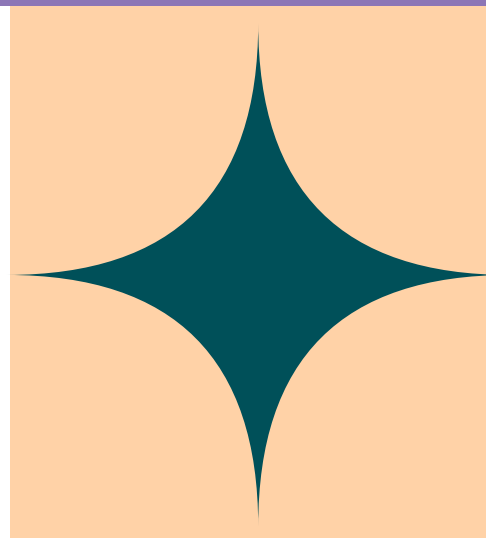




Handreichung

SCHULISCHER UMGANG MIT AD(H)S



01

Einleitung

02

AD(H)S

03

Ausgleichende Maßnahmen

04

**Hilfreiche Homepages und weiterführende
Literatur**

05

Literaturangaben



INHALT



EINLEITUNG

Grundlage der vorliegenden Handreichung ist das Papier „Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität in der Schule. Informationen für Lehrpersonen zur Aufmerksamkeitsdefizitstörung, zu Maßnahmen der Differenzierung im Unterricht und zum Nachteilsausgleich“ der Stiftung Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik, 2024.

Ein großer Dank ergeht an die Schweizer Kolleginnen und Kollegen, die eine Freigabe für die Verwendung und Anpassung ihres Papiers erteilt haben.

Auf den folgenden Seiten sollen Sie als Schulleitung, Lehrperson und Erziehungsberechtigte tiefgreifende Informationen über den schulischen Umgang mit **diagnostizierter** AD(H)S erhalten. Folgende Fragen sollen beantwortet werden:

- Was ist AD(H)S?
- Wie wird AD(H)S diagnostiziert?
- Welche ausgleichenden Maßnahmen sind bei AD(H)S schulisch empfohlen und wie können sie angewendet werden?

Auch wird eine umfassende Link- und Literatursammlung zur Verfügung gestellt. Diese beinhaltet von Seiten des Diversitätsmanagements und der Schulpsychologie der Bildungsdirektion Wien geprüfte und empfohlene Webseiten und Bücher.

Ziel dieser Handreichung ist es, zu einem gelingenden Unterricht beizutragen.

Diversitätsmanagement und Schulpsychologie
der Bildungsdirektion Wien, 2025



AD(H)S

Vielfach werden die Auswirkungen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (AD(H)S) für Betroffene, Mitschülerinnen und Mitschüler der Klasse und auch ihre Lehrpersonen im Schulalltag als sehr herausfordernd erlebt – dennoch ist die Wahrnehmung auf die ganze Persönlichkeit der Betroffenen mit all ihren Fähigkeiten und Kompetenzen zu richten. Es darf nicht einzig auf die Defizite fokussiert werden.

Mit einer Häufigkeit von 5% gehört ADHS weltweit zu den häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter.

Schlimme Buben?

Buben zeigen eher leicht beobachtbare, Mädchen hingegen weniger nach außen gerichtete Symptome.

Mithilfe differenzierter Unterrichtsformen und Hilfsmittel können Lehrpersonen Lernende mit AD(H)S gut unterstützen. Es ist notwendig, sich gut über die Herausforderungen, die durch AD(H)S hervorgerufen werden, zu informieren.

Es ist möglich und wünschenswert, sich mit dem Einverständnis der Erziehungsberechtigten mit den Fachpersonen aus Medizin und klinischer Psychologie, welche mit den betroffenen Schüler:innen außerschulisch zusammenarbeiten, auszutauschen.

Dies ermöglicht u.a.:

- ganzheitliches Verständnis der/des Schüler:in
- Abstimmung von Strategien
- Früherkennung und Prävention bei Verschlechterung von Symptomen
- Reduktion von Missverständnissen bzgl. bestimmter Verhaltensweisen betroffener Lernender
- eine Stärkung der Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie AD(H)S definiert ist und wie die Diagnosestellung abläuft.



AD(H)S

Was ist das?

Es gibt drei charakteristische Symptome, an denen eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung erkannt wird: Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Nicht immer sind diese Anzeichen gleichermaßen ausgeprägt - manche Schüler:innen wirken verträumt, vergesslich, unkonzentriert. Diese Form der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung wird ADS genannt - Aufmerksamkeitsdefizit ohne Hyperaktivität. Halten sich Auffälligkeiten (wesentlich stärker ausgeprägt als bei Gleichaltrigen) aus diesem Spektrum mind. ein halbes Jahr, raten Fachleute zu einer medizinischen/klinisch-psychologischen Abklärung¹.

Häufige AD(H)S Kernsymptome sind²:

Unaufmerksamkeit

- schlechte Konzentration
- leichte Ablenkbarkeit
- Vergesslichkeit

Impulsivität

- ständiges Unterbrechen anderer
- impulsives Beantworten von Fragen
- nicht warten können

Hyperaktivität

- extremer Bewegungsdrang
- motorische Unruhe
- ständiges Laufen und Klettern
- Ruhelosigkeit/Getriebenheit

AD(H)S ist kein Erziehungsproblem oder entsteht auf Grund von Verfehlungen in der Erziehung.

