

Therapie einer besonderen Begabung

Aufmerksamkeits Defizit ADS

Probleme mit der Aufmerksamkeit. Ein Potenzial.

Aufmerksamkeit ist unser wichtigstes Denkinstrument. Aufmerksamkeit heisst nicht nur sich mit dem Wesentlichen zu beschäftigen, sondern heisst auch, das Unwesentliche bewusst ignorieren zu können. So ist sie das Fundament für jegliches Lernen, Planen, Organisieren und Handeln. Und doch geht die Aufmerksamkeit mancher Leute nicht über den nächstfolgenden Schritt hinaus.

Früher POS genannt, werden die Probleme heute vermehrt unter ADS zusammengefasst. Im englischsprachigen Raum wird auch ADD (attention deficit disorder) gebraucht.

Weltweit etwa 3,5 Millionen Kinder, und sicher noch mehr Erwachsene sind von ADS betroffen. Sie alle haben etwas gemeinsam: den permanenten Konflikt mit gesellschaftlichen Normen.

Eine frühzeitige Behandlung hilft mögliche psychische Spätschäden wie Depression, Abhängigkeiten (Alkohol, Drogen, etc.) oder mangelndes Selbstwertgefühl zu verhindern und fördert vor allem die individuellen Begabungen.

Wir sehen ADS deshalb als Potenzial, weil wir damit dem Menschen nicht nur eine Basis zu einer autonomen Selbstkontrolle, sondern vor allem eine echte Chance für die Persönlichkeitsentfaltung geben.

Therapie einer Begabung. Unsere Philosophie.

Wir sehen ADS auch als Begabung.

Menschen mit Aufmerksamkeitsdefiziten haben aber sehr oft auch etwas anderes, das sie verbindet: Die Intelligenz, ein ausgeprägtes Sensorium und die besonders hohe Empfindsamkeit für Veränderungen - auch Microsoft-Chef Bill Gates hat nachweislich ADS.

ADS-Betroffene besitzen eine ganze Reihe besonderer Fähigkeiten, die – wenn sie bewusst gepflegt werden – dem Betroffenen ein besonderes Potenzial bieten. Sie sind auffallend kreativ. Sie erkennen Zusammenhänge schnell und etablieren sich oft als Trendsetter, als Personen, die vorwärts streben und andere mitreißen.

Was als Problem angesehen wird, sind eigentliche Stärken.

Sie sind zerstreut: *Weil sie besonders rasch und empfindsam auf die Umwelt reagieren.*

Sie sind ungeduldig: *Weil sie Resultate und diese gleich jetzt erwarten.*

Sie sind impulsiv. *Weil sie flexibel sind und ihre Strategien ständig den Gegebenheiten anpassen.*

Sie haben eine kurze Aufmerksamkeitsspanne: *Weil sie sich - von einem Moment zum nächsten - in einer neuen Situation zu Hause fühlen.*

Ihre Handlung ist überstürzt, sie denken dabei nicht an die Folgen: *Weil sie bereit sind, Risiken auf sich zu nehmen, auch wenn damit Gefahren verbunden sind.*

Sie sind verträumt. Alltägliche Aufgaben langweilen sie: *Weil sie gerne mit neuen Aufgaben konfrontiert sind, die ihnen Abwechslung bieten.*

Das Ziel unserer Methode ist es deshalb, Menschen mit Aufmerksamkeitschwierigkeiten zu stärken.

Wir wollen sie in ihrem Selbstwert stabilisieren, Begleiter und Partner umfangreich aufklären. Wir geben ihnen auch einfach anwendbare Methoden mit auf den Weg, mit denen sie die Auswirkungen von ADS in den Griff bekommen. In der Schule, in der Familie und im beruflichen Alltag.

Selbstakzeptanz und Selbststeuerung. Die Methodik.

Wer solche Schwierigkeiten hat, versteht oft einfachste Regeln nicht, kämpft mit einem geringen Selbstbewusstsein und entwickelt daraus unter Umständen nicht angepasste oder sogar aggressive Verhaltensweisen. Aus weltweit anerkannten Behandlungsmethoden haben wir ein multidisziplinäres Programm entwickelt, das zum Ziel hat, Stress und Aggressionen abzubauen und das Selbstwertgefühl des Klienten nachhaltig zu stärken. Erst unter diesen Voraussetzungen ist Selbststeuerung möglich.

Davis-Methode

Die Davis Methode ist eine in den USA entwickelte Methode zur Behandlung von Legasthenie und Dyskalkulie. Davis geht davon aus, dass Legastheniker besondere Talente besitzen, die bei entsprechender Förderung ein ausgeprägtes Potenzial bieten. Oft leiden ADS-Betroffene unter ähnlichen Symptomen wie Legastheniker. Davis lehrt den Betroffenen, das Verwirrungsmoment beim Lesen, Schreiben, Rechnen und Zuhören zu erkennen und abstrakte Wörter bildlich zu begreifen.

