

Entspannt und produktiv

Lernzeit optimal gestalten Das Lernen endet für Kinder und Jugendliche nicht nach Schulschluss. Neben dem Erledigen von Hausaufgaben stehen auch regelmäßig Lernzeiten an. Diese optimal zu gestalten kann ein Betätigungsanliegen in der Ergotherapie sein.

➔ Frau Müller* vereinbart ein Erstgespräch in einer Ergotherapiepraxis für ihre Tochter Anna*. Der verordnende Arzt hat den Verdacht geäußert, dass Annas Alltagschwierigkeiten die Folge einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) sein könnten. Dies zeigt sich insbesondere während der Hausaufgaben. Das Mädchen lässt sich leicht ablenken, ist motorisch sehr unruhig und zeigt nur eine geringe Motivation. Aus diesem Grund benötigt sie stets mehrere Stunden für die Hausaufgaben.

Nach dem Erstgespräch, einem Kennenlernen mit Anna sowie einem gemeinsamen Zielvereinbarungsgespräch sind sich alle Beteiligten einig: Damit der Alltag für die 8-Jährige und ihre Familie wieder entspannter wird, möchten sie mithilfe der Ergotherapie unter anderem die Hausaufgabensituation verändern. Dieser Wunsch wurde bereits vor der aktuellen Corona-Situation häufig geäußert. Homeschooling und Distanzunterricht haben die Familien allerdings vor zahlreiche neue Herausforderungen gestellt.

Zu entspannter Lernatmosphäre beitragen → Von jetzt auf gleich wurde den Schüler*innen und ihren Erziehungsberechtigten die wichtige Alltagsstruktur des Schulbesuchs genommen. Die Kinder und Jugendlichen mussten sich eine eigene Lernstruktur aneignen, und häufig fühlte sich ihr Umfeld aufgefordert, die Rolle der Lehrkräfte zu übernehmen. Aus der kurzen alltäglichen Hausaufgabenphase wurde eine Lernzeit, die sich bei vielen Schüler*innen über den gesamten Vor- und Nachmittag streckte.

In meinem Praxisalltag zeigte sich, dass in dieser Lernzeit zahlreiche Schwierigkeiten auftreten können. Häufig sind ein ungünstiges Arbeitsverhalten der Lernenden und unvorteilhafte Unterstützungsstrategien der Erziehungsberechtigten erkennbar. Dadurch entsteht ein Kreislauf, der zu Diskussionen, Stress und Streit führt. Diese negativen Outcomes lassen sich mithilfe von Elterntrainings



© I. Stropp

ergopraxis 9/21 | © 2021. All rights reserved.

*Namen von der Redaktion geändert



© I. Stropp

ABB. 1 In der Elternberatung kann man mit den Erziehungsberechtigten besprechen, wie sich die Lernzeit strukturieren lässt.
 ABB. 2 UND 3 Beispiel für einen aufgeräumten und gut nutzbaren Arbeitsplatz sowie für einen chaotischen Schreibtisch, der keine guten Voraussetzungen für das Lernen bietet



© I. Stropp

3

Elektronischer Sonderdruck zur persönlichen Verwendung

Hausaufgabenzeit	Lernzeit
beschreibt meist einen kurzen Zeitraum, z. B. einen Nachmittag nach der Schulzeit	erstreckt sich meist über einen längeren Zeitraum, z. B. in Form einer Prüfungsvorbereitung
genaue Vorgaben bezüglich der zu erledigenden Aufgaben vorhanden	in der Regel nur übergeordnete Themen und ein grobes Anforderungsprofil, das am Ende der Lernphase erfüllt sein soll
klare Struktur vorgegeben, wann und in welcher Art die Themen erarbeitet werden sollen	

TAB. Unterschiede zwischen dem Erledigen von Hausaufgaben und Lernzeit

signifikant reduzieren [1]. Daraus lässt sich ableiten, dass wir in der Therapie mit einer Kombination aus Elternarbeit und einer individuell auf die Schwierigkeiten unserer Klient*innen abgestimmten Intervention diesen Kreislauf durchbrechen können.

