



## Wo finde ich weitere Unterstützung?

Ihr Kind kann die Konzentrationsschwierigkeiten nicht allein in den Griff bekommen. Auch wachsen sich die Schwierigkeiten nicht einfach raus. Sind Konzentrationschwierigkeiten diagnostiziert worden oder vermuten Sie Konzentrationschwierigkeiten bei Ihrem Kind, sollten Sie zeitnah professionelle Hilfe einholen. Ansprechpartner hierfür sind beispielsweise Kinderarztpraxen, das Sozialpädiatrische Zentrum oder ambulante Kinder- und Jugendpsychiatrische Praxen. Hier erhalten Sie auch Informationen über verschiedene Behandlungsmöglichkeiten (auch über Medikamente hinaus).



Blieben Konzentrationsschwierigkeiten unentdeckt oder unbehandelt, kann dies schwerwiegende Folgen haben. Beispielsweise können in der Schule Teilleistungsstörungen aus der Konzentrationsproblematik erwachsen (wie beispielsweise eine Rechenschwäche oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche). Zudem besteht im Jugend- und Erwachsenenalter ein erhöhtes Risiko für Kriminalität und Suchtstörungen.

Unterstützung hinsichtlich der Gestaltung der Hausaufgaben oder der Schulsituation erhalten Sie jederzeit in der Schulpsychologischen Beratungsstelle.

Stellt Ihr Kind Sie insbesondere zu Hause immer wieder vor erzieherische Herausforderungen und belastet das Ihre familiäre Beziehung, können Sie sich auch an die Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche wenden.

## Kontakt

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Herzogenrath-Kohlscheid**  
Kaiserstraße 100, TPH3, Eingang A | 52134 Herzogenrath-Kohlscheid  
Telefon 0241/5591-800  
Fax 0241/5591-8019  
E-Mail [erziehungsberatung-herzogenrath@staedteregion-aachen.de](mailto:erziehungsberatung-herzogenrath@staedteregion-aachen.de)

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Eschweiler**  
Steinstraße 87 | 52249 Eschweiler  
Telefon 0241/5198-5111  
Fax 0241/5198-80514  
E-Mail [erziehungsberatung-eschweiler@staedteregion-aachen.de](mailto:erziehungsberatung-eschweiler@staedteregion-aachen.de)

**Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche in Stolberg**  
Steinfeldstraße 4 | 52222 Stolberg  
Telefon 02402/22545  
Fax 0241/5198-80750  
E-Mail [erziehungsberatung-stolberg@staedteregion-aachen.de](mailto:erziehungsberatung-stolberg@staedteregion-aachen.de)

**Schulpsychologische Beratungsstelle**  
Steinstraße 87 | 52249 Eschweiler  
Telefon 0241/5198-5144  
Fax 0241/5198-80514  
E-Mail [schulpsychologische-beratungsstelle@staedteregion-aachen.de](mailto:schulpsychologische-beratungsstelle@staedteregion-aachen.de)

## StädteRegion Aachen

Der Städteregionsrat  
Postanschrift  
StädteRegion Aachen  
52090 Aachen

Telefon + 49 241 5198 0  
E-Mail [info@staedteregion-aachen.de](mailto:info@staedteregion-aachen.de)  
Internet [staedteregion-aachen.de](http://staedteregion-aachen.de)  
Mehr von uns auf



A.51/51.4/ADHS | Foto: ©pressmaster, Ivan Kopylov, lembervector, Africa Studio, Jackfrag - stock.adobe.com | Gedruckt auf 100% Recyclingpapier

## #GEMEINSAM ZUKUNFT GESTALTEN



## Was sind eigentlich Konzentrations- Schwierigkeiten?

Eine Information für Eltern von der  
Schulpsychologischen Beratungsstelle  
und der Beratungsstelle für Eltern,  
Kinder und Jugendliche





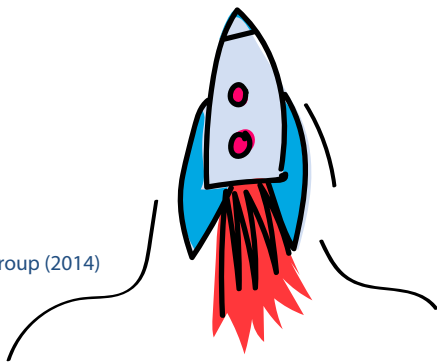
## Was sind Konzentrationsschwierigkeiten?