Wir setzen die Davis Methode als Grundmodell ein, weil es unseres Erachtens der effizienteste Weg ist, Selbststeuerung zu erlangen.

Neurolinguistisches Programmieren NLP

Sehen, Hören, Fühlen, Riechen, Schmecken, das Erinnern und das Fantasieren (Neuro), das sind die Elemente, auf denen sich unsere Erfahrungen aufbauen. Mit der Sprache (Linguistik) übermitteln wir Botschaften. Dabei wird jeweils etwas (Programmabläufe) in uns ausgelöst und wir selbst lösen Programmabläufe in Anderen aus.

NLP geht davon aus, dass jeder Mensch in jeder Situation mehr Möglichkeiten hat, als ihm im Moment des Stresses zugänglich sind. Wir setzen NLP ein, weil der Klient damit lernen kann, in relativ kurzer Zeit die Verhaltensweise in Stress oder Konflikt verursachenden Situationen zu verändern.

Biofeedback

Biofeedback baut auf die Erkenntnis, dass der Körper zuverlässige Signale über die eigene Befindlichkeit liefert. Ähnlich wie das Fiebermessen bei Grippe, sind Signale in Stress- und andern relevanten Situationen mit Hilfe des Computers mess- und darstellbar. Der Klient lernt zusammen mit dem Berater diese Signale richtig zu deuten und das Verhaltensmuster der Situation entsprechend anzupassen.

Wir setzen Biofeedback ein, wenn Stress ein beeinflussender Faktor ist.

Computer Assisted Training CAT

CAT bietet verschiedene zielgerichtete kognitive Übungen an zur Verbesserung von Aufmerksamkeit, Konzentration, Erinnerung und Motorik. In spielerisch-visueller Form erkundet der Klient seine Leistungsgrenzen, baut diese aus und lernt auf dem Lösungsweg mit Frustration und Fehlern positiv umzugehen. Dabei vermittelt das Medium viel Spass am Lernen und stärkt das Selbstwertgefühl.

Wir setzen CAT bei Klienten zu Hause ein, zur langfristigen Stabilisierung von Motorik und Konzentration.

Die Therapie konkret. Das Programm.

Abklärung

In einem ausführlichen Abklärungsgespräch unterhalten wir uns über die Vorgeschichte und die Auswirkungen der Aufmerksamkeitschwierigkeiten. Dabei analysieren wir, wie sich die Schwierigkeiten im Alltag äussern. Dieses Gespräch ermöglicht uns, für das Behandlungsprogramm klare Ziele festzulegen. Eine Einsicht in vorgängige Abklärungen, Berichte, Schulberichte oder Diagnosen, z.B. des Schulpsychologischen Dienstes, unterstützt uns bei den Abklärungen.

Zur Differenzierung setzen wir darüber hinaus computergestützte Tests ein, die aufzeigen, in welchem Gebiet Aufmerksamkeitsstörungen vorliegen: Unkonzentriertheit, träges Verhalten, schwankende Aufmerksamkeit und/oder Hyperaktivität? Damit können wir genau bestimmen, wie das Programm individuell ergänzt werden soll.

Aus all diesen Abklärungen schliessen wir, ob wir mit unseren Methoden Erfolge versprechen können.

Abklärungsgespräch und Tests dauern ca. 1 ½ Stunden.

Basisprogramm

Nach dem gemeinsamen Entscheid zu uns zu kommen, beginnt das Basisprogramm.

Gleich wie bei unserem Legasthenie-Programm geht es in erster Linie darum, die auslösenden Momente der Verwirrung und Unkonzentriertheit zu erfassen. Anders aber verläuft das weitere Programm. Hier geht es nicht nur um die Welt der Buchstaben und Zahlen, sondern auch um das Erwerben von neuen Verhaltensweisen. Verhaltensweisen, die unseren Klienten helfen, sich über längere Zeiträume hinweg zu konzentrieren, dem Alltag und dem Gegenüber mit mehr Ruhe zu begegnen.

Unser Programm setzt sich aus 3 Teilen zusammen, die meist in 8 Tagen intensiven Einzeltraining, über einen Zeitraum von 8-10 Monaten hinweg, absolviert werden.

Unsere Klienten arbeiten auch mit einem speziell entwickelten computerunterstützten Lernprogramm zu Hause weiter. Es hilft, die erworbenen Fähigkeiten im Alltag zu verankern. Der Berater unterstützt die Arbeit mit regelmässigen telefonischen Kontakten.