Hausaufgaben und Lernen: die Unterschiede → Es ist zunächst sinnvoll, sich die Unterschiede zwischen einer klassischen Hausaufgaben-situation und Lernzeit zu verdeutlichen (👁️ TAB.). Das Ziel der Lernzeit besteht primär darin, den geforderten Inhalt so aufzuarbeiten, dass die Schüler*innen diesen am Ende der Lernzeit sicher beherrschen. Im besten Fall haben sie die Themen langfristig abgespeichert und können ihr neu gewonnenes Wissen auf andere Bereiche übertragen. Wie und wann die relevanten Themen gelernt werden, entscheiden bzw. planen die Schüler*innen dabei eigenständig.

Um dieses Ziel stressfrei und effizient erreichen zu können, sind unter anderem die Kernkompetenzen Eigenverantwortung, die Fähigkeit, voranzuplanen und Prioritäten zu setzen, gutes Zeitmanagement und gute Selbstreflexion hilfreich [1]. Das selbstregulierte Lernen bildet dabei die Grundlage. Schülerinnen und Schüler nehmen demnach beim Lernen eine aktive Rolle ein, wohingegen in der Hausaufgabenzeit die zu erledigenden Aufgaben inklusive des Lösungsweges genau vorgegeben sind.

Lernkompetenzen → Eine Voraussetzung für selbstreguliertes Lernen ist, dass es den Lernenden gelingt, sich auf drei verschiedene Arten mit ihren Lernthemen auseinanderzusetzen. Auf kognitiver Ebene müssen sie sich eine eigene Arbeitsweise aneignen, die es ihnen ermöglicht, neue Informationen aufzunehmen und abzuspeichern. Metakognitive Lernstrategien ermöglichen das Überprüfen des eigenen Lernfortschrittes, etwa indem dieser anderen Schüler*innen erklärt wird. Unter dem Begriff ressourcenorientierte Lernstrategien werden sämtliche Fähigkeiten zusammengefasst, die Organisation und Rahmenbedingungen des Lernens betreffen [1]. Den Kindern und Jugendlichen werden demnach vielseitige Kernkompetenzen abverlangt, die erst durch regelmäßige Übungssituationen entstehen.

Ressourcen nutzen → Als lösungsorientiert denkende Therapeut*innen ist es wichtig, sich mit förderlichen Faktoren auseinanderzusetzen, die zu einer erfolgreichen Lernzeit beitragen [1]:

- Qualität der elterlichen Unterstützung
- Qualität der Unterstützung durch die Lehrkräfte
- häusliche Arbeitsumgebung

Demnach ist es essenziell, in einem ersten Schritt mithilfe von Fotos und Videos die häusliche Arbeitsumgebung zu analysieren und – falls notwendig – bereits in diesem Bereich zu intervenieren. Hier können dem Kind/Jugendlichen und seinem Umfeld Checklisten helfen, die die Grundvoraussetzungen für eine erfolgreiche Lernzeit verdeutlichen. Sie können zum Beispiel die ergonomische Arbeitsplatzgestaltung, Vorbereitung der Lernphase, effiziente Lernpläne sowie Hintergrundinformationen zu Pausenzeiten und zur Förderung der Konzentration umfassen.

