Weiterbildung vom 15.4.25 1
Fortbildung zum
Thema: ADHS bei Lernenden

I ~~ADHS~~ Einführung:

- ADHS ist ~~eine~~ genetisch vererbter Neurotyp (keine Modekrankheit, das Gehirn wird dann aber (wenig) ~~(wenig)~~ (einfach eine wie jede andere Spezies) verschiedene besondere Eigenschaften mit:
  - Breite Aufmerksamkeit, dadurch leichte Ablenkbarkeit in ~~Fokus~~ (unterschiedlich starke Vernetzung des emotionalen Hirns mit dem Stirnlappen)
  - hohe Sensitivität mit leichter Verletzlichkeit
  - hohe emotionale Erregbarkeit mit starker Reaktivität
  - verminderte emotionale Impulskontrolle durch den Frontlappen.
  - vermehrte Kreativität, wenn diese Ressourcen voll

https://adhs.expert

- Hyperaktivität und Impulsivität bei ADHS vermehrt bei Buben.
- Hyperaktivität und innere Unruhe bei ADS, vermehrt bei Mädchen.
- ASS ist eine extreme Form des ADS meist und verstärkt durch Sprachentwicklungsprobleme.

II Folgen von ADHS/ADS Neurotyp

- Verminderte Aufmerksamkeitsspanne, Schulunterricht wenn dieser nicht spannend vorgetragen wird od. das Fach nicht interessiert
- leichte Ablenkbarkeit durch Reize im Umfeld, schlechte Filterfunktion
- Probleme mit Aufgaben erledigen, Entscheidungen treffen, Ambivalenz, Prokrastination, „Aufschiebitis"
- Schwierigkeiten mit Ordnung halten, Messie-Syndrom, Sammeltrieb

https://adhs.expert

- Empathie vs Selbstaufgabe ?
  Frauen verfallen ins Helfersyndrom
  u. verwechseln Nähe dabei selbst
  werden depressiv im weiteren Alter.
- Nicht allein sagen können vor
  lauter Empathie
- Impulsive Entscheide zu Gunsten
  der anderen, dadurch Überforderung
  von sich selbst
- Das Sprechen eilt mit seinen schnellen
  Gedanken voraus, dann es nicht
  durchdacht für die Handlung
  Negatives od positives Voraussehen
- Impulsives Entscheidungen treffen,
  die man nachher bereut.
- Zwanghafte Kontrolle als Korrekturmethode

III Tipps für die Selbstorganisation
eine Person mit ADHS/ADS

- Keine lange "to do" Liste" anlegen
  od wenn man eine hat, diese in
  überschaubare Aufgaben
  Häufen und Gehalten u. nur 3 wichtige
  anlegen:

https://adhs.expert

- eine Aufgabe davon ist xxx wichtig
- eine Aufgabe ist wichtig
- eine Aufgabe wird nur erledigt wenn noch genügend Zeit dafür bleibt

— Sich genügend Zeit lassen, damit man nicht immer wieder von neuem anfangen muss

— Bei einer wichtigen Aufgabe, die anspruchsvoll ist, die man aber erledigen sollte, nicht die Haltung einnehmen "irgendwann noch" oder "ich sollte endlich" – sondern: "an diesem Tag, zu dieser Zeit, an diesem Ort" beginne ich damit zu erledigen, u. dann darf nicht weiter gedacht werden.

IV Aufstehprozedere u. Abendprozedere

— Den Wecker nicht mehrmals u. zu früh stellen um länger, nur 1x u. dann aufstehen!

— Abends nicht noch schnell Dinge erledigen wollen od. SMS od. Mails lesen

https://adhs.expert

- Eine klare Zeitachse nach welcher 3 mir noch bevorstehen soll mit einem Belohnungssystem

V Fehlerkultur

- Mut zu Fehlern zu stehen, dann kann man aus ihnen lernen.
- Vorgesetzte dürfen Fehler nicht bestrafen, auch nicht Verhalten, das Kosten verursacht. Verbrauch, aus Kosten einem viel Energie, vor allem sollte nicht gesagt dadurch, ihr gespielt
- Menschen mit ADHS. ADS pausiert längere Fehler weil sie nicht so gut automatisieren können.

VI Medikamente

Ritalin, Concerta, Tolcalin, Elvanse Medikinet etc. wirken alle auf das

https://adhs.expert

- Dopaminsystem, wird aktivierende Amphetamine!

