



50 schlaue Fragen und
wissenswerte Antworten

Gruhn • Groen

Wilbo weiß was über ADHS

Wissensquiz zur Psychoedukation
in der Kinderpsychotherapie



BELTZ

Wissen und Verstehen bilden eine wichtige Grundlage, um mit psychischen Problemen und Verhaltensauffälligkeiten besser umgehen zu können. Gerade bei einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) spielen Psychoedukation und Aufklärung eine zentrale Rolle.

Betroffene Kinder erleben oft viele Misserfolge und viel Unverständnis in ihrem sozialen Umfeld. Psychoedukation kann nicht nur ihre Selbstakzeptanz stärken, sondern auch das Verständnis von Bezugspersonen erheblich verbessern. Therapeutische Maßnahmen und Förderangebote können von allen besser nachvollzogen und umgesetzt werden.

Das vorliegende Kartenset soll als unterhaltsames und gleichsam informatives Quiz eine altersgemäße und attraktive Wissensvermittlung ermöglichen. Wilbo, das sympathische und quirlige Erdmännchen, macht sich als Identifikationsfigur mit den Kindern und ihren Angehörigen spielerisch und humorvoll auf die Suche nach Antworten auf die vielen Herausforderungen und Fragen, die mit ADHS einhergehen können.



Flexibler Einsatz in verschiedenen Kontexten

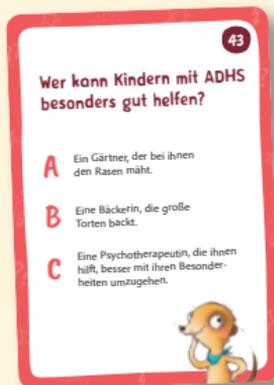
Die Karten können in unterschiedlichen Bereichen genutzt werden, darunter:

- ▶ ambulante / stationäre Psychotherapie
- ▶ Beratung
- ▶ pädagogische / psychosoziale Arbeitsfelder

Sie können sowohl im Einzelsetting als auch in Gruppensitzungen eingebunden werden. Selbstverständlich können die Quizfragen auch in Familiensitzungen oder Eltern-Kind-Sitzungen genutzt werden. Die Karten vermitteln für Familienmitglieder, Betroffene und Gruppen Wissen rund um das Thema AD(H)S. Sie bieten eine gute Grundlage, um sich über die Auswirkungen und Besonderheiten von AD(H)S auszutauschen.

Psychoedukation in Psychotherapie und Beratung

Die Psychoedukation als zentrales Element von Therapie und Beratung bildet in der Regel die Brücke zwischen Diagnostik und Behandlung. In der Psychoedukation werden die in der Diagnostikphase erhobenen Informa-



tionen und Erfahrungen der Patient:innen aufgegriffen und zu einem gut verständlichen Störungsmodell zusammengefasst. Diagnose und Störungsbild, der Entstehungshintergrund sowie Symptome und alltägliche Beeinträchtigungen werden mit gut nachvollziehbaren Informationen erklärt. In diesem Sinne eignet sich der Einsatz dieses Kartensets vor allem auch als grundlegender Einstieg in die Behandlung. In vielen Antworten auf die Quizfragen finden sich schon konkrete Tipps und Hilfestellungen.

Auch im weiteren Verlauf der Behandlung kann die Psychoedukation mit dem Quiz wiederholt werden, um Wissen zu festigen. Ebenso können einzelne Karten im weiteren Therapieverlauf auch modulbezogen zur Vorbereitung und Einführung bestimmter Behandlungselemente und Themen wie Alltagsgestaltung, Freizeitplanung, soziale Kompetenz oder Pharmakotherapie eingesetzt werden.

Einzelne Karten können genutzt werden, um über bestimmte Themen vertieft ins Gespräch zu kommen und Wissen und Verständnis auszubauen. Natürlich sollten alle weitergehenden Fragen der Kinder und ihrer Familien stets aufgegriffen werden.

Antwort C ist richtig.

Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen sind Experten, die sich besonders gut mit ADHS auskennen. Sie können dich gut verstehen und kennen viele Tipps, Übungen und Strategien gegen Ablenkbarkeit, Unruhe und Impulsivität. Sie können dir helfen, in der Schule, zu Hause und in deiner Freizeit besser klarzukommen. Sie können zwar nicht zaubern, sodass alles von einem Tag auf den anderen in Ordnung ist. Aber wenn ihr gut und regelmäßig zusammenarbeitet, kann vieles schon bald besser werden. Und ab und zu ein Stück Torten schadet sicher auch nicht!



Psychotherapeuten können sich mit ADHS richtig gut aus und können dir helfen.

Die Module

Um bestimmte Themen gezielter aufgreifen zu können, sind die Quizkarten in sechs Module unterteilt. Zwischen den einzelnen Modulen und Inhalten gibt es sicherlich verschiedentlich Überschneidungen. Die Module geben jedoch eine Orientierung, wenn einzelne Themen angesprochen werden sollen:

1 Grundlagen (Fragen 1-9)

2 Stärken und Schwächen bei AD(H)S (Fragen 10-15)

3 Familie und Alltag (Fragen 16-26)

4 Freunde und Freizeit (Fragen 27-33)

5 Schule und Lernen (Fragen 34-40)

6 Rund um die Behandlung (Fragen 41-50)



Wie werden die Karten eingesetzt?

Spielmaterial: 50 Fragekarten

Ziel des Spiels: Aus den drei vorgegebenen Antwortmöglichkeiten die einzig korrekte Antwort auswählen.

Spielvorbereitung: Den Kartenstapel (oder eine Auswahl von Karten) gut mischen und die Karten mit der Rückseite (Lösungsseite) nach unten auf den Tisch legen.

Das psychoedukative Quiz dient dazu, interaktiv ...

- ▶ Wissen über ADHS/ ADS zu vermitteln,
- ▶ Mythen und Vorurteile aufzuklären und
- ▶ zur Selbstreflexion anzuregen.

Eine ruhige und offene Atmosphäre ist bei der Durchführung wichtig, ebenso ausreichend Zeit, um eventuelle Rückfragen ohne Zeitdruck besprechen zu können. Hilfreich kann es sein, ein Flipchart oder Papier zur Verfügung zu haben, um ggf. Zusammenhänge für die Kinder auch visualisieren zu können. Den Kindern sollte vermittelt werden, dass das Quiz kein Test (wie z. B. in der Schule) ist und dass es nicht nur um die »richtige« Antwort geht, sondern auch darum, Spaß zu haben und gemeinsam Neues über AD(H)S zu entdecken.

Tipps für den Einsatz

- ▶ Ermutigen Sie zur Selbstreflexion.
- ▶ Schaffen Sie eine wertschätzende und neugierige Atmosphäre, in der auch Fehlinformationen, eigene Sorgen und Ängste besprochen werden können.
- ▶ Nutzen Sie offene Fragen zur Vertiefung, z. B.:
»Wie könnte dir dieses Wissen weiterhelfen?«

Die Karten greifen viele Fragen auf, die sich Kinder mit AD(H)S stellen. Die Themen orientieren sich an den Erlebnissen und alltäglichen Erfahrungen der Kinder.

Die Fragen und Antworten sind für Kinder im Grundschulalter verständlich formuliert. Daher wurde auf den Karten auch nur die Abkürzung ADHS verwendet, wobei sowohl ADHS als auch ADS gemeint sind. Erläutern Sie dies im Einzelfall, z. B. »ADHS umfasst auch ADS, also die Form bei der Kinder weniger zappelig sind, aber auch Probleme mit der Aufmerksamkeit und Konzentration haben.«

Einige Inhalte auf den Karten wiederholen sich. Das soll den Kindern helfen, sich die Inhalte besser einprägen zu können. Denn durch Wiederholungen werden die Inhalte gefestigt und sind später besser abrufbar.

Die Merksätze, die auf jeder Karte den wesentlichen inhaltlichen Aspekt zusammenfassen, sind kurz gehalten.

ten, sodass sie von Kindern mit AD(H)S gut behalten werden können.

Förderung von Selbstreflexion

Die Quizkarten motivieren die Kinder dazu, ihre eigenen Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen mitzuteilen.