Hervorgehoben werden muss, „dass viele Betroffene aufgrund ihrer ADHS auch besondere Ressourcen haben. So kann sich beispielsweise Impulsivität in Spontaneität, Flexibilität und auch in Kreativität ausdrücken. Eine ausschließlich defizitorientierte Sichtweise von Betroffenen wird diesen nicht gerecht.“³

Im Vergleich zu Nichtbetroffenen zeigen sich bei Menschen mit AD(H)S „neben strukturellen Unterschieden Auffälligkeiten in bestimmten Botenstoffsystemen im Gehirn, die für die Informationsübertragung von Zelle zu Zelle zuständig sind.“⁴

Lernende mit AD(H)S nutzen ihre neuronalen Netzwerke anders - zu einer vernetzten und geordneten Arbeitsweise zu kommen, um komplexe Aufgaben bewältigen zu können, fällt schwer. Ebenso entwickelt sich der Kurzzeitspeicher des Gedächtnisses bei Menschen mit AD(H)S anders - die Integration neuer Informationen ist oftmals erschwert. Dies wiederum wirkt sich auf das Erfahrungslernen aus: Lernende mit AD(H)S entwickeln schwieriger ein Gefühl für Zeit, das Prioritäten setzen fällt schwer und das planvolle und zielgerichtete Handeln kann nicht durchgeführt werden.⁵

Nach der ICD-10 der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird AD(H)S mit folgendem Kode klassifiziert: **F.90.0 Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung**

Auch die Kodierung **F.98.8 - Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität** ist eine mögliche Diagnose nach ICD-10, die Sie von Fachleuten der Medizin oder der klinischen Psychologie erhalten können.⁶

Die ICD-11 der WHO erfährt in Österreich ebenfalls schon Anwendung; in diesem Werk wird AD(H)S mit seinen Unterkategorien mit folgenden Codes klassifiziert: **6A05.X Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**

Damit schulische ausgleichende Maßnahmen bei AD(H)S angewendet werden können, muss eine Diagnose von Fachpersonen der Medizin und/oder klinischen Psychologie ausgestellt und von den Erziehungsberechtigten der Schule vorgelegt werden. Es ist nicht notwendig, die Diagnose jährlich oder regelmäßig erneuern zu lassen - AD(H)S ist keine Erkrankung, die geheilt werden kann und besteht somit (meist) bis ins Erwachsenenalter. Betroffene können aber mit adäquater Therapie erlernen, mit bestimmten Verhaltensmustern besser umzugehen.

**„AD(H)S wächst sich nicht aus.
Bei rund zwei Drittel bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter.“⁷**

[LINK ZUR ICD-10](#)

[LINK ZUR ICD-11](#)



AD(H)S

Lernende mit AD(H)S können ihr intellektuelles Potential oftmals nicht voll ausschöpfen - dennoch sind sie im Durchschnitt genauso intelligent wie Gleichaltrige.⁸

Diagnose

AD(H)S kann von medizinischen Fachkräften, z.B. von Kinder- und Jugendpsychiater:innen oder von Fachpersonen der klinischen Psychologie diagnostiziert werden. Das Diagnoseverfahren ist sehr aufwendig und erfolgt in der Regel über mehrere Termine mit der betroffenen Schülerin/dem betroffenen Schüler. Folgende Untersuchungen werden durchgeführt:

Medizin:

- körperliche und neurologische Untersuchungen
- oft auch Vorstellung bei HNO-Ärzt:innen und/oder Augenärzt:innen
- Laboranalysen als auch ein EEG (Messung der Hirnaktivität)

klinische-Psychologie:

- Intelligenz- und Aufmerksamkeitstests, Fragebögen an das Umfeld der betroffenen Person, Vernetzung mit Medizin

Diese umfangreiche **Abklärung** ist auch deswegen notwendig, weil die Symptome von AD(H)S auch bei anderen neuro-biologischen Störungen oder auch Erkrankungen auftreten können - z.B. bei Schilddrüsenerkrankungen oder Epilepsie; auch eine Abgrenzung zu Bindungs- und Sozialstörungen, Ängsten, Depressionen, Traumen oder dem Autismus-Spektrum ist erforderlich.

Das Einbeziehen von Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen - bei einem frühen Diagnosestart auch Kindergartenpädagog:innen - durch die Erhebung der Vorgeschichte der Betroffenen ist im Diagnoseprozess entscheidend (Fragebögen).

AD(H)S entsteht NICHT auf Grund von Verfehlungen in der Erziehung der Erziehungsberechtigten. Es handelt sich um ein ernstzunehmendes neuro-biologisches Störungsbild.

Die Ursachen von AD(H)S sind von der Forschung noch nicht vollständig geklärt; man geht davon aus, dass „viele verschiedene Faktoren an der Entstehung und Ausprägung von ADHS beteiligt sind (z.B. biologische und/oder psychosoziale Einflüsse). Als gesichert kann gelten, dass die Dysregulation des Hirnstoffwechsels in hohem Maße von genetischen Faktoren abhängt.“⁹



AD(H)S

Exkurs: Mädchen mit AD(H)S

Nicht unerwähnt darf die spezielle Situation von Mädchen mit AD(H)S bleiben, weshalb auf dieser Seite auf diese eingegangen werden soll:

Oftmals erhalten Mädchen und Frauen mit AD(H)S eine späte oder sogar gar keine Diagnose - dies hängt mit Erziehung und gesellschaftlichen Normvorstellungen zusammen:

„Mädchen neigen schon in den ersten Schuljahren vielfach dazu, ihre Symptome zu unterdrücken - um nicht aufzufallen und den Erwartungen zu entsprechen. Das führt dazu, dass ihre AD(H)S sich weniger offensichtlich zeigt und daher oftmals schlichtweg übersehen wird.“¹⁰

Die Kernsymptome von AD(H)S - Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität - zeigen sich auch bei Mädchen. Durch Erziehung und gesellschaftliche Normen werden diese Symptome von weiblichen Betroffenen jedoch unter erheblicher Kraftanstrengung unterdrückt und maskiert:

„Konzentrationsschwierigkeiten kompensieren Mädchen im Grundschulalter oft mit Interesse und Neugierde sowie mit Bereitschaft, sich anzupassen und anzustrengen. [...] Sie nicken wissend, lächeln freundlich und sind in Gedanken ganz wo anders. Sie fragen nicht nach, wenn sie die Antwort auf die Frage wieder einmal verpasst haben.“¹¹

Selbst wenn sich Mädchen in Diagnose begeben, kann AD(H)S unentdeckt bleiben - weil die Diagnosekriterien die weibliche Variante dieses Störungsbildes nicht zuverlässig erfasst.

