkeit gibt.

Zudem handelt es sich meist nicht um eine isolierte Schwäche. Häufig geht sie mit weiteren Teilleistungsschwächen einher oder ist Folge von Schwächen im Bereich

Merkfähigkeit, Auge-Hand-Koordination, Richtungswahrnehmung/
Raumlagerwahrnehmung, Selbststrukturierung uvm..

Mitunter kommt es auch vor, dass derartige Schwächen bestehen und sich wie eine Konzentrationsschwäche darstellen, diese jedoch im Grunde nicht vorliegt.

In meiner Praxis ist das Vorgehen üblich, dass Sie zunächst einen unverbindlichen Beratungstermin mit mir vereinbaren, in dem ich mir ein genaues Bild von Ihrer Situation mache und am Ende des Gesprächs meine vorläufige fachliche Einschätzung gebe.

Sollte sich meinerseits der Verdacht auf eine Schwäche im Bereich Konzentration/Aufmerksamkeit erhärtet haben, schlage ich Ihnen dann eine genaue testpsychologische Untersuchung vor.

Dies bedeutet, dass anhand normierter Testverfahren (Alters- /Klassennormen) Ihr Kind bezüglich seiner Fähigkeiten und Fertigkeiten eingestuft wird. Abhängig vom Alter und der Fragestellung werden neben der Konzentration und der intellektuellen Begabung verschiedene Stütz- und Basisfertigkeiten ebenfalls anhand normierter Testverfahren überprüft. Dies können beispielsweise die Auge-Hand-Koordination, Merkfähigkeit und Wahrnehmung sein.

So ergibt sich in meiner Praxis eine Testdauer von ca. 2-2,5 Stunden, in denen Ihr Kind abwechslungsreiche Aufgaben gemeinsam mit mir bewältigt und meist sogar großen Spaß daran hat.

Aus den Ergebnissen ergibt sich ein aussagekräftiges Bild über die Fähigkeiten und Fertigkeiten Ihres Kindes, die dann Grundlage für die weitere Förderung sind und diese individueller und somit Erfolg versprechender sind. So ist es meist der Fall, dass neben wahrscheinlich aufgefallener Schwächen auch Stärken identifiziert wurden, die kompensatorisch genutzt werden können.

In der Regel zwei bis vier Wochen nach der Testuntersuchung besprechen wir gemeinsam auf Grundlage der Ergebnisse, wie man Ihrem Kind am Besten helfen kann. Die Möglichkeiten hierfür sind sehr vielfältig und werden immer individuell auf Ihre Bedürfnisse und die Ihres Kindes zugeschnitten.

In diesem Beratungstermin erhalten sie selbstverständlich ein ausführliches 3-6-seitiges Gutachten, das sie zum Beispiel der Schule oder weiterbehandelnden Therapeuten vorlegen können.

Therapie

Ich biete in meiner Praxis neben der Diagnostik im Bereich Konzentration/Aufmerksamkeit auch Konzentrationstrainings an.

Zur medikamentösen Behandlung bin ich nicht berechtigt; ich bin jedoch nicht grundsätzlich gegen den begleitenden Einsatz von Medikamenten, wenn diese erwiesenermaßen Erfolg bringen, eine sehr gute Verlaufskontrolle mit Absetzversuchen durch einen Mediziner erfolgt und eine therapeutische Maßnahme alleine nicht ausreichend ist.

Konzentrationstrainings können in meiner Praxis sowohl im Einzel als auch in der Gruppe stattfinden. Je nach Ausprägung, Art und Manifestation im Alltag wird entschieden, ob eine Einzelförderung oder ein Gruppentraining sinnvoller ist. In einigen Fällen ist auch beides geeignet.

Konzentrationstrainings in meiner Praxis sind so genannte Selbststrukturierungstrainings. Das bedeutet, dass der methodische Fokus darauf liegt, dass Ihr Kind lernt, sich selbst zu strukturieren, sich „bei der Sache“ zu halten und sich nicht ablenken zu lassen.

Im Rahmen des Trainings werden aber auch vielfältige andere Inhalte des Bereiches Aufmerksamkeit und Konzentration abgedeckt. Inhaltlich orientieren sich die Trainings am Marburger Konzentrationstraining (MKT), das auf den Marburger Psychologen Dieter Krowatschek zurückgeht. Wichtige von mir übernommene Kernkonzepte sind neben der Methode der Selbststrukturierung auch der Umgang mit Fehlern, das Erlernen von Wahrnehmungsfokussierung, sowie positive Aufmerksamkeit und Lob. Ergänzt werden diese Konzepte durch Aufmerksamkeitsbündelungsspiele aus der Theaterpädagogik, hypnotherapeutische Elemente und gruppendynamische Prozesse.

Ihr Kind lernt also mit viel Spaß und Bewegung, Kernfertigkeiten im Bereich Konzentration und Selbststrukturierung unter realitätsnahen Bedingungen wie Ablenkung durch die Gruppe, hoher Geräuschpegel usw.

In einem begleitenden Elternabend bekommen Sie Informationen darüber, was und wie Ihr Kind lernt und wie Sie den Erfolg des Trainings zuhause am Besten unterstützen und erhalten können.

Abschließend möchte ich Ihnen noch mitteilen, dass eine Konzentrationsschwäche zwar eine schulische und seelische Einschränkung für Ihr Kind und Ihre Familie darstellt, Sie diese aber mit Hilfe gut bewältigen können. Wenn Kinder gut gefördert und stabilisiert werden, können unglaubliche Kräfte frei werden.

Gemäß einem chinesischen Sprichwort

„Der Mann, der den Berg abtrug, war der, der begann, kleine Steine wegzutragen.“

schlage ich Ihnen ein unverbindliches Beratungsgespräch in meiner Praxis vor, in dem wir gemeinsam Lösungen entwickeln.