Einzelne Karten können dabei als Impulskarten eingesetzt werden, um Schwierigkeiten im Alltag, in der Schule, im gemeinsamen Miteinander zu benennen, zu reflektieren und ggf. Veränderungen zu vereinbaren.

Einsatz in der Einzeltherapie

In der Einzeltherapie kann das Kind (je nach Zeit) eine gewisse Anzahl von Fragen vom Stapel ziehen. Das Kind liest die Frage und die möglichen Antworten vor und gibt seinen Tipp für die richtige Lösung ab. Hilfreich kann es dabei sein zu fragen, »*Warum denkst du, dass (A) die richtige Lösung ist?*«. Bei kleineren Kindern, die noch nicht über ausreichende Lesekompetenz verfügen, können die Fragen auch vorgelesen werden. Ist sich das Kind bei der Antwort unsicher, kann der/die Therapeut:in durch geleitetes Entdecken Tipps und Hinweise geben.

Anschließend wird die Karte umgedreht und die richtige Lösung vorgelesen. Auf der Lösungsseite finden sich neben der richtigen Antwort noch viele weiterfüh-



rende Erklärungen, die natürlich nicht von den Kindern erraten werden müssen. Das gemeinsame Lesen liefert aber wichtige psychoedukative Zusatzinformationen für die Kinder.



Wenn das Kind die richtige Antwort gegeben hat, erhält es die Karte. Wenn die Frage falsch beantwortet wurde, wird die Karte zur Seite gelegt. Das Kind gewinnt, wenn es mehr Karten eingesammelt als verloren hat oder wenn eine vorab festgelegte Anzahl (z. B. fünf Karten) ergattert wurde. Dann darf sich das Kind als »Super-Wilbo« bezeichnen. Denn nicht nur Wilbo kennt sich mit AD(H)S aus!



Anwendung im Gruppensetting

In einer Gruppen- oder Familiensitzung kann das Quiz auch in Zweiertteams und als Wettbewerb gestaltet werden.



Wilbos Wissensduell. Beim Wissensduell hat jedes Team die Möglichkeit, durch die richtige Beantwortung der Quizfragen Punkte zu sammeln. Der / Die Therapeut:in übernimmt die Rolle des Quizmasters und liest Fragen und Lösungsoptionen vor. Die Teams besprechen sich kurz, schreiben ihre Antwort auf einen Zettel und präsentieren gleichzeitig ihre Lösung. Jedes Team mit der richtigen Antwort erhält einen Punkt. Wenn alle Fragen gestellt wurden, werden die Punkte zusammengezählt und das Team mit den meisten Punkten wird zum Gewinner gekürt.

Team gegen Team. Alternativ kann auch Team gegen Team (z. B. Eltern gegen Geschwister) gespielt werden. Dabei erhält jedes Team die gleiche Anzahl an Fragen. Das Team mit dem jüngsten Mitglied beginnt. Die oberste Frage des Kartenstapels wird von einem Mitglied gezogen und vorgelesen, und alle aus dem Team müssen überlegen, was die richtige Antwort ist. Wer die meisten Karten richtig löst, weiß (fast) so viel wie Wilbo und gewinnt.

Reflexion und Nachbesprechung

Am Ende des Quiz ist eine gemeinsame Nachbesprechung sinnvoll. Hier können Fragen gestellt werden wie:

- ▶ *»Gab es etwas, das dich überrascht hat?«*
- ▶ *»Welche Erkenntnisse nimmst du aus dem Quiz mit?«*
- ▶ *»Was bedeutet das für deinen Alltag?«*

So wird das Gelernte gefestigt und kann mit individuellen Erfahrungen angereichert werden.

Literatur

- Kemmerich, R. (2017). ADHS von A bis Z. Kompaktes Praxiswissen für Betroffene und Therapeuten. Stuttgart: Kohlhammer.
- Kölch, M. & Fegert, J.M. (2020). Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung. In M. Kölch, M. Rassenhofer & J.M. Fegert (Hrsg.), Klinikmanual Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie (9-23). Berlin: Springer.
- Popit, S., Serod, K., Locatelli, I. & Stuhec, M. (2024). Prevalence of Attention-Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD): Systematic Review and Meta-Analysis. *European Psychiatry*, 67(1):e68.