Die oftmals späte oder sogar fehlende Diagnostik kann für Mädchen und Frauen schwerwiegende Folgen haben: „Sie leiden unter Selbstvorwürfen und negativen Selbstbildern, die sich im Lauf ihres Lebens ausbilden, weil auftretende Schwierigkeiten im eigenen Unvermögen und Versagen - statt ihrer AD(H)S - zugerechnet werden.“¹²

Diese negativen Folgen für das Selbstbild und den Selbstwert hemmen Betroffene und überschatten Talente und Fähigkeiten. „Darüber hinaus besteht das Risiko, dass sich Begleiterkrankungen und Folgeprobleme wie Depressionen und Angststörungen entwickeln.“¹³



AD(H)S

Ausgleichende Maßnahmen in der Schule?

Wie auf den vorangegangenen Seiten dargestellt, handelt es sich bei einer durch Fachpersonen der klinischen Psychologie oder Medizin diagnostizierten AD(H)S nach ICD-10 um ein neuro-biologisches Phänomen.

Nach der ICF (Internationalen Klassifikation der Funktionsfähigkeit, Behinderung und Gesundheit) der Weltgesundheitsorganisation (WHO) kann bei AD(H)S von einer Teilhabe-Funktionsstörung gesprochen werden, die länger als sechs Monate andauert.

Ist die Teilhabe eines Menschen aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Funktionsbeeinträchtigung dauerhaft – also länger als sechs Monate – eingeschränkt, so kann gemäß dem Bundesbehindertengleichstellungsgesetz (§ 3) von einer Behinderung gesprochen werden.

Die ICF folgt einem biopsychosozialen Modell von Behinderung. Dieses geht davon aus, dass Behinderungserfahrungen durch Anpassung der Umwelt reduziert werden können. Behinderung ist kein Merkmal, das einer Person „anhaftet“ – sie entsteht im Zusammenspiel von individueller Diagnose und Umweltbedingungen. Entsprechend verändern sich Behinderungserfahrungen je nach Kontext, in dem sich eine Person befindet oder handelt.

Die Schule stellt eine besonders herausfordernde Umwelt dar: Sie verlangt Konzentration über längere Zeiträume, Selbstorganisation und Struktur, Impuls- und Emotionskontrolle sowie soziale Interaktion in Gruppen.

Ohne Anpassung der schulischen Umwelt können Schülerinnen und Schüler mit AD(H)S den Anforderungen – sei es im Unterricht, in den Pausen oder bei Leistungsfeststellungen – oft nicht standhalten und am Schulleben nur eingeschränkt teilhaben.

Um die Teilhabe von Lernenden mit AD(H)S zu fördern, werden im schulischen Kontext gezielte ausgleichende Maßnahmen gesetzt – das schulische Umfeld wird angepasst.

Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie zahlreiche praktische Anregungen zur Gestaltung dieser Umweltanpassungen. Am Ende der Handreichung steht Ihnen außerdem eine umfangreiche Sammlung an Links und Literatur zur Verfügung, über die sich Erziehungsberechtigte, Lernende und Lehrpersonen vertieft mit dem Themenfeld AD(H)S auseinandersetzen können.

AUSGLEICHENDE MASSNAHMEN

INHALT

1

Akzeptanz und soziale Integration

Was meint Akzeptanz im Zusammenhang mit AD(H)S und wie kann die soziale Integration betroffener Lernender unterstützt werden?

2

Wecken und Beibehalten der Aufmerksamkeit

Tipps und Tricks zum Wecken und Beibehalten der Aufmerksamkeit von Lernenden mit diagnostizierter AD(H)S.

3

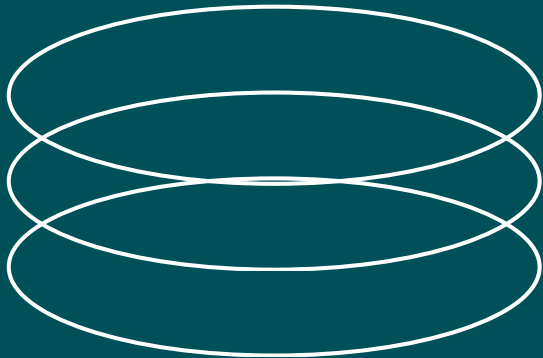
Kommunikation

Was gilt es bzgl. der Kommunikation zu beachten, was kann hilfreich sein?

4

Aktive Teilhabe, Lernprozesse und Motivation

Wie kann die aktive Teilhabe an Lernprozessen gefördert und die Motivation von betroffenen Lernenden aufgebaut/beibehalten werden.



5

Strukturierung der Arbeit und Aktivitäten

Welche Hilfestellungen können bei der Strukturierung der Arbeit und Aktivitäten im Unterricht hilfreich sein?

AUSGLEICHENDE MASSNAHMEN

I N H A L T

6

Organisation und Planung

Tipps, wie Organisation und Planung z.B. des Arbeitsplatzes oder der Handlungsplanung von betroffenen Lernenden unterstützt werden kann.

7

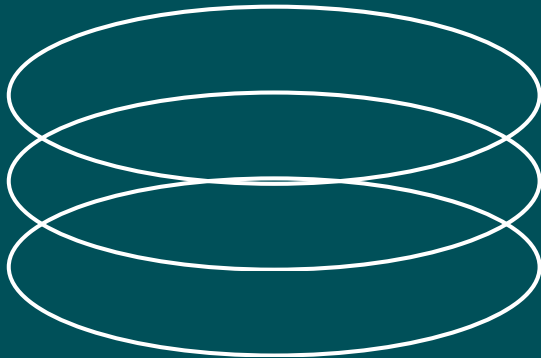
Verhaltensregeln und Umgang mit Regeln

Wie können Regeln von betroffenen Lernenden besser erfasst und eingehalten werden?

8

Strategien der Selbstevaluation

Wie können in z.B. Therapie erlernte Strategien auch im Unterricht angewendet werden?