Das Dopaminsyst. kann aber auch durch Aktivität wie Sport, Musik spielen, einem Hobby nachgehen aktiviert werden

- Zu viel Dopamin kann eine Psychose auslösen, Schizophrenie

VII Umgang mit Patienten/innen

- Menschen mit ADHS/ADS haben oft ein gutes Gespür für Patienten und deshalb gesagt wird die Pflege
- Sie können sich aber auch durch vorlauter Empathie & emotionalen Einsatz
- Sie müssen deshalb manchmal zurückgehalten werden um sich davor zu schützen, sich zu fest zu verausgaben

https://adhs.expert

Abschrift der Handschrift (Seiten 1–3)

[Handschrift Seite 1]
Weiterbildung vom 15.4.25
Hirslanden, Zürich
Thema: ADHS bei Lernenden

I Einführung:
– ADHS ist ein genetisch vererbter Neurotyp u. keine Modekrankheit. Das Erscheinungsbild kann aber Umfeldeinflüsse wie unpassende Erziehung verschlimmern.
– Die besonderen Eigenschaften sind:
  • Breite Aufmerksamkeit, dadurch leichte Ablenkbarkeit im Unterricht, starke Vernetzung des emotionalen Hirns mit dem Grosshirn
  • hohe Sensitivität mit leichter Verletzlichkeit
  • hohe emotionale Erregbarkeit mit starker Reaktivität
  • verminderte emotionale Impulskontrolle durch das Grosshirn
  • vermehrte Kreativität, wenn diese zugelassen wird

[Handschrift Seite 2]
– Hyperaktivität nach aussen beim ADHS, vermehrt bei Buben
– Hyperaktivität nach innen beim ADS, vermehrt bei Mädchen
– ASS ist eine extreme Form des ADS, meist noch verstärkt durch Spracherwerbsprobleme

II Folgen von ADHS/ADS Neurotyp
– Verminderte Aufmerksamkeit im Schulunterricht, wenn dieser nicht spannend vorgetragen wird od. das Fach nicht interessiert
– leichte Ablenkbarkeit durch Reize im Umfeld, schlechte Filterfunktion
– Probleme mit Aufgaben erledigen, Entscheidungen treffen, Ambivalenz, Prokrastination, «Aufschiebitis»
– Schwierigkeiten mit Ordnung halten, Messie-Syndrom, Sammeltrieb

[Handschrift Seite 3]
– Empathie vs. Selbstfürsorge? Frauen verfallen ins Helfersyndrom u. vernachlässigen sich dabei, sie werden depressiv im mittleren Alter.
– Nicht nein sagen können vor lauter Empathie
– Impulsive Entscheide zu Gunsten der andern, dadurch Überforderung von sich selbst
– Das Grosshirn eilt mit seinen schnellen Gedanken voraus, dass es nicht mehr reicht für die Handlung. Negatives od. positives Vorauseilen.
– Impulsives Entscheidungen treffen, die man nachher bereut
– Zwanghafte Kontrolle als Korrekturmethode

III Tipps für die Selbstorganisation einer Person mit ADHS/ADS
– Keine lange «to do»-Liste anlegen, od. wenn man eine hat, diese im Hintergrund behalten u. nur 3 wichtige Aufgaben auslesen:

https://adhs.expert

Abschrift der Handschrift (Seiten 4–6)

[Handschrift Seite 4]

- eine Aufgabe davon ist sehr wichtig
- eine Aufgabe ist wichtig u.
- eine Aufgabe wird nur erledigt, wenn noch genügend Zeit dafür bleibt

– Sich gewisse Routinen zulegen, damit man nicht immer wieder von neuem entscheiden muss
– Bei einer wichtigen Aufgabe, die unangenehm ist, die man aber erledigen sollte, nicht die Haltung einnehmen «ich muss dann noch» od. «ich sollte endlich». Sondern: «an diesem Tag, zu dieser Zeit, an diesem Ort» beginne ich das zu erledigen u. dann darf nicht hinausgeschoben werden.

IV Aufstehprozedere u. Abschaltprozedere
– Den Wecker nicht mehrmals u. zu früh stellen am Morgen, nur 1x u. dann aufstehen!
– Abends nicht noch schnell Dinge erledigen wollen od. SMS od. Mails lesen

[Handschrift Seite 5]
– Eine klare Zeit setzen, nach welcher nur noch heruntergefahren wird mit einem Beruhigungsritual

V Fehlerkultur
– Mut zu Fehlern zu stehen, dann kann man aus ihnen lernen
– Vorgesetzte dürfen Fehler nicht bestrafen, auch nicht sich beschämend verhalten, dies löst nur Ausweichverhalten u. Verdrängung aus u. kostet unnötig viel Energie, vor allem wird nicht gelernt dadurch, im Gegenteil
– Menschen mit ADHS, ADS passieren häufiger Fehler, weil sie nicht so gut automatisieren können

VI Medikamente
Ritalin, Concerta, Focalin, Elvanse, Medikinet etc. wirken alle auf das

[Handschrift Seite 6]
Dopaminsystem, sind aktivierende Amphetamine
– Das Dopaminsystem kann aber auch durch Aktivität wie Sport, Musik spielen, einem Hobby nachgehen aktiviert werden
– Zu viel Dopamin kann eine Psychose auslösen, Schizophrenie

VII Umgang mit Patienten/innen
– Menschen mit ADHS/ADS haben oft ein gutes Gespür für Patienten, sind deshalb geeignet für die Pflege
– Sie können sich aber auch verlieren vor lauter Empathie u. emotionalem Einsatz
– Sie müssen deshalb manchmal zurückgeholt werden, um sie davor zu schützen, sich zu fest zu verausgaben

https://adhs.expert