

# Verstärkersystem

Ein Verstärkersystem, auch besser bekannt als Token-System oder Verstärkerplan, ist ein Verfahren aus der Verhaltenstherapie, bei dem eine Person für ein positives Verhalten positiv verstärkt wird, bzw. eine positive Konsequenz erlebt.

Da die Verstärkung, bzw. Konsequenz im Alltag meist nicht unmittelbar zur Verfügung steht oder umsetzbar ist, wird zur Überbrückung der Zeit zwischen positivem Verhalten und Verstärkung eine Art Tauschwert ausgegeben, die sogenannten Token. Als Token eignet sich alles, was sich sammeln lässt und/oder visuell gestalten lässt: Aufkleber, Sternchen, Murmeln, Smileys, eigene Währung etc. Diese werden meist auf einen Verstärker-Plan geklebt oder - bspw. bei Murmeln - in einem Glas gut sichtbar aufbewahrt.

Wie die Token eingelöst werden, ist komplett der Fantasie überlassen. Zum Beispiel ist es möglich, eine Kiste mit verschiedenen Gegenständen und/oder Gutscheinen zu gestalten und jedem Gegenstand eine andere Wertigkeit zu geben. Am Ende eines festgesetzten Zeitraums (z.B. Ende der Woche), ist es möglich, sich etwas aus der Kiste