Über die Autor:innen



Anja Gruhn, Dipl.-Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT), arbeitet in einer neuropädiatrischen Praxis und in eigener Privatpraxis für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie in Lüneburg.



Prof. Dr. Gunter Groen, Dipl.-Psychologe und Psychologischer Psychotherapeut, lehrt und forscht als Professor mit dem Schwerpunkt Klinische Kinderpsychologie an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Hamburg und arbeitet in eigener Praxis.

© Beltz Verlag, Weinheim, 2025
www.beltz.de
service@beltz.de

Lektorat: Sandra Schönfelder
Herstellung: Myriam Frericks
Satz: Marah Ehret
Abbildungen: Pe Grigo, <http://pegrigo.blogspot.de/>
Druck: ParioPrint
Printed in Poland
GTIN 4019172102265



Was passiert im Gehirn, wenn ein Kind ADHS hat?

- A** Da gibt es einen kleinen Maulwurf, der Gänge gräbt.
- B** Die Botenstoffe im Gehirn arbeiten manchmal anders.
- C** Das Gehirn schaltet auf Autopilot und macht Urlaub.



Was ist noch typisch für Kinder mit ADHS?

A Sie haben ihre Gefühle nicht immer gut im Griff.

B Sie haben viele Pickel.

C Sie überspringen oft eine Klasse.



Warum fällt es Kindern mit ADHS manchmal schwer, Regeln zu befolgen?

- A** Weil Regeln langweilig und nicht nötig sind und sie sowieso niemand mag.
- B** Weil sie absichtlich ihre Eltern und Lehrer ärgern wollen.
- C** Weil sie oft impulsiv handeln und nicht lange nachdenken.



Antwort A ist richtig.

Es ist gut, wenn deine Eltern wissen, mit wem und wo du spielst. Es sollte auch besprochen werden, ob und wann du abgeholt wirst oder alleine nach Hause gehst. Denn wenn du dich verspätest, wissen deine Eltern, wo sie dich finden, müssen dich nicht suchen und brauchen sich keine Sorgen um dich zu machen. Es ist wichtig, Absprachen zu treffen und sich daran zu halten. Dann wissen deine Eltern, dass sie dir vertrauen können und dass du zuverlässig bist.



Bevor du zu Verabredungen gehst,
sage deinen Eltern Bescheid.

Antwort C ist richtig.

Am wahrscheinlichsten ist es, dass das Kind mit ADHS als erstes zum Fenster rennt. Aber warum?

Kinder mit ADHS nehmen besonders viele Reize aus ihrer Umgebung auf – zum Beispiel Geräusche, Bewegungen oder Dinge, die sich verändern. Ihr Gehirn kann oft nicht so gut filtern und entscheiden, welche Informationen gerade wichtig sind und welche nicht. Während sich andere Kinder auf den Unterricht konzentrieren, findet ein Kind mit ADHS das Sirengeräusch mindestens genauso wichtig oder sogar spannender als das, was der Lehrer oder die Lehrerin gerade erklärt. Außerdem handeln Kinder mit ADHS oft impulsiv. Das heißt, sie denken nicht lange nach, sondern reagieren direkt. Ihr Gehirn sendet sofort das Signal: »Schau unbedingt nach, was da draußen passiert!«



Kinder mit ADHS nehmen sehr viele Umgebungsreize, wie zum Beispiel Geräusche, wahr und reagieren sofort darauf.

Antwort B ist richtig.

Die Verhaltenstherapie ist eine sehr anerkannte und gut erforschte Hilfe für Menschen mit verschiedenen Problemen und Sorgen. Sie eignet sich auch besonders gut für Kinder mit ADHS. In Verhaltenstherapie ausgebildete und erfahrene Psychotherapeuten können dir sehr gut dabei helfen, dass du dich besser konzentrieren und deine Impulse besser regulieren kannst. Sie kennen viele gute Ideen, wie du das im Alltag trainieren kannst. Sie können dir auch erklären, warum du manchmal anders tickst und Probleme bekommst. Sie unterstützen dich dabei, deine Stärken zu erkennen und besser zu nutzen.



Verhaltenstherapie ist eine besondere Form der Psychotherapie. Für Kinder mit ADHS kann sie sehr hilfreich sein.