01. AKZEPTANZ UND SOZIALE INTEGRATION

- Schülerinnen und Schülern mit AD(H)S zu unterstützen bedeutet vor allem, ihre **Unterschiedlichkeit zu akzeptieren** und ihre **besonderen Fähigkeiten zu würdigen**. Spontanität, Enthusiasmus, Kreativität und Humor sind oft eine Bereicherung für die Klasse. Je mehr die Lehrperson zeigt, dass sie diese Eigenschaften schätzt und bereit ist, ihnen bei Schwierigkeiten zu helfen, desto motivierter werden die betroffenen Lernenden sein.
- **Fördern Sie die gegenseitige Hilfestellung und Zusammenarbeit** zwischen den Lernenden (kooperatives Lernen, Arbeit in Zweiergruppen, Tutoring)! Andere Schülerinnen und Schüler können die betroffenen Lernenden begleiten, bei Ortswechseln (z.B. zum Mittagessen, in die Turnhalle) unterstützen. Aber auch die betroffenen Lernenden brauchen Gelegenheiten, Verantwortung zu übernehmen (z. B. Klassensprecher:in, Gruppenverantwortliche:r).
- **Sensibilisieren Sie die Mitschülerinnen und Mitschüler:** Die Schwierigkeiten und besonderen Bedürfnisse der betroffenen Lernenden sollen erklärt werden und die entsprechenden Differenzierungsmaßnahmen erläutert werden. Bei Bedarf sollen Situationen geklärt werden, die zu Unverständnis führen könnten – etwa wenn die Mitschüler und Mitschülerinnen eine Hilfestellung als Bevorzugung wahrnehmen.
- **Schaffen eines positiven Klimas:** Fördern Sie Beziehungen, positive Emotionen (z. B. durch Lächeln oder Enthusiasmus) sowie eine wertschätzende verbale und nonverbale Kommunikation – beispielsweise durch gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg – und durch positive Erwartungen und Empathie. **Vermeiden Sie ein negatives Klima** durch den Verzicht auf bestrafende Kontrolle (z. B. Schreien, Drohen, physische Maßnahmen) sowie respektlose Äußerungen (z. B. Sarkasmus, Herabsetzung oder Hänseleien).
- **Sensibilität der Lehrpersonen:** Die Aufmerksamkeit der Lehrperson für die **Perspektive der Lernenden** spielt eine zentrale Rolle. Dazu gehören unter anderem das frühzeitige Erkennen möglicher Schwierigkeiten, das Wahrnehmen von Unverständnis, Ansprechbarkeit durch das Benennen von Emotionen, das rechtzeitige und effektive Unterstützen bei Problemlösungen sowie Flexibilität und die Ermutigung der Lernenden, eigene Ideen zu äußern. Auch die **Förderung von Autonomie, Verantwortungsübernahme und die aktive Mitgestaltung des Unterrichts** zählen dazu.

01.

- **Einbezug der Erziehungsberechtigten:** Die **aktive Beteiligung** der Erziehungsberechtigten am Bildungsprozess ist ein wesentlicher Einflussfaktor auf die schulische Entwicklung. Sie können ihre Kinder unterstützen, indem sie Bewegungs- und Freizeitangebote fördern, Therapien ermöglichen, auf **altersgerechten Medienkonsum und Schlafhygiene** achten sowie schulische Erwartungen kennen und mittragen. Hilfreich sind dabei eine gut strukturierte, möglichst gleichbleibende Hausaufgabenbegleitung, unterstützende Vorbereitung auf Leistungsfeststellungen (z.B. mit Bildkarten) und Hilfe bei der Organisation schulrelevanter Unterlagen. Tägliche Rückmeldungskarten können die positive Kommunikation zwischen Schule und Elternhaus fördern. Durch das gemeinsame Hervorheben der Stärken des Kindes und das konsequente, gemeinsame Formulieren weniger, positiv ausgedrückter Verhaltensregeln kann die schulische Teilhabe der Lernenden wirksam unterstützt werden.



02. WECKEN UND BEIBEHALTEN DER AUFMERKSAMKEIT

- Richten Sie den **Arbeitsplatz** der Lernenden mit AD(H)s **nahe bei der Lehrperson** ein, möglichst in der ersten Reihe, allein oder neben ruhigen Lernenden, nicht in der Nähe von Fenstern und Türen.
- **Verringern** Sie **Ablenkung** so stark wie möglich. Die betroffenen Lernenden sollten nur jene Materialien auf dem Tisch haben, die sie zum Arbeiten benötigen. Akustische und visuelle Reize lassen sich in der Klasse nicht vermeiden. Es ist wichtig, diese Ablenkungen so kurz wie möglich zu halten und im Verlauf einer Unterrichtseinheit immer wieder einen Zustand der allgemeinen Ruhe und Aufmerksamkeit herzustellen.
- Bleiben Sie bei **Erklärungen und Anweisungen in der Nähe** der Schülerin/des Schülers.
- Lenken Sie die **Aufmerksamkeit** bei mündlichen Erklärungen z.B. **durch häufigen Blickkontakt** auf sich, fordern Sie die Lernenden gegebenenfalls explizit zum Hinschauen auf und zeigen Sie mit dem Finger auf das für eine Aufgabe benötigte Material. Ein im Voraus vereinbartes nonverbales Signal kann eingesetzt werden, um die Aufmerksamkeit auf sich zu lenken (z.B. Heben der Hand, Zeigen eines Piktogramms).



