

Gebrauchsanweisungen für den Alltag

Einleitung

In dieser Broschüre wird ein Konzept vorgestellt, welches Kindern helfen soll, ihre sozialen, emotionalen und Selbst-Kompetenzen zu verbessern. Es richtet sich speziell an Eltern von Kindern mit bestimmten Entwicklungsstörungen (man könnte auch sagen: mit speziellen pädagogischen Bedürfnissen). Das Konzept ist aber auch ausserhalb der Familie, in Therapiegruppen oder Schulklassen, nützlich und anwendbar. Es integriert therapeutische und pädagogische Erkenntnisse in ein Praxis-orientiertes Konzept und setzt keine fachlichen Kenntnisse voraus.

Kinder mit Entwicklungsstörungen (ADHS, POS, Autismus-Spektrum; siehe Anhang) haben mit vielen Erfordernissen des Alltags Probleme:

- alltägliche Pflichten wie: Aufstehen, Anziehen, Körperpflege, Essen, Hausaufgaben, usw. Sie brauchen, um sich diese Pflichten – man könnte auch sagen Selbstkompetenzen – anzueignen, mehr Anleitung als andere Kinder und mehr Hilfe, als man vom biologischen Alter her erwarten würde. Diese Kinder laufen somit Gefahr, in einer gewissen Unselbständigkeit zu verharren und immer wieder die Hilfe und die Intervention von Seiten der Eltern zu (er)fordern. Von aussen sieht es für den unbedarften Beobachter dann so aus, als ob die „Überfürsorge“ der Eltern die Ursache für die Unselbständigkeit wäre. Auch wenn man mit gutem Recht sagen kann, dass der Kausalzusammenhang genau umgekehrt ist, so ist natürlich auch im Urteil „Überfürsorge“ ein Funken Wahrheit. Das heisst, die Eltern laufen tatsächlich Gefahr, in eine überfürsorgliche Rolle hineinzurutschen. Sie erfüllen dann ihre Rolle als Eltern nicht optimal, und vor allem: sehr anstrengend.
- Umgang mit anderen: Kinder mit Entwicklungsstörungen möchten gern Freunde haben und sozial integriert sein. Oft stellen sie sich aber ungeschickt an und haben deshalb grosse Mühe, Freunde zu finden. Nicht selten werden sie gehänselt und sozial ausgegrenzt.
- Umgang mit Emotionen: Viele der Betroffenen können schlecht mit Emotionen wie Trauer und Wut umgehen und zeigen diese Emotionen entweder zu schwach oder zu überschüssend. Wutanfälle und Angriffe auf andere sind die Folge, was wiederum der sozialen Integration hinderlich ist.

Bei all diesen Problemen setzt das Konzept **So-macht-me-das[®]** ein. Es stellt ein Konzept der Hilfestellung für Eltern, Fachpersonen und v.a. auch das betroffene Kind selber dar, um ihm zu mehr Selbständigkeit und mehr Sozialkompetenz zu verhelfen. Da diese Ziele bei Kindern mit Entwicklungsstörungen schwieriger zu erreichen sind, braucht es für eine erfolgreiche Umsetzung konkrete Hilfsmittel. Solche Hilfsmittel sind die Gebrauchsanweisungen, die in dieser Broschüre für eine Vielzahl von Situationen und Pflichten und sozialen Fertigkeiten zusammengestellt worden sind.

Überblick über die sogenannten Entwicklungsstörungen

Im Anhang (S. 29) wird anhand eines anschaulichen Modells gezeigt, wie die bereits erwähnten Störungen wie ADHS, POS, Autismus-Spektrum, miteinander zusammenhängen. Man kann diese Begriffe bzw. Diagnosen einerseits voneinander abgrenzen, aber es ist auch wichtig, zu wissen, dass es Gemeinsamkeiten und Überschneidungen gibt. Dies gilt ganz besonders für die beiden Diagnosen ADHS und Asperger-Syndrom.

Folgendes Schema stellt dies anhand von Farben dar, die ebenfalls im Modell am Ende dieser Broschüre benutzt werden:



Dieses Schema wird der Tatsache gerecht, dass Diagnosen nicht streng voneinander abgrenzbar sind. Es gibt Abstufungen und Übergänge. Ganz links wäre also das Asperger-Syndrom (AS) in „reiner“ Form, gefolgt von einer abgeschwächten Form (Menschen mit Asperger-Profil). Für Kinder, die ein ADHS mit „Asperger-Anteilen“ aufweisen, wird der Begriff „Egozentrisches ADHS“ benutzt.

