

„Warum können sich manche Kinder nicht konzentrieren?“

Es gibt viele Gründe für Aufmerksamkeitschwierigkeiten:

- Schwierigkeiten in der Wahrnehmungsverarbeitung
- Verhaltensauffälligkeiten
- Bewegungsmangel
- Bildschirmzeit, Medienkonsum
- Neurologische Ursachen
- Diagnosen und Erkrankungen
- Lernschwäche
- Legasthenie, Dyskalkulie
- Depression, Ängste, Stress
- Regulationsschwierigkeiten
- Veränderungen im Leben
- Unerfüllte Bedürfnisse (Schlaf, Hunger, Durst, Liebe, Aufmerksamkeit usw.)

Um sich konzentrieren zu können, müssen im Hintergrund viele Faktoren stimmen. Die Ursachen für Konzentrationsprobleme können extrem vielseitig sein und immer wieder variieren.



Ergotherapie in der Pädiatrie



Aufmerksamkeit

Weil die Gründe für Aufmerksamkeitschwierigkeiten so vielfältig sind, sollte immer individuell überlegt werden, was dahinter steckt und nie voreilige Schlüsse gezogen werden.

Oft hilft es, sich folgende Fragen zu stellen:

- Wann klappt es gut, sich zu konzentrieren?
- Wann nicht?
- Was war davor und was danach?
- Was kann ich aus positiven Situationen übertragen?
- Wie kann ich die Umgebungsfaktoren (räumlich, zeitlich, situativ) beeinflussen?
- Was braucht MEIN Kind um sich konzentrieren zu können?
- Wieviel Bewegung hatte mein Kind heute?
- Hat es genug gegessen/getrunken?
- Hat es auch genügend Spielzeit gehabt?
- Sind alle Bedürfnisse erfüllt?



Der Begriff „Aufmerksamkeit“ wird umgangssprachlich meist wenig präzise genutzt. Tatsächlich setzt sich Aufmerksamkeit aus verschiedenen Bausteinen zusammen:

Um überhaupt aufmerksam sein zu können, muss unser Gehirn/Körper wach sein und eine bestimmte **Aktiviertheit** aufweisen. Das ist wichtig, damit auf Umweltreize überhaupt reagiert werden kann. Dieser Wachheitszustand wird auch als Alertness, Arousel oder Aufmerksamkeitsaktivierung bezeichnet und stellt die Grundlage für alle weiteren Aufmerksamkeitsbereiche dar.

Die **geteilte Aufmerksamkeit** spielt im Alltag eine wichtige Rolle, weil wir uns immer wieder auf verschiedene Reize zugleich einlassen und diese verarbeiten. Es gibt viele Situationen, in denen wir zwischen verschiedenen Aufgaben hin- und herwechseln, z. B. ein Gespräch während der Arbeit oder das Schreiben in der Schule, während der Lehrperson zugehört wird.

Besonders in der Schule benötigt man außerdem die **Konzentration** oder auch **fokussierte Aufmerksamkeit**. Hierbei geht es darum, nur eine Sache zu erledigen ohne sich von anderen Dingen ablenken zu lassen (z. B. von Tischnachbar*innen). Übrigens kann sich ein Kind vor Schuleintritt höchstens 10 - 15 Minuten lang auf eine Sache konzentrieren. Als Anhaltspunkt für die Aufmerksamkeitsspanne lässt sich das Alter des Kindes x2 rechnen.

Bei monotonen Tätigkeiten, die länger andauern, ist die **Daueraufmerksamkeit** wichtig. Sie beschreibt die Fähigkeit, sich auf einen Reiz oder eine Tätigkeit über einen längeren Zeitraum zu konzentrieren. Eine gute Daueraufmerksamkeit ist z. B. nötig im Schulunterricht oder auch beim Autofahren.

Die **Aufmerksamkeitskontrolle** ist komplexer und meint die Fähigkeit, das Zentrum der Aufmerksamkeit zwischen unterschiedlichen Sachen zu verschieben während unwichtige Reize ausgeblendet werden.

Aktiviertheit:

meint die Wachheit und Aufnahmefähigkeit unseres Gehirns, die nötig ist, um Umweltreize überhaupt wahrnehmen und angemessen reagieren zu können.

Geteilte (selektive) Aufmerksamkeit:

beschreibt die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf mehrere Reize auf einmal zu richten.

Zum Beispiel Autofahren während einer Unterhaltung, dem Unterricht folgen und gleichzeitig schreiben

Fokussierte Aufmerksamkeit = Konzentration:

beschreibt die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf eine Sache alleine zu richten.

Zum Beispiel auf einen Test oder Hausaufgaben, auf ein Gespräch in einem Restaurant

Daueraufmerksamkeit:

beschreibt die Fähigkeit, über einen längeren Zeitraum aktiviert auf Reize zu sein.

Zum Beispiel beim Rechnen vieler Aufgaben, bei Fließbandarbeit, beim Zuhören/ Zuschauen von einer Vorstellung

Aufmerksamkeitskontrolle:

beschreibt die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache gezielt zu lenken während unwichtige Reize dabei ignoriert werden.

„Wie kann Ergotherapie bei Aufmerksamkeitschwierigkeiten helfen?“

Bei drei bis zehn Prozent aller Kinder sind Auffälligkeiten im Bereich von Aufmerksamkeit und Hyperaktivität (ADHS) die Ursache für schulische Probleme. Diese Diagnose wird durch den Arzt/die Ärztin gestellt.

Im Rahmen der Ergotherapie beschäftigen wir uns gezielt mit der Aufmerksamkeit. Wir überprüfen zunächst, ob es Auffälligkeiten in den verschiedenen Aufmerksamkeitsbereichen gibt und nutzen für die Befunderhebung eine validierte Testbatterie (Test of Everyday Attention for Children - TEA-Ch). Außerdem beobachten wir das Kind in Hinblick auf etwaige Auffälligkeiten der Wahrnehmungsverarbeitung oder motorischen Schwierigkeiten. Während der Behandlung trainieren wir auf verschiedene Art und Weise die Aufmerksamkeit und sehen uns, gemeinsam mit Eltern und pädagogischen Fachkräften, störende Faktoren an. Im weiteren Schritt versuchen wir, diese zu bewältigen bzw. den Alltag förderlich zu strukturieren.

Eine gute Zusammenarbeit mit ÄrztInnen und anderen Gesundheitsberufen, aber auch den Eltern, der Schule und der Kita ist in der Befunderhebung und Therapie für uns sehr wichtig. Daher legen wir großen Wert auf regelmäßige Elterngespräche, Einbezug aller Bezugspersonen in die ergotherapeutische Behandlung und führen Kita- oder Schulbesuche durch.