03. KOMMUNIKATION

- Verwenden Sie **einfache und klare Sätze** (= kurze und gut strukturierte Informationen).
- Manche Anweisungen und Erklärungen, die mündlich abgegeben werden, sollten **zusätzlich an der Tafel** schriftlich festgehalten werden.
- **Wiederholen** Sie Informationen und Anweisungen (oder formulieren Sie diese um). Sie können diese auch durch die Lernenden wiederholen lassen oder sich direkt an die betroffenen Lernenden wenden, um sich zu vergewissern, dass alle Anweisungen richtig verstanden worden sind.
- Geben Sie, **wenn immer möglich, nur eine einzige Anweisung** und warten ab, bis diese ausgeführt wurde.
- **Heben Sie wichtige Informationen in schriftlichen Unterlagen hervor** (z. B. fett gedruckt, Unterstreichung/Umrahmung der Schlüsselwörter, den Umfang an Informationen pro Seite verringern).
- **Intensivieren oder variieren Sie die Reize:** Der Wechsel von Tonfall und die Veränderung der Intensität der Stimme helfen, die Aufmerksamkeit wieder zu erlangen.
- Primarstufe: Nutzen Sie visuelle Kommunikation (z. B. Farbencodes, Piktogramme).
- Mehrteilige Anweisungen können mithilfe von **Farben** strukturiert werden, um den betroffenen Lernenden anzuzeigen, auf was sie sich vor allem konzentrieren sollen (z. B. Brillen=schauen, Ohren=zuhören, Stoppschild=aufhören etc.).
- Führen Sie eine **systematische Kontrolle** des Hausaufgabenhefts durch oder lassen Sie die Hausaufgaben zu Beginn der Unterrichtseinheit eintragen.
- **Begleiten Sie Anweisungen mit Zeichen und Körpersprache** (z.B. Daumen hoch, nicken, Augenzwinkern), um eine Nachricht zu vermitteln. Dies kann für Lernende mit AD(H)S einen großen Unterschied machen. Signale als Erinnerungen an erwünschtes Verhalten – vor allem bei Übergängen, neuen oder herausfordernden Situationen.

04. AKTIVE TEILHABE, LERNPROZESSE UND MOTIVATION

- **Wechseln Sie häufig Aktivitäten** (theoretische Erklärungen, Einzelübungen, Gruppenarbeiten etc.).
- Ein **Interaktiver Unterricht** hilft besser dabei, die Aufmerksamkeit der Lernenden zu halten. Organisieren Sie vermehrt Lernprozesse in Partnerarbeit oder Kleingruppen.
- **Variieren Sie die Lernformen.** Nutzen Sie auditive Signale (Lernprozesse beim Automatisieren mit Musik, Vers oder Rhythmus unterstützen) oder taktile Signale (Gegenstände, welche die Lernenden in die Hand nehmen können, z.B. Stressball).
- Geben Sie **konkrete Beispiele**, um ein Konzept oder eine Anweisung zu erklären. Wenn möglich setzen Sie handelndes Lernen (z.B. Ausmessen der Klassenräume in Mathematik) bzw. Demonstrationen ein.
- **Erklären Sie Ziel und Nutzen einer Übung.** Lernende mit AD(H)S können so besser eine Verbindung zwischen bereits Gelerntem und neuen Inhalten herstellen. Das ist ein höherer Zeitaufwand, aber er lohnt sich für alle.
- Manche Aufgaben und Aktivitäten können **spielerisch umgesetzt** werden. Verwandeln Sie Übungen oder das Lernen für eine Prüfung in ein Spiel.
- **Lernende mit AD(H)S lernen besser, wenn sie aktiv am Lernprozess beteiligt sind.** Fördern Sie die Partizipation, indem Sie Fragen stellen oder sie auffordern, an die Tafel zu schreiben oder zu zeichnen.
- Treffen Sie **Vereinbarungen** mit den betroffenen Lernenden, um sie zu ermutigen, am Lernprozess dranzubleiben und ihre Organisation zu verbessern. Kleine Belohnungen sind sinnvoll, wenn sie es schaffen, genauso schnell bereit zu sein wie die anderen. Diese Strategien sollten **in Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten** auch im familiären Umfeld angewandt werden.
- **Loben** Sie die Lernenden, wenn sie aufmerksam sind und eine Aufgabe korrekt ausgeführt haben oder das benötigte Material dabeihaben. Das positive Feedback ist für Lernende mit AD(H)S von grundlegender Bedeutung.

05. STRUKTURIERUNG DER ARBEIT UND AKTIVITÄTEN

- **Erklären Sie die Tagesstruktur**, halten Sie einen Plan mit fixen Terminen schriftlich fest und erläutern Sie den Ablauf einer Unterrichtseinheit/des gesamten Tages.
- **Etablieren Sie Routinen**. Verwenden Sie immer denselben Teil der Tafel, um Hausaufgaben zu notieren. Stellen Sie eine Dokumentenmappe zur Verfügung, in die die Lernenden die Hausaufgaben des Vortags einlegen können.
- **Geben Sie Veränderungen in der Routine im Voraus bekannt** (Ausflug, Wechsel einer Lehrperson / des Ortes etc.) und kündigen Sie Übergänge an (z. B. in fünf Minuten stellt jede Gruppe vor, was sie diskutiert hat).
- Sie können **feste Lernorte** vorgeben (Lesecke, Ecke zum Hören, für manuelle Arbeiten etc.).
- **Teilen Sie eine Arbeit oder mehrteilige Anweisungen in aufeinanderfolgende Schritte auf** und halten Sie diese **schriftlich fest**, damit sich die betroffenen Lernenden an die verschiedenen Etappen erinnern können.
- Versehen Sie umfangreiche Arbeiten/Übungen mit **Etappenzielen**, die leichter zu erreichen sind.
- **Priorisieren Sie die Aufgaben** (z.B. den wichtigsten Teil der Arbeit benennen).
- **Erlauben** Sie den betroffenen Lernenden, **jederzeit zur Lehrperson zu gehen**, um die Arbeit zu zeigen oder Fragen zu stellen. Sagen Sie ihnen, was sie tun sollen, bis sie Hilfe erhalten (z. B. die Fragen schriftlich notieren).
- **Primarstufe**: Sie können Farbkarten verwenden, damit die Lernenden ihre Situation kommunizieren können (blaue Karte=ich arbeite, grüne Karte=ich bin fertig, rote Karte=ich brauche Hilfe).

05.