In Memoriam Hans Asperger

Hans Asperger (1906-1980) war ein Wiener Kinderarzt, der sich vorwiegend mit verhaltensschwierigen Kindern befasste und eng mit der Heilpädagogik zusammenarbeitete. Er schrieb zum Thema Heilpädagogik ein für die damalige Zeit wegweisendes Standardwerk. Er befasste sich zudem mit einer speziellen Gruppe von Kindern, die er „autistische Psychopathen“ nannte. Dieser Begriff hatte damals keineswegs einen so negativen Beigeschmack wie heute. Ihm zu Ehren nennt man heute die zu diesen Kindern gehörende Symptomatik „Asperger-Syndrom“. Es folgen nun ein paar Zitate aus seiner 1944 veröffentlichten Habilitationsschrift:

Der Knabe folgte besser, wenn sich die Anordnung scheinbar nicht an ihn als Einzelnen, an ihn persönlich, wandte, sondern wenn sie -- wenigstens in der sprachlichen Form -- allgemein, unpersönlich gehalten war, als objektives Gesetz, das über dem Kind so wie über dem Erzieher steht, ausgesprochen wurde (etwa: „man macht das so----“ „jetzt müssen alle“. „ein gescheiter Bub muss“).

Ein weiterer wichtiger Punkt: „normale“ Kinder erwerben sich die nötigen sozialen Gewohnheiten, ohne dass ihnen das meiste davon klar zu Bewusstsein kommt -- sie lernen unbewusst, instinktiv. Gerade diese über den Instinkt sich abspielenden Beziehungen sind aber bei den autistischen Kindern gestört; diese Menschen sind, krass ausgedrückt, Intelligenzautomaten. Über den Intellekt muss denn auch bei ihnen die soziale Anpassung gehen, sie müssen alles verstandesmäßig erlernen.

Man muss ihnen alles erklären und aufzählen (was bei normalen ein schwerer Erziehungsfehler wäre); sie müssen die kleinen Beschäftigungen des Tages wie eine Schulaufgabe lernen und systematisch abwickeln.

Mit diesen Zitaten möchte ich zeigen, dass der Grundgedanke der Gebrauchsanweisungen eigentlich schon von Hans Asperger formuliert wurde. Er befasste sich zwar mit einer sehr speziellen Gruppe von Kindern (autistisch) und deshalb sind seine Formulierungen auch recht krass. Aber die Grundidee ist trotzdem äusserst hilfreich, nicht nur für Kinder, die stark von autistischen Zügen geprägt sind, sondern grundsätzlich für alle erziehungsschwierigen Kinder. Dazu gehören insbesondere auch Kinder mit ADHS oder mit einer sogenannten oppositionellen Verhaltensstörung. Diese Grundidee lautet: über den *Intellekt* und wiederholtes Üben (Gebrauchsanweisungen!) können diese Kinder sich die notwendigen sozialen Fertigkeiten aneignen, was bei normal entwickelten Kindern intuitiv und „von selbst“ geschieht.

Verstärkersysteme

Verstärker-Systeme nennt man Abmachungen, in welchen bestimmte Ziele für das Kind formuliert werden. Wenn das Kind diese Abmachungen einhält, das heisst, ein sogenannt *erwünschtes Verhalten* zeigt, dann wird es dafür belohnt. Wobei die Belohnung zunächst vor allem symbolisch erfolgt (mit Punkten, Smileys usw.). Das ist wichtig, denn dadurch grenzt sich das Verstärkersystem von der reinen Konditionierung oder Dressur ab.

Verstärkersysteme werden bei ADHS-Kindern schon lange mit Erfolg eingesetzt. Nicht selten genügen sie aber nicht. Insbesondere dann, wenn es sich beim Kind nicht um eine *einfache* ADHS-Problematik handelt, sondern eher um eine *tiefgreifende* Entwicklungsstörung. Zu diesen zählt man einerseits das POS und andererseits die Autismus-Spektrum-Störungen (inkl. Asperger-Syndrom). Diese Kinder brauchen nicht nur klare Regeln und Belohnungen für deren Einhaltung, sondern sie brauchen zum Einhalten der Regeln auch praktische Anleitungen, eben: Gebrauchsanweisungen.