Basisprogramm Teil 1 1. bis 4. Tag

Die Schwerpunkte

- Die Basis jeder Handlung - Einführung in die Zielfindung
- Übungen zum Aufspüren und Bewältigen der Verwirrungsmomente
- Erlernen des Orientierungsverfahrens (zur gesteigerten Konzentration)
- Den eigenen Denkstil erkunden
- Verfahren, die helfen, Stress abzubauen
- Den Energiehaushalt steuern
- Leseübungen, Rechtschreibe- und/oder Handschrift-Übungen
- Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Koordination
- Einführung in die Knettechnik
- Eltern-/Partnertraining
- Einführung in das Computertraining. Auch Eichen des Programms, das zuhause weitergeführt wird

Basisprogramm Teil 2

5. und 6. Tag

Die Schwerpunkte

- Strategien im Umgang mit Ablenkung
- Strategien, die zu überlegten Handlungen führen
- Aktives und wachsame Zuhören; Hörverständnis-Übungen
- Leseverständnis vertiefen
- Mündlicher Ausdruck (Struktur und Inhalte)
- Zeit und Zeitabfolge in den Griff bekommen
- Individuelle Strategien zu besserer Selbstkontrolle

Basisprogramm Teil 2

7. und 8. Tag

Die Schwerpunkte

- Aufgaben zeitlich einteilen
- Strategien im Umgang mit eigenen Verzögerungstaktiken
- Aufgaben in machbare Schritte aufteilen
- Projektplanung
- Notizen aufnehmen und einsetzen
- Lernstrategien

Weiterführende Programme

Jetzt sind 8-10 Monate seit Beginn des Programms vergangen. Sicher gibt es ab und zu noch Probleme. Doch die Lage hat sich eindeutig entspannt. Die erlernten Werkzeuge werden angewandt. Das Ziel "Lernautonomie" ist entweder erreicht - oder der Klient ist auf dem besten Weg dazu.

Nun steht unser Team für weitere Fachprogramme zur Verfügung. Dazu gehören fachspezifische Themen wie z.B. Prüfungsvorbereitungen "wie packe ich es an", Grammatik, kreatives Schreiben, Aufsätze, Fremdsprachen. Hier und bei den weiteren Programmen geht es jeweils darum, neue und positive emotionale Zugänge zu schaffen, Fundament und Rahmen des Wissensgebietes abzustecken. Damit das weitere Lernen beträchtlich leichter fällt.

Treffs und weitere Dienstleistungen

Themenabhängig bieten wir weitere schwerpunktbezogene Treffs und Dienstleistungen an, die vor allem dem Gedankenaustausch und / oder dem Training der begleitenden Personen dienen.

Eltern- und Partnertraining

Ohne die Unterstützung durch Eltern oder Partner geht es nicht. Unter der Woche nehmen - nach Absprache - Eltern und Partner am Programm teil. Treffs mit weiteren Eltern helfen, neue Perspektiven zu gewinnen. In diesen Tagen kann auch unser klinischer Leiter konsultiert werden

Supervision zu Hause

Ein telefonischer Support begleitet den Klienten während der 8-10 Monate - individuell und umfassend.

Eltern-Treffs

Regelmässiger Erfahrungsaustausch für Eltern jüngerer Klienten, die das Basis-Programm absolviert haben.

Netzwerk

Wir unterstützen unsere Klienten in der ganzen Schweiz, vermitteln Adressen und Kontakte für Erfahrungsaustausche und zu Betreuern, die weiterführende Trainings anbieten.

Noch Fragen? Die wichtigsten Antworten.

Wie erkenne ich das Aufmerksamkeits-Defizit Syndrom ADS?

Hat mein Kind ADS? Habe ich selber ADS?

Formen von ADS gibt es viele, sie begrenzen sich meist nicht nur auf Hyperaktivität und offensichtliche Konzentrationsstörungen. Verschiedentlich kann sich ADS auch in einer ausgeprägten Zurückhaltung oder Isolation zeigen. Für eine seriöse Abklärung empfehlen wir Ihnen als Erstes ein Gespräch mit dem Arzt.

Hier die wichtigsten Merkmale:

- Kribblichkeit, Unruhe
- Zerstreuung
- Schwierigkeiten, Aufgaben zu Ende zu führen
- Schwierigkeiten, Anweisungen zu befolgen
- Handeln ohne zu überlegen
- Verträumtheit
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren
- Schwierigkeiten, abzuwarten bis man an der Reihe ist
- Übermäßige Geschwätzigkeit und ungeordnetes Erzählen
- Schwierigkeiten beim Ausführen von Hausaufgaben
- Schwierigkeiten in der Organisation von Zeit und Raum
- Nicht genügend Akzeptanz bei anderen Kindern

Hat ADS etwas mit falscher Ernährung, Allergien, TV oder weiteren Einflüssen zu tun?