Psychoedukation → In diesem Zusammenhang sollten Klient*innen und ihre Angehörigen im Rahmen der Psychoedukation erfahren, dass sowohl die Umwelt als auch das Umfeld wesentliche Rollen spielen. An diesem Punkt ist es Aufgabe der Therapeut*innen, den Klient*innen individuelle, an ihren Alltag angepasste Strategien aufzuzeigen. Beispiele hierfür sind:

- Hilfsmittel zur Verbesserung der Konzentration wie Hocker unter

den Füßen, dynamische Sitzkissen oder ein genauer Zeitplan mit ausreichend Bewegungspausen

- Strategien zur Gestaltung der Lernumgebung, beispielsweise persönliche Wohlfühlatmosphäre, ergonomischer Arbeitsplatz, ausschließlich die benötigten Materialien auf dem Tisch, Ablenkungen minimieren (☞ ABB. 2 UND ABB. 3, S. 30 UND 31)

In diesem Zusammenhang bietet sich eine Beratung zur Integration in das häusliche und soziale Umfeld an. Das Ausmaß der Unterstützung sollte dabei stets an das Alter des Kindes/Jugendlichen angepasst sein. Je älter sie bzw. er ist, desto mehr Verantwortung kann und sollte an die Schülerin bzw. den Schüler abgegeben werden.

Elternberatung → Erfahrungen aus meinem Praxisalltag bestätigen, dass regelmäßige Elternberatung und passende, sich daraus ergebende Alltagsaufgaben unabdingbar sind (☞ ABB. 1, S. 30). Die Erziehungsberechtigten haben eine aktive Rolle im therapeutischen Prozess, um die gewünschten Ziele zu erreichen. In Annas Fall erhielt die Mutter zum Beispiel Tipps, wann sie für ihre Tochter ansprechbar sein sollte, um sie bestmöglich unterstützen zu können, und in welchen Lernphasen es produktiver ist, wenn die 8-jährige selbstständig arbeitet. Zudem wurde festgehalten, dass es unabdingbar ist, das Mädchen zu Lernbeginn an die erarbeiteten Strategien zu erinnern – was zum Beispiel hilft, wenn die Schülerin unmotiviert oder motorisch sehr unruhig ist. Es hat sich gezeigt, dass folgende Tipps zu einer erfolgreichen Beratung beitragen:

- kleinschrittig vorgehen
- die Erziehungsberechtigten nicht mit einer Informationsflut überfordern
- möglichst wenig Wissen voraussetzen, lieber einmal zu viel erklärt als einmal zu wenig
- die Beratungsinhalte schriftlich festhalten, um den Transfer in den Alltag zu fördern
- Fortschritte mithilfe eines Wochentagesbuches – zum Beispiel aus dem Wunstorfer Konzept nach Britta Winter – visualisieren (☞ GEWINNEN)

Auch Checklisten können hilfreich sein, um die wichtigsten Beratungsinhalte kurz und prägnant festzuhalten, sodass der Transfer der gelernten Strategien in den Alltag erleichtert wird. Etwa zu Themen wie: Verhalten der Erziehungsberechtigten während der Lernzeit des Kindes, Verhalten in „Problemsituationen“ (etwa wenn das Kind unruhig ist), Punktepläne für die Lernzeit oder Tipps für den Fall, wenn das Kind mit dem Lernen nicht beginnen möchte.

Weniger ist hier mehr. Das heißt: Je kürzer die Zusammenfassungen der Beratungsinhalte und die sich daraus ergebenden Aufgaben sind, desto wahrscheinlicher ist die häusliche Umsetzung.

Alle Beteiligten entlasten → Obwohl aktuell ein Teil des Freizeitangebots wegfällt, haben viele Familien einen sehr eng getakteten Alltag. Einige Eltern befinden sich im Homeoffice und müssen gleichzeitig die üblichen Hausarbeiten erledigen. Zusätzlich sehen sie sich in der Pflicht, die Rolle der Lehrkräfte zu übernehmen. Daraus entsteht das Gefühl, einer Dreifachbelastung ausgesetzt zu sein.