- Geben Sie einen **genauen Zeitrahmen** an, der für eine bestimmte Aktivität oder eine Etappe zur Verfügung steht - z.B. durch den Gebrauch einer Stoppuhr, eines Alarms oder Sie weisen regelmäßig darauf hin, wie viel Zeit noch bleibt; geben Sie an, wann die Übung beendet werden muss.
- Vereinbaren Sie ein **gemeinsames Vorgehen** in neuen Situationen mit anderen Lehrkräften, die mit den Lernenden arbeiten



06. ORGANISATION UND PLANUNG

- Ermuntern Sie die betroffenen Lernenden dazu, **Listen und Gedächtnisstützen** zu verwenden (z.B. das benötigte Material für bestimmte Aktivitäten, eine To-do-Liste), die Agenda zu führen (zur Planung der Hausaufgaben) und einen Kalender zu nutzen (zur Planung der Prüfungsvorbereitung oder umfangreicher Arbeiten).
- Führen Sie ein **System zur Ordnung von Dokumenten und Schulsachen** ein (z.B. eine Farbe pro Fach). Verwenden Sie Hefte statt Ordner.
- **Teilen Sie Arbeiten**, die unterschiedliche Kompetenzen gleichzeitig erfordern, **in einzelne Schritte auf**, damit sich die betroffenen Lernenden auf eine Tätigkeit konzentrieren können (z.B. bei der Konjugation von Verben: 1. Finden des Verbs, 2. Anpassung des Verbs, 3. Rechtschreibung überprüfen).
- Ermutigen Sie die betroffenen Lernenden, sich eine **Aufgabe mental vorzustellen** und in einzelne Etappen zu unterteilen. Lassen Sie eine Gedächtnisstütze oder eine Mindmap erstellen, geben Sie gezielte Korrekturaufträge für das Überarbeiten von Arbeiten und gliedern Sie diese nach Zielen und Etappen.
- Die **Nutzung innerer Verbalisierung** hilft oft bei der Strukturierung („Zuerst muss ich..., dann muss ich... und schließlich werde ich...“).



07. VERHALTENSREGELN UND UMGANG MIT REGELN

- Vereinbaren Sie **wenige, klare und einfache Verhaltensregeln**, vor allem für unstrukturierte Situationen (Pause, Mittagessen). Halten Sie die Regeln schriftlich fest oder stellen Sie sie in Form von Zeichnungen dar und hängen Sie diese auf. Beziehen Sie sich regelmäßig auf die Regeln.
- **Erklären Sie die Konsequenzen bei Regelverletzungen und reagieren Sie unmittelbar** beim Übertreten der Regeln. Wenn die Lernenden emotional stark aufgewühlt sind, suchen Sie den **Blickkontakt**, geben Sie **klare Anweisungen** und zeigen Sie **wohlwollende Autorität**. Setzen Sie angemessene, natürliche Konsequenzen statt Strafmaßnahmen ein (z.B.: Wenn man die Regeln einhält, darf man mitspielen – andernfalls nicht; wer trödeln, verpasst etwas Schönes).
- Geben Sie **positiv formulierte Anweisungen** – diese werden besser umgesetzt (z.B. „Räum die Dinge, die du nicht mehr brauchst, in deine Schultasche“ statt „Lass die Sachen nicht auf deinem Tisch liegen“). Formulieren Sie ein **konkretes, positiv formuliertes, überprüfbares, bedeutsames und realistisch erreichbares Zielverhalten** für das Kind sowie einen festgelegten Zeitpunkt.
- **Ignorieren Sie kleinere Störverhalten**. Tolerieren Sie, dass sich Lernende auf dem Stuhl bewegen, solange sie sich nicht umdrehen oder sprechen, oder dass sie mit einem Gegenstand spielen, solange dies keinen Lärm verursacht (z.B. Antistressbälle, Gummiringe). Vermeiden Sie es, unerwünschtem Verhalten Aufmerksamkeit zu schenken, und unterstützen Sie in kritischen Situationen präventiv. **Schenken Sie Aufmerksamkeit so oft wie möglich bei erwünschtem Verhalten**.
- **Verstärken Sie positive Verhaltensweisen** der Lernenden, indem Sie als Lehrperson mündlich oder schriftlich ein wertschätzendes Feedback geben oder indem die Lernenden eine Belohnung erhalten (z.B. durch eine getroffene Abmachung). Die Verstärkung positiven Verhaltens sollte sowohl **in der Schule als auch im familiären Umfeld** erfolgen – selbstverständlich in Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten. Wichtig ist, dass **positives Feedback häufig wiederholt und unmittelbar** gegeben wird. Das **positive Verstärken ist dem Bestrafen vorzuziehen**. Verstärkerpläne (z.B. Wenn-dann-Pläne, Token-Systeme) können hilfreich sein: Dabei sammeln die Lernenden Punkte, wenn problematisches Verhalten nicht zu häufig auftritt, oder es werden Punkte abgezogen; die verbleibenden können gegen Belohnungen eingetauscht werden.

07.

- **Informieren Sie die betroffenen Lernenden im Voraus über die Erwartungen** bezüglich des Verhaltens, wenn es sich um eine besondere Situation handelt oder wenn die Klasse unterwegs ist (z.B. nahe beim Erwachsenen bleiben, nicht rennen) und wiederholen Sie diese zum gegebenen Zeitpunkt.
- Bieten Sie den betroffenen Lernenden so oft wie möglich die Gelegenheit, sich zu **bewegen**. Während des Unterrichts können Sie Aufgaben übertragen, die es ihnen erlauben, aufzustehen (z.B. eine Nachricht außerhalb der Klasse zu überbringen, Verteilen von Dokumenten, Tafel reinigen). Sich einige Minuten außerhalb der Klasse zu bewegen oder mit der ganzen Klasse einige Bewegungs- oder Entspannungsübungen zu machen oder zu singen, bringt Abwechslung in den Schulalltag. **Die Pausen dürfen nicht gekürzt werden!**
- Fügen Sie **nach einer lauten und bewegten Sequenz eine kurze Pause** zur Beruhigung und Entspannung ein, bevor Sie mit einer ruhigeren Aktivität fortfahren. Bestimmen Sie einen Ort, wo sich die betroffenen Lernenden zurückziehen können, um sich zu beruhigen. Erlauben Sie, das Klassenzimmer für kurze Zeit zu verlassen.