Ja und nein. In Studien wurde bewiesen, dass sich ADS vererbt, dass auch zahlreiche Umweltfaktoren Einfluss auf ADS haben. Das ändert aber nichts an der Sache, dass - nebst dem, dass diese Umweltfaktoren in Betracht gezogen werden müssen - eine Verhaltensänderung herbeigeführt werden muss. Zur gesunden Grundernährung, zum angepassten Konsum von Fernsehen gehört das Programm zum Üben des kognitiven Verhaltens, wie wir es anbieten.

Ist es notwendig, die Behandlung so intensiv durchzuführen?

Überfordert ein derartiges Intensiv-Programm einen ADS-Betroffenen nicht, der schon genug Konzentrationsschwierigkeiten hat? Nein. Das "Installieren" der neuen Verhaltens und Reaktionstechniken muss intensiv erfolgen. Dies ist ein wichtiger Teil der Methode, weil damit die neurologische Veränderung gefestigt und nur so der dauernde Erfolg gesichert werden kann. Selbstverständlich sind im Training genügend Pausen und Entspannungsübungen eingebaut.

Kann ADS wirklich in nur 8 Tagen korrigiert werden?

Nein. Zwar verfügen nach den ersten 8 Tagen Klient und Betreuer über das notwendige Basis-Handwerkszeug, und der Klient schafft es, die problematischen Situationen besser zu meistern. Langfristiges Ziel ist aber eine deutliche Verhaltensänderung, die neuen Verhaltensweisen müssen dazu erst fest verankert werden. Für den Klienten und die Familie geht deshalb ausserhalb des Instituts die Arbeit weiter. Das Gelernte muss regelmässig geübt und verfestigt werden. Die Integration sowie ein gewisses Umdenken in der Familie, sind äusserst wichtige Faktoren für den Erfolg! Weiter empfehlen wir von Zeit zu Zeit den Besuch unserer weiterführenden Kurse.

Was braucht es ausser dem Basisprogramm noch zum Erfolg?

Geduld und Übung. Ohne Übung wird keiner ein Meister, ohne Training hat niemand Erfolg! Genauso ist es beim ADS-Betroffenen. Denn unser Programm ist keine Wunderkur – wir vermitteln die Basis und zeigen den Weg. Dass dabei der Klient selber einen grossen Teil an Verantwortung übernimmt, ist ein wichtiger Bestandteil für das Gelingen der Behandlung und ein zentrales Element zur Stärkung des Selbstwertgefühls.

Bei weiteren Fragen rufen Sie uns bitte an.

Das Lerninstitut Basel.

Im Zentrum unserer Arbeit steht immer eines: Die Chance für den Menschen, sein Talent und sein Potenzial. Das Lerninstitut Basel behandelt Lern- und Konzentrationsdefizite. Wir sehen in diesen die Chance für kreative Denkprozesse und autonome Selbststeuerung - und damit ein grosses Potenzial für die individuelle Persönlichkeitsentfaltung.

Wir sind politisch, konfessionell und wirtschaftlich unabhängig. Seit 1987 entwickeln wir Ausbildungs- und Lernprogramme für Unternehmen sowie staatliche Institutionen. Dazu setzen wir modernste Methoden zur optimalen Informationsaufnahme ein. Seit 1996 führen wir auch Einzelberatungen durch.

Unsere qualifizierten Mitarbeiter bilden sich bei uns laufend aus und weiter. In internen Weiterbildungsseminaren in z.B. der Davis-Methode, NLP, Biofeedback, Kommunikation und Coaching. Sie sind Vertreter verschiedenster Berufsgruppen: u.a. Lehrer, Psychologen, Heilpädagogen, Erwachsenenbildner. Somit können wir auf die unterschiedlichsten Bedürfnisse unserer Klienten – Erwachsenen, Jugendlichen oder Kindern - interdisziplinär eingehen.

Unsere klinische Leitung ist für die Teamsupervision und die Qualität unseres Behandlungsprogramms, auch die Betreuung der Eltern zuständig. Unsere Berater sind unterschiedlicher Muttersprache. Deshalb können wir unsere Programme in Deutsch, Englisch, Französisch und Italienisch anbieten.

Bonny Beuret ist Inhaberin. Nach ihrem Linguistik-Studium absolvierte sie intensive NLP Trainings (Ausbildnerin mit "Diplomate of NLP") und führte mehrere Erwachsenenbildungs-Schulen und Sprachschulen. Ausserdem ist sie Präsidentin Davis Dyslexia Association Schweiz, der dda-CH.

Die Leitung

Bonny Beuret führt Legasthenieberatungen, Kommunikationstrainings, Coachings, Trainer Trainings und weitere Kurse rund um das neurolinguistische Denken durch. Sie ist von der dda lizenzierte Trainerin, Davis-Spezialistin und beschäftigt sich seit längerem intensiv mit Neurofeedback.