Auch im Fall von Anna und ihrer Familie war dies deutlich erkennbar. Frau Müller musste sich – neben ihrer Tätigkeit im Homeoffice

Gewinnen

Wunstorfer Konzept

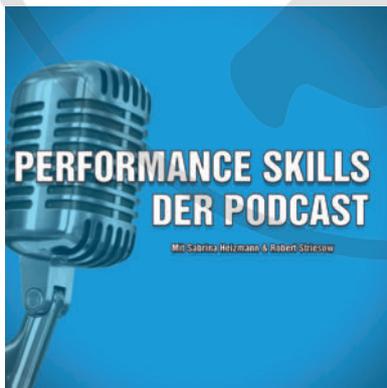
Das Wunstorfer Konzept ist ein Leitfaden für eine moderne, aufgaben- und betätigungsorientierte, multimodale und effektive Ergotherapie in der Pädiatrie. Gewinnen Sie ein Exemplar, indem Sie bis zum 24.9.2021 unter www.thieme.de/ergopraxis > „Gewinnspiel“ auf „Wunstorfer Konzept“ klicken. Viel Glück!



Podcast

Wie Lernen zum Erfolg wird

In der aktuellen Podcastfolge von „Performance Skills“ erzählt Imke Stropp, wie Eltern herausfinden können, welcher Lerntyp ihr Kind ist und welche Strategien sich daraus ergeben. Außerdem thematisiert sie, wie man Eltern dabei unterstützen kann, Frust beim Lernen zu vermeiden. Einfach QR-Code scannen und Reinhören!



– nicht nur um Anna, sondern auch um den älteren Bruder und den Haushalt kümmern. Insbesondere die Koordination aller Aufgaben stellte sich zunehmend als Herausforderung dar. Dies war laut Angaben der Mutter bei allen Beteiligten im Alltag spürbar. Unsere therapeutische Aufgabe besteht dann darin, die Inhalte der Beratungen so auszuwählen, dass diese einen erkennbaren Nutzen darstellen. Sie sollten langfristig zu einer Entlastung aller Beteiligten führen.

Lehrkräfte frühzeitig einbinden → Da die Unterstützungsqualität durch Lehrkräfte einen entscheidenden Einfluss auf die Lernzeit hat, ist es wichtig, neben den Erziehungsberechtigten auch Lehrer*innen bereits frühzeitig in den therapeutischen Prozess einzubinden. Sie sollten über die in der Therapie erarbeiteten Strategien und den Therapiefortschritt informiert werden. Zudem können wir ihnen einfache Tricks für den Schulalltag an die Hand geben, wie sie die Strategien selbst gewinnbringend nutzen können.

CO-OP zufolge erreicht man sein Ziel am effizientesten, wenn man sich lediglich auf den Breakdown Point (BDP) konzentriert. Also auf den Punkt, der maßgeblich dazu beiträgt, dass eine Alltagshandlung scheitert. Demnach kann bereits eine deutliche Verbesserung der Ausführung einer Betätigung erzielt werden, wenn ausschließlich für diesen Breakdown Point ein Positive Point (PP), also eine passende Strategie zur Verbesserung, erarbeitet wird. Der Fokus liegt somit stets auf den zentralen Inhalten einer Situation. Vorerst unwichtige Punkte werden ausgeblendet.

In Annas Fall bedeutete dies, dass wir uns zunächst auf das Thema „Aufmerksamkeit“ konzentriert haben (BDP). Da die 8-Jährige nicht wusste, wie sie ihre Aufmerksamkeit während der Lernzeit auf die bevorstehenden Aufgaben richten konnte, habe ich zunächst mit ihr erarbeitet, welche Grundvoraussetzungen für fokussiertes Arbeiten wichtig sind (PP) und wie sie mithilfe von dynamischem Sitzen und kurzen Bewegungspausen ihre Aufmerksamkeit steigern kann (PP). Annas Klassenlehrerin war dieser Zusammenhang nicht bekannt (BDP), sodass ich ihr erklärt habe, wie sie diese Strategien für alle Schüler*innen im Unterricht einsetzen kann (PP).