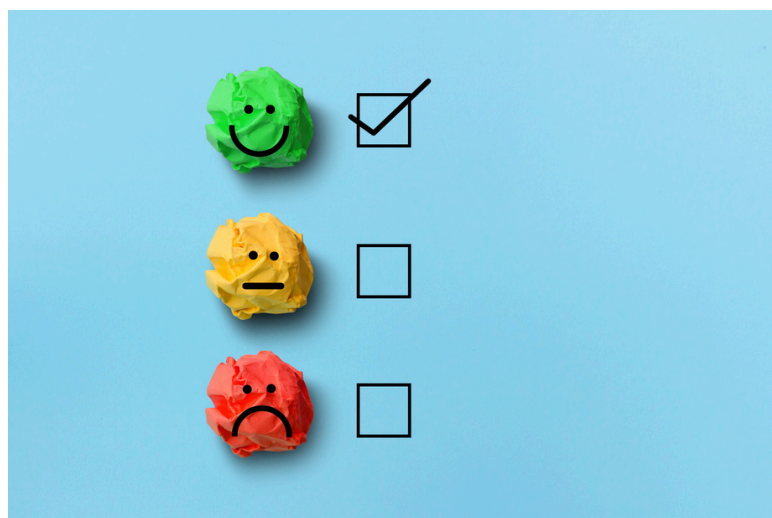
08. STRATEGIEN DER SELBSTEVALUATION

Es ist wahrscheinlich, dass die betroffenen Lernenden in der Therapie am Umgang mit Emotionen arbeiten und Strategien lernen, um das eigene Verhalten besser kontrollieren zu können. Dank dieser Techniken oder Hilfsmittel lernen sie, besser mit den Schwierigkeiten umzugehen, denen sie als Folge der Störung begegnen. Die Lehrperson kann diesen Ansatz im Unterricht unterstützen, indem sie den Lernenden dabei hilft, Strategien für die Selbstbeurteilung zu entwickeln:

- Helfen Sie den betroffenen Lernenden bei der **Selbstkorrektur der Arbeit**. Geben Sie **Lösungsblätter** zur Unterstützung. Geben Sie einen Raster mit Kriterien zum Überarbeiten eines Textes: „1. die Lesbarkeit überprüfen, 2. Die Verständlichkeit des Textes, 3. das Layout, 4. die Rechtschreibung“.
- **Helfen Sie dabei, Strategien zur besseren Organisation und gegen die Vergesslichkeit zu entwickeln.** Diese Strategien müssen in der Regel in Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten **auch in der Familie** umgesetzt werden. Die Schultasche sollte schon am Vorabend gepackt werden, eine Liste mit Aufgaben ist zu erstellen oder eine Gedächtnisstütze, um das richtige Material mit nach Hause respektive wieder zurück in die Schule zu bringen, doppeltes Schulmaterial hilft manchmal (ein Set in der Schule und eines zuhause).
- Trainieren Sie **Strategien zur Problemlösung**: Problem identifizieren, Lösungsmöglichkeiten suchen, eine davon auswählen und ein Programm entwerfen, wie diese Lösung umgesetzt werden kann.
- **Bevor die Klasse den Ort wechselt**, den Schüler, die Schülerin an folgende Frage erinnern: „Habe ich alles, was ich brauche?“
- **Helfen Sie den Lernenden zu üben, dass sie zuerst überlegen, bevor sie handeln.** Vereinbaren Sie eine Geste, die sie daran erinnert, ein paar Sekunden zu warten, bevor sie auf eine Frage antworten! Dabei kann folgende Formulierung verwendet werden: „Halt, überlegen, dann loslegen!“
- Sie können von den Lernenden verlangen, dass sie aufschreiben, was sie sagen wollen. Dies **kann** ihre **Angst mindern**, dass sie die Antwort vergessen könnten und ihnen helfen, problematische Situationen zu antizipieren oder zu vermeiden.

08.

- Ermutigen Sie die Lernenden, die Anweisungen oder die zu erledigenden Aufgaben **im Kopf zu wiederholen**.
- Vereinbaren Sie **diskrete Signale** um unangemessene Haltungen oder Verhaltensweisen zu signalisieren, ohne dass die Aufmerksamkeit der ganzen Klasse darauf gelenkt wird.
- **Leiten Sie zur Selbstkritik an**, indem Sie schwierige Situationen systematisch wieder aufgreifen oder indem ein Dokument zur Selbstevaluation des Verhaltens geschaffen wird. Mögliche Fragen können lauten: „Weißt du, was du getan hast?“, „Was hättest du an der Stelle deiner Mitschülerin, deines Mitschülers gefühlt?“, „Glaubst du, dass du das anders sagen/machen könntest?“
- **Heben Sie Situationen hervor, in welchen sich Lernende angemessen verhalten haben** und nennen auch die Gründe, weshalb diese Handlungsweise angemessen war.
- **Formulieren Sie täglich oder wöchentlich Verhaltensziele**, die – in Zusammenarbeit mit den Erziehungsberechtigten – **auch in der Familie** umgesetzt werden können. Dazu gehört ein Logbuch, in welchem die Lernenden die Fortschritte und die zu verbessernden Punkte notieren können.



HILFREICHE HOMEPAGES UND LITERATUR

für Erziehungsberechtigte

Was ist AD(H)S? Was können wir tun?

<https://www.adhs.info/fuer-eltern-und-angehoerige/uebersicht/>
<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs.html>
<https://www.adhs.info/fuer-eltern-und-angehoerige/uebersicht/>
<https://www.mit-kindern-lernen.ch/adhs-lernstoerungen>

*Links anklicken, um
weitergeleitet zu werden!*

Wie erfolgt die Abdeckung der Therapiekosten?

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs/therapie.html#wie-erfolgt-die-%20abdeckung-der-kosten>

Psychosozialer Dienst der Stadt Wien

<https://www.wien.gv.at/menschen/kind-familie/servicestellen/psychologen.html>

Literaturtipps



Wackelpeter und Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Mit Online-Material und App.
Manfred Döpfner und Stephanie Schürmann; 20.Jänner 2023

Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät. Wie Eltern und Jugendliche Konflikte gemeinsam lösen können. Mit Online-Material
Kinnen, Rademacher; Döpfner, 2.Februar 2015

„Gemeinsam wachsen“ der Elternratgeber ADHS, Verhaltensprobleme in Familie und Schule erfolgreich meistern
Armin Born/Claudia Oehler; 3.März 2021

Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS. Der praktische Ratgeber für Eltern.
Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund; 20.März 2023

HILFREICHE HOMEPAGES UND LITERATUR

für Lernende

<https://www.adhs.info/fuer-kinder/buecher-fuer-kinder/>

<https://www.adhs.info/fuer-kinder/liste-schwieriger-woerter/>

<https://www.adhs.info/fuer-kinder/ein-tag-mit-max-und-lisa/>

Links anklicken, um
weitergeleitet zu werden!