Kombiniertes Vorgehen

Zusammengefasst kann das bisher Gesagte auf folgenden Punkt gebracht werden: bei all jenen Kindern, bei denen einfache Belohnungssysteme nicht funktionieren, ist ein kombiniertes Vorgehen angesagt: die hier vorgestellten Gebrauchsanweisungen werden mit dem Element der Belohnung bzw. Verstärkung *kombiniert* und entfalten so ihre volle Wirksamkeit.

Die vorliegende Broschüre enthält Gebrauchsanweisungen zu verschiedenen Themen und jeweils für unterschiedliche Alters- und Entwicklungsstufen. Sie werden in die Kategorien „klein“ (Vorschulalter), „mittel“ (ca. 8-12 Jahre) und „gross“ (ca. 13-18 Jahre) unterteilt. Es ist wichtig, dass die jeweilige Gebrauchsanweisung in Form und Inhalt dem Alter bzw. dem Entwicklungsstand des Kindes angepasst wird. Die genannten Altersangaben sind deshalb als ganz grobe Richtgrössen zu verstehen.

Individuelle Gebrauchsanweisungen

Es ist empfehlenswert, dass die Gebrauchsanweisungen nach Lust und Laune abgeändert und individuell angepasst werden. Je besser die einzelne Gebrauchsanweisung auf das jeweilige Kind zugeschnitten ist, umso erfolgreicher funktioniert sie.

In der vorliegenden Broschüre ist nur der kleinere Teil der insgesamt verfügbaren Gebrauchsanweisungen abgedruckt. Über die Webseite des Kyria-Verlags können für alle Altersstufen Vorlagen im PDF-Format heruntergeladen werden, die dann nach Belieben weiterverarbeitet und auf das einzelne Kind zugeschnitten werden. Je nach Kind sind andere Wörter und v.a. auch andere Bilder angebracht. Mit Internet und Digitalkameras ist es heute ja sehr einfach geworden, geeignete Bilder selber zu machen oder herunterzuladen.

Im Idealfall benutzt das betreffende Kind die gemeinsam erarbeitete Gebrauchsanweisung selbständig, so wie wir Erwachsenen eine Gebrauchsanweisung (z.B. für die neue Kaffeemaschine) studieren, um das neue Gerät bedienen zu können, ohne eine Fachperson beiziehen zu müssen. Mit Hilfe der Gebrauchsanweisung erlangt das Kind im Alltag mehr Selbständigkeit. Es kann übrigens sehr sinnvoll sein, die Vorlage für den täglichen Gebrauch im ursprünglichen A4-Format oder allenfalls verkleinert zu laminieren.

Die Superpunkte

Bei den meisten Gebrauchsanweisungen ist am Schluss ein Satz angehängt, wo es sinngemäss heisst: „Wenn ich XY gut gemacht habe, erhalte ich dafür Superpunkte.“ Auch dieses Element ist als Vorschlag zu verstehen und nicht als Pflicht. Es kann einfach sehr hilfreich sein, das System der Gebrauchsanweisungen mit einem Anreiz zu verbinden, weil sonst allenfalls die Motivation zum Mitmachen mangelhaft ist oder nach einer anfänglichen Begeisterung versandet.

Der Begriff „Superpunkte“ ist eine Anspielung auf entsprechende Systeme in Supermärkten. Es soll ein Hinweis darauf sein, dass auch wir Erwachsene im Alltag mit vielen Anreiz-Systemen konfrontiert sind, die unser Verhalten beeinflussen. Die „Superpunkte“ können in der Familie ähnlich benutzt werden wie beim

Einkaufen: für eine bestimmte Zahl Punkte kann eine bestimmte Belohnung eingetauscht werden, je grösser die Punktzahl, desto grösser die Belohnung.

Belohnungen müssen keineswegs in erster Linie materieller Natur sein. Es gibt viele Möglichkeiten, positives Verhalten zu belohnen bzw. zu verstärken:

- Zeitbonus für Lieblingsbeschäftigungen wie Computer-Spiele, Internet, TV, usw.
- Besondere Aktivitäten wie Schwimmbadbesuch, Zoo-Besuch, usw.

Wenn Belohnungen abgemacht werden, ist es wichtig, auf Folgendes hinzuweisen: die Abmachung ist zeitlich begrenzt, sie soll helfen, ein bestimmtes Ziel zu erreichen bzw. sich eine bestimmte Fähigkeit anzueignen. Wenn dieses Ziel erreicht und die Fähigkeit zur Selbstverständlichkeit geworden ist, dann macht auch die Belohnung keinen Sinn mehr. Dann ist es an der Zeit, eine neue Abmachung zu treffen!