

# elpost

Nr. 82 – März 2024

Gewusst wie:  
kommunizieren mit ADHS

## Gewusst wie: kommunizieren mit ADHS

Editorial → 5

HILFE! Chaos im Gehirn

Susanne Hirsig → 6

Neue Autorität bei Menschen mit ADHS

Regina Renggli-Bruder → 9

«Die Gewaltfreie Kommunikation ist  
keine Methode, sondern eine Haltung»

Andrea Spring → 12

Kommunikation im Spannungsfeld Schule

Sammy Frey → 18

ADHS und Kommunikation  
in der Paar-Beziehung

Ben Kneubühler → 21

Le TDAH et la communication  
dans le couple

Ben Kneubühler → 24

Veranstaltungen → 28

Carte Blanche → 30

Blick über den Tellerrand → 32

Aus der Beratungsstelle → 33

Literaturtipps → 34

In eigener Sache → 36

Fachstellen → 37



## Biofeedback – spielerische Therapie

### Wie funktioniert Biofeedback?

Biofeedback ist eine wissenschaftliche, computergestützte Trainingsmethode. Trainierende nehmen damit messbare Körpersignale wie Muskelspannung, Puls, Atmung, Durchblutung sowie die Gehirnaktivität wahr. Die Methode ist nicht invasiv (schmerzfrei). Das Ziel ist, diese Körpersignale mittels Feedbacks (Rückmeldeverfahren) zu verändern. Konkret bedeutet dies, dass z.B. beim EEG-Biofeedback (Neurofeedback) die Gehirnwellen gemessen und zurückgemeldet werden, um das Gehirn zu trainieren. Die trainierende Person erhält aufgrund der festgelegten Ziele (z.B. Konzentration und Impulskontrolle fördern) ein visuelles und/oder auditives Feedback. Im Fall des Neurofeedbacks reagiert das Gehirn auf die Feedbacksignale, verändert die Aktivität und der gewünschte Zustand wird belohnt (operante Konditionierung). Konkret bedeutet dies, dass der:die Patient:in beispielsweise ein Spiel spielt oder Film schaut und dieses/dieser nur dann reibungslos läuft, wenn die gewünschte Aktivität gezeigt wird. Das Lernen nach dem Belohnungsprinzip machen wir uns hier auf spielerische Art und Weise zu Nutze. Beim Spielen beispielsweise mit einem Fahrzeug bewegt sich dieses nur dann vorwärts, wenn die gewünschte Aktivität gezeigt wird und durch das Fortbewegen des Fahrzeuges ist die Belohnung für den Patient:in über den Bildschirm ersichtlich. Daher können Hirnregionen und Aktivierungszustände gezielt trainiert werden. Da unterschiedliche Spiele und Filme eingesetzt werden können, ist der Motivationsfaktor ziemlich hoch. Klingt etwas nach Science Fiction? Ich kann Sie beruhigen, die Wirksamkeit der Methode ist mittels wissenschaftlicher Studien breit erforscht und die Resultate zeigen, dass Biofeedback bei ADHS sehr zielführend eingesetzt werden

kann (Tipp: einfach mal «Neurofeedback und ADHS» bei googlescholar eingeben)

### Wie kann Biofeedback bei ADHS unterstützend eingesetzt werden?

Es hat sich gezeigt, dass bei vielen Menschen mit ADHS das Stirnhirn die nötige Aktivität nicht aufbaut, welche für Konzentration, Impulssteuerung, Motivationsregulation, Planen von Handlungen, zielgerichtetes Arbeiten usw. zuständig ist. Das Verhalten, welches daraus resultiert, kann von Tagträumen über Unaufmerksamkeit bis zu Aufbrausen und Hyperaktivität umfassen. Genau hier setzt Biofeedback unterstützend an und es werden die entsprechenden Hirnregionen gezielt trainiert. Als Grundlage der Therapieplanung kann ein QEEG (= quantitatives EEG) herangezogen werden, welches ADHS-typischen Aktivierungsmuster aufzeigt. Ziel des Biofeedbacks ist es, die aktivierten Zustände des eigenen Körpers und des Gehirns kennen zu lernen, um sie positiv beeinflussen zu können. Dies zeigt sich einerseits in einer Verbesserung der Symptome, andererseits erhöht sich das Wohlbefinden des Betroffenen und seinem Umfeld.

### Wie finde ich eine:n geeignete:n Therapeut:in?

Weitere Informationen sowie qualifizierte Therapeut:innen finden Sie über die Webseite des «Berufsverband Biofeedback | Neurofeedback Schweiz» BBNS: Der Berufsverband ist bestrebt, qualifizierte Therapeut:innen zu listen und ist entsprechend um Qualitätssicherung bemüht. Bitte fragen Sie Ihre Krankenkasse, ob und in welchem Umfang die Kosten übernommen werden. ↵

Selina Naeff ist Präsidentin des Berufsverband Biofeedback | Neurofeedback Schweiz [www.bbns.ch](http://www.bbns.ch)

## Bedürfnisse zu erkennen, hilft in jeder Situation



↑ Helen Jenni

«Guten Tag Frau Jenni, darf ich einfach einmal erzählen...?» Viele unserer Beratungen starten mit dieser Frage. Die Kommunikation am Telefon schliesst die optischen Sinnesreize aus. Ich sehe kein Gesicht, keine Mimik und keine Körpersprache. Umso wichtiger ist achtsames Hinhören. Wie spricht die Person, gibt es Nebengeräusche? Ist die Person zuhause oder unterwegs? Kann die Person frei sprechen oder hören vielleicht Kinder oder Arbeitskolleg:innen mit? Ist die Person gerade in einer erregten Situation, weil gerade noch ein Konflikt mit dem Kind oder der Partnerin mitschwingt? Im Moment einer belastenden Situation anrufen zu können, bringt Entlastung. Zusammen zu lachen oder auch Stille und Tränen zuzulassen, darf auch dazugehören.

Mein Fokus eines Gespräches geht stets in Richtung einer Lösung oder eines nächsten Schrittes. Eine lösungsorientierte Kommu-

nikation, eine passende Wortwahl und aktivierende Fragen können helfen, einer Situation wieder zu etwas mehr Leichtigkeit zu verhelfen. Aber auch Wut, Frust oder Ängste dürfen zum Ausdruck kommen und brauchen ihren Platz.

Vieles in der Alltagswelt zwingt uns zum Mithören, sei es im Bus, Zug oder bei der Arbeit. Den Fokus nur auf ein Gespräch und eine Person zu richten, ist oft herausfordernd. Ist es unruhig im Hintergrund während den Beratungen, schlage ich vor, einen anderen Termin zu finden, oder fasse das bereits Gesagte zusammen, versende Links und Infos per Email, damit diese in Ruhe angeschaut werden können.

Für mich sind die Gefühls- und Bedürfnislisten der Gewaltfreien Kommunikation (s. Artikel Seite 12) eine wichtige Stütze in der Arbeit und im Familienleben. Je früher die Kinder und auch wir Erwachsenen lernen, ihre Bedürfnisse und Gefühle zu benennen, umso mehr kann man darauf eingehen und Verständnis entwickeln. Diese Listen können gut am Kühlschrank oder im Badezimmer aufgehängt werden, um sie immer wieder vor Augen zu haben. ↵

Helen Jenni leitet die Fachstelle Bern und ist Sozialpädagogin HF, Fachfrau Pferdegestützte Therapie und Mutter zweier Töchter.