Literaturtipps

Phil, der Frosch. Ein Buch für Kinder mit ADHS, ihre Freundinnen und Freunde und alle, die sie gernhaben. (Psychologische Kinderbücher)

Hanna Zeyen, 11.Juli 2016

Matti und Mia lernen anders. Erfolgreich in der Schule mit AD(H)S.

Anja Freudiger, Armin Born, et al., 11.März 2025

Lotte, träumst du schon wieder?

Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund

Mein großer Bruder Matti. Kindern ADHS erklären.

Anja Freudiger, 17.Juni 2024



TEENS



AD(H)S, Die versteckte Kraft in uns - Die Reise vom Chaos zur Selbstakzeptanz im Kontext der Neurodiversität.

Katharina Schön, 15.September 2023

Neben der Spur, aber auf dem Weg. Warum ADS und ADHS nicht das Ende der Welt sind.

Mina Teichert, 7.Juni 2018

ADHS Tagebuch. Undatierter Tages- und Wochenplaner. Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder - Entfessele deine Produktivität. Manage deine Zeit, Steigere deine Konzentration, und Erreiche deine Ziele.

Angelina Focus; 4.Oktober 2024

Dein Workbook gegen Kopfchaos: Strategien und Methoden für neurodivergente Menschen - Bei AD(H)S und Hochsensibilität.

Katharina Schön; 21.August 2024

HILFREICHE HOMEPAGES UND LITERATUR

für Lehrende

AD(H)S in Schule und Unterricht

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/adhs-in-schule-und-unterricht/>

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/adhs-lernstoerungen>

Strategien für Schule und Unterricht

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzeptematerialien/adhs-in-der-schule-strategien-fuer-schule-und-unterricht/>

Was ist AD(H)S?

<https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/psyche/adhs.html>

Lehrvideos

<https://tac.dieberater.com/>

*Links anklicken, um
weitergeleitet zu werden!*

Strukturierungshilfen/Klassenregeln/Arbeitsmaterial Checklisten (Download)

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzeptematerialien/adhs-in-der-schule-strategien-fuer-schule-und-unterricht/die-klassenebene/>

„Der Teufelskreis“ Eltern/Lehrerpersonen-Kind Interaktionsmodell (Download)

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/hilfreiche-konzeptematerialien/adhs-in-der-schule-strategien-fuer-schule-und-unterricht/die-schuelerebene/>

Sammlung an Büchern

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/fuer-paedagogen/literaturhinweise/>

Literaturtipps



Störungsfreier Unterricht trotz ADHS. Mit Kindern und Jugendlichen Selbstregulation trainieren - ein Manual für Lehrkräfte.

Gawrilow, Guderjahn, Gold, 2022

ADHS in Schule und Unterricht. Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts (Lehren und Lernen).

Fröhlich, Döpfner, Banaschewski, 2021

Schulratgeber ADHS. Ein Leitfaden für LehrerInnen.

Kathrin Hoberg, 2023

QUELLENANGABEN

¹ <https://www.uniklinikum-dresden.de/de/thema-des-monats-archiv/thema-des-monats>, 08.04.2025

² Bargelé u.a., 2012, S. 8

³ <https://www.adhs.info/fuer-eltern-und-angehoerige/adhs-was-ist-das/> 29.11.2024

⁴ ebd.

⁵ vgl. ebd.

⁶ <https://klassifikationen.bfarm.de/icd-10-gm/kode-suche/htmlgm2025/block-f90-f98.htm>, 10.4.2025

⁷ Bargele u.a., 2012, S. 10

⁸ vgl. ebd.

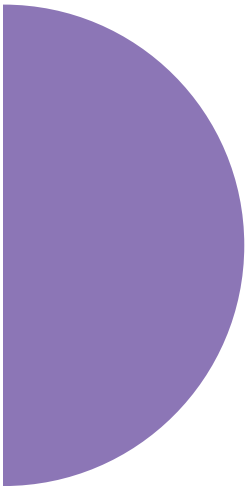
⁹ ebd.

¹⁰ Carl u.a., 2022, S. 13

¹¹ ebd., S. 52

¹² ebd., S. 13

¹³ ebd., S. 14





LITERATUR

Bargele, B. et al (2012). ADHS in der Schule. Strategien für den Unterricht. 6. überarbeitete Auflage, Ocè-Deutschland Business Service GmbH

Bundesbehindertengleichstellungsgesetz

<https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=20004228>

Carl, C., Ditrich, I., Koentges, C., Matthies, S. (2022). Die Welt der Frauen und Mädchen mit AD(H)S. Warum sie so besonders sind und was sie stark macht. Weinheim Basel. Beltz Verlag

Stiftung Schweizer Zentrum für Heil- und Sonderpädagogik (2024). Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit oder ohne Hyperaktivität in der Schule. Informationen zuhanden der Lehrpersonen zur Aufmerksamkeitsdefizitstörung, zu Massnahmen der Differenzierung im Unterricht und zum Nachteilsausgleich. <https://edudoc.ch/record/227284?ln=de>, Dezember 2024

Universitätsklinikum Carl Gustav Carus

<https://www.uniklinikum-dresden.de>, April 2024

Universitätsklinikum Köln

<https://www.adhs.info/>, Dezember 2024

WHO. ICD-10

https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Services/Kodierfragen/ICD-10-GM/_node.html, Dezember 2024

WHO. ICD-11

https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Services/Kodierfragen/ICD-10-GM/_node.html, Dezember 2024

WHO. ICF

https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Services/Kodierfragen/ICD-10-GM/_node.html, Dezember 2024

Bildungsdirektion Wien, 2026

Layoutvorlage und Grafiken canva.com/Lizenz pro