Konzentrationsschwierigkeiten (im weiteren Sinne auch als AD(H)S bezeichnet) bedeuten, dass man große Probleme dabei hat, konzentriert zu arbeiten. Das liegt vor allem daran, dass Abläufe im Gehirn anders funktionieren und Ihr Kind seine Aufmerksamkeit nur schwer kontinuierlich auf eine Sache ausrichten kann. Das führt dazu, dass Ihr Kind sehr schnell abgelenkt ist und häufig nicht von selbst wieder zu seiner Aufgabe zurück findet.

Konzentrationsschwierigkeiten haben nichts mit der Intelligenz zu tun und auch nichts mit der Qualität der Schule! So wie manch anderem Mathe, Sport oder das Lesen schwer fällt, hat Ihr Kind einfach Schwierigkeiten dabei, sich zu konzentrieren. Nur ist die Konzentration eine wichtige Voraussetzung für das Lernen, sodass Ihr Kind insbesondere in der Schule häufig große Schwierigkeiten hat.

Ihr Kind ist nicht allein! Insgesamt zeigen ca. 5 %<sup>1</sup> der Kinder in Deutschland, diese Schwierigkeiten. Das entspricht 1-2 Kindern pro Klasse! Auch als Erwachsener ist man noch von diesen Konzentrationsschwierigkeiten betroffen, daher ist es besonders wichtig, dass man als Kind schon lernt, mit seinen Schwierigkeiten umzugehen.

<sup>1</sup> KiGGS Study Group (2014)



## Woran erkenne ich Konzentrationsschwierigkeiten bei meinem Kind?

Viele Eltern wundern sich und berichten, dass Ihr Kind stundenlang konzentriert seine Lieblings-Dokumentationen guckt oder mit Lego spielt. Hier ist wichtig, zwischen beliebten und unbeliebten Aufgaben zu unterscheiden. Konzentrationsschwierigkeiten zeigen sich nämlich vor allem bei den Aufgaben, die Ihr Kind nicht gerne macht! Denken Sie zum Beispiel an die tägliche Hausaufgaben-situation.

### Folgende Verhaltensweisen können Auswirkungen der Konzentrationsprobleme sein:

Ihr Kind ...

- ▶ diskutiert sehr lange, bis es überhaupt mit den Hausaufgaben beginnt
- ▶ wirkt unorganisiert, hat keinen Überblick über die Hausaufgaben
- ▶ lässt sich extrem schnell ablenken
- ▶ wirkt häufig tagträumend („beamt“ sich weg)
- ▶ arbeitet extrem langsam und braucht mehrere Stunden für wenige Aufgaben
- ▶ muss dauernd aufgefordert werden, weiter zu machen



### Weitere Anzeichen für Konzentrationsprobleme können sein:

Ihr Kind ...

- ▶ reagiert wegen Kleinigkeiten übertrieben emotional (wütend, weinend)
- ▶ ist sehr ungeduldig, kann nur schlecht abwarten
- ▶ wirkt vergesslich, verliert dauernd etwas
- ▶ kann kaum ruhig sitzen bleiben



## Wie kann ich mein Kind unterstützen?

Am wichtigsten ist zu verstehen, dass Ihr Kind sich nicht absichtlich so verhält oder Sie gar ärgern möchte! Es handelt sich bei Konzentrationsschwierigkeiten um messbare Veränderungen im Gehirn, die Ihrem Kind das Leben in vielen Bereichen schwer machen. Gerade Schulaufgaben sind extrem anstrengend für Ihr Kind, viel anstrengender als für uns selbst oder andere Kinder. Sie können Ihr Kind bei den Hausaufgaben unterstützen, indem Sie seinen Arbeitsplatz möglichst reizarm (d. h. mit möglichst wenig Ablenkungsmöglichkeiten) gestalten, viele kurze Pausen einbauen und Bewegung als Ausgleich anbieten. Eventuell benötigt Ihr Kind spezifische Hilfen, wie beispielsweise ein Leselineal oder eine Abschreibhilfe, um Schulaufgaben besser bewältigen zu können.

Ein geregelter Alltag mit klaren Regeln, festen Abläufen, Mahlzeiten und Schlafenszeiten kann Ihnen das Leben erleichtern. Gemeinsame Aktivitäten ohne Schule und Leistungsdruck verbessern die Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind und verhelfen zu Erfolgserlebnissen.



### ... und was sollte ich vermeiden?

Erinnern Sie sich immer wieder daran, dass für Ihr Kind viele „normale“ Dinge wirklich anstrengend sind. Versuchen Sie geduldig zu sein und reagieren Sie nicht wütend oder genervt auf das Verhalten Ihres Kindes. Loben und belohnen Sie auch Kleinigkeiten, die es schafft oder für die es sich anstrengt, statt Ihr Kind für Versäumnisse zu bestrafen.