Ähnlich der dynamischen Ausführungsanalyse im Rahmen des CO-OP-Ansatzes ist es im Kontakt mit Lehrer*innen entscheidend, sich auf einen wichtigen PP zu konzentrieren, der für eine Verbesserung der Lernsituation ausschlaggebend wäre. Lehrkräfte stehen ebenfalls einer Vielzahl von Herausforderungen gegenüber, sodass sie nur wenig Kapazitäten haben, weitere Strategien in ihren Arbeitsalltag aufzunehmen. Dies sollten wir respektieren und uns darauf fokussieren, wie sie mithilfe der ausgewählten Strategie nicht nur die Kinder und Jugendlichen unterstützen, sondern sogar ihren eigenen Arbeitsalltag vereinfachen können.

Überdies ist es wichtig, Lehrkräfte darauf aufmerksam zu machen, dass insbesondere für Schüler*innen wie Anna schon ein Minimum an Struktur und Kontrolle einen wesentlichen Unterschied bewirken kann. Mehr Struktur kann beispielsweise bereits durch das gemeinsame Eingrenzen der Lernthemen und einen

Lernplan (bis wann welche Themen gelernt werden sollten) erzielt werden. Das regelmäßige Erkundigen nach dem aktuellen Lernfortschritt und das gleichzeitige Einführen eines Belohnungssystems können in diesem Fall ebenfalls hilfreich sein.

Individuelles Vorgehen essenziell → Annas Familie war nur eine von vielen, die ich dabei unterstützt habe, ihre tägliche Lernzeit so zu verändern, dass sie für alle Beteiligten gleichzeitig entspannt und produktiv ist. Neben einer Kombination aus Checklisten und der Erarbeitung individueller Strategien zur Verbesserung der fokussierten Aufmerksamkeit haben die Elternberatung und Psychoedukation den gewünschten Erfolg erzielt: Wir haben erarbeitet, wie ein optimaler, ergonomischer Arbeitsplatz zum Lernen in Annas Fall eingerichtet sein sollte, wie eine förderliche, möglichst reizarme Umgebung aussieht und wie die Mutter ihre Tochter sinnvoll beim Lernen unterstützen und wie sie bei „Problemverhalten“ reagieren kann. Zudem haben wir uns damit beschäftigt, welche Voraussetzungen für fokussiertes Arbeiten es gibt und wie diese mithilfe eines passenden Lernplanes, der genügend Pausen enthält, erfüllt werden können. Außerdem hat die 8-Jährige gelernt, wie sie ihre Lernzeit strukturieren kann, sodass sie an alle

”

Psychoedukation und Elternberatung spielen bei der Strategieentwicklung eine große Rolle.

wichtigen Aufgaben denkt, effizienter arbeitet und schlussendlich die Lernzeit entspannter und schneller beenden kann.

Häusliche Übungsprogramme sollten auf das Wesentliche reduziert werden. Sind sie zu ausführlich und nehmen zu viel Zeit in Anspruch, führt dies zu einer Überforderung und häufig dazu, dass die Strategien im Alltag nicht umgesetzt werden. Darüber hinaus ist intrinsische Motivation für das Erreichen der Therapieziele von Bedeutung. In diesem Zusammenhang würde ich mir wünschen, dass wir Therapeut*innen stets die Perspektive unseres Gegenübers einnehmen und uns bewusst werden, dass wir selbst beispielsweise keine Fortbildung buchen würden, deren Nutzen sich für uns nicht erschließt. Meine Erfahrungen haben gezeigt, wie wichtig ein individualisiertes Vorgehen ist, das sich an den Alltag, die Ressourcen und die Interessen unserer Klient*innen anpasst. *Imke Stropp*

📖 Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 9/21“



Autorin



Imke Stropp ist seit 2016 Ergotherapeutin und Honorarärztin. Seit 2021 ist sie in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt Pädiatrie sowie an einer Fachschule für Ergotherapie und als Fortbildungsdozentin tätig. Neben ihrem Berufsalltag bloggt sie in den sozialen Medien und entwirft Materialien für die Elternberatung. Im Jahr 2020 hat sie das Workbook „Der Hausaufgaben-Survival-Guide“ veröffentlicht.