

100 Karten für die Beratung und
Psychotherapie mit Kindern

Eder • Oblässer

Squippi Squirrel knackt die Nuss

Ressourcen und Exekutivfunktionen
bei ADHS stärken



BELTZ

Inhalt

Hier kommt Squippi Squirrel!	3
Wie wird ADHS klassifiziert?	3
Was sind Exekutivfunktionen?	5
Die Rolle der Ressourcen	8
Wie wird das Kartenset eingesetzt?	10
Anwendung im Einzelsetting	11
Expressvariante für die schnelle Therapie	21
Anwendung im Gruppensetting	22
Kartenverzeichnis	24
Literatur	25
Literaturempfehlung	25
Wer sind wir?	26
Autorinnen	26
Illustratorin	26

Hier kommt Squippi Squirrel!

Das Eichhörnchen Squippi Squirrel hat eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) und ist gelegentlich etwas chaotisch: Eine Nuss hier versteckt, eine dort, wer kennt sich da noch aus? Es ist Zeit für besseres Selbstmanagement im Squippi-Universum!

ADHS erschwert es, planvoll und flexibel zu handeln, konzentriert zu bleiben und impulsive Reaktionen zu stoppen. Genau hier setzt dieses Kartenset an: Gemeinsam mit dem fröhlichen Eichhörnchen lernen Kinder mit ADHS, ihre Ressourcen zu aktivieren und die Exekutivfunktionen durch alltagsnahes Üben zu verbessern. Sie knacken die ADHS-Nuss mit den konkreten Handlungsanleitungen auf den humorvoll illustrierten »Aktionskarten«.

Wie wird ADHS klassifiziert?

ADHS wird von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) in der Internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-11) als entwicklungsneurologische Störung klassifiziert. Betroffene zeigen Verhaltensprobleme sowie neuropsychologische Auffälligkeiten. Ein Teil des Störungsspektrums lässt sich durch unausgereifte Exekutivfunktionen erklären (Brown, 2018).

Impulsivität, Hyperaktivität und Unaufmerksamkeit gelten bei ADHS als die führenden Kernsymptome und äußern sich wie folgt:

- ▶ **Schwierigkeiten, Impulse zu unterdrücken und Frustration zu tolerieren:** Es fällt dem Kind z.B. schwer, vorausschauend zu handeln und Bedürfnisse aufzuschieben.
- ▶ **Motorische Unruhe:** Es fällt dem Kind z.B. schwer, sich in Situationen, die Ruhe erfordern, ruhig zu verhalten.
- ▶ **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsprobleme:** Es fällt dem Kind schwer, monotone Aufgaben ohne Ablenkung zu bewältigen.

Die für ADHS typischen Kernsymptome sind je nach Alter unterschiedlich stark ausgeprägt (Tomal et al., 2024) und treten mindestens sechs Monate vor dem zwölften Lebensjahr auf. Weltweit sind etwa fünf Prozent aller Kinder und Jugendlichen betroffen. Insbesondere Schüler:innen mit ADHS geraten bei zunehmenden Anforderungen unter Druck. Sie können ihre Potenziale nicht ausschöpfen und scheitern an den Leistungs- und Verhaltensansprüchen in Familie, Freizeit und Schule.

Kindern mit ADHS fällt es schwer, Aufgaben zu strukturieren, zu priorisieren und abzuschließen. Insbesondere Defizite in der Reaktionshemmung konnten belegt werden (Petermann & Schmidt, 2018). Frustration und Ärger kommen aufgrund mangelnder Emotionsregula-

tion schnell hinzu. Daher werden durch ADHS sowohl der Schulerfolg als auch die sozial-emotionale Entwicklung ungünstig beeinflusst.

Was sind Exekutivfunktionen?

Exekutivfunktionen ist ein Sammelbegriff für all jene Fähigkeiten des Gehirns, die Voraussetzung für zielgerichtetes Handeln sind. Sie ermöglichen die erfolgreiche Alltagsbewältigung und beeinflussen darüber hinaus soziale Interaktionen und emotionale Reaktionen (Lidzba et al., 2019).

Exekutivfunktionen ermöglichen es Menschen, sich an neue Situationen anzupassen und ihre Emotionen angemessen zu regulieren. Die Entwicklung exekutiver Funktionen erfolgt in einem langwierigen Prozess, der bis ins junge Erwachsenenalter andauert (Brown, 2018). Exekutivfunktionen stellen die Grundlage für sozial-emotionale Entwicklung dar und sind auch für den Schulerfolg von zentraler Bedeutung (Kubesch, 2016).

Dieses ADHS-Kartenset zielt auf kindzentrierte Interventionen ab. Für die therapeutische Arbeit hat sich die Einteilung der Exekutivfunktionen nach Dawson & Guare (2016) bewährt. Sie sind im Folgenden alphabetisch geordnet und mit Kurzdefinitionen versehen.

- ▶ **Arbeitsgedächtnis:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, sich für kurze Zeit Informationen zu merken, während es eine komplexe Aufgabe erledigt (z.B. beim Kopfrechnen Zwischenergebnisse im Kopf behalten).
- ▶ **Aufmerksamkeitssteuerung:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, sich auf ein und dieselbe Sache zu konzentrieren. Und zwar auch dann, wenn es bereits müde und erschöpft ist, die Sache langweilig findet oder abgelenkt wird (z.B. laute Geräuschkulisse im Klassenzimmer bei der Bearbeitung einer Aufgabe).
- ▶ **Emotionsregulation:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, Gefühle differenziert wahrzunehmen und sie zielgerichtet und bewusst zu steuern.
- ▶ **Flexibilität:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, seine ursprünglichen Pläne an veränderte Rahmenbedingungen anzupassen. Dies verlangt, die Perspektive wechseln zu können, um dadurch seine Aufmerksamkeit auf andere Aufgaben zu lenken.
- ▶ **Initiiieren von Handlungen:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, zu erledigende Dinge rechtzeitig anzugehen. Damit ist gemeint, dass das Kind ohne Aufschub handelt und seine Aufgaben effizient umsetzt.
- ▶ **Metakognition:** Beschreibt die Fähigkeit des Kindes, mit Distanz kritisch auf sich selbst und sein Verhalten zu blicken. Selbsteinschätzung und Reflexion helfen dem Kind, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen.

Kartenverzeichnis

Modul 1: Ressourcen (Karten 1 bis 40)



Modul 2: Probleme (Karten 41 bis 53)



Modul 3: Zielerkundung (Karten 54 bis 58)



Modul 4: Aktionen (Karten 59 bis 100)





© Beltz Verlag, Weinheim, Basel 2025

service@beltz.de

Fachlektorat: Mag. Rene Hackstock

Illustratorin: Scarlett Müller-Mangelberger, M.A.

Lektorat: Sandra Schönfelder

Herstellung: Uta Euler

Druck: Printed in Poland

GTIN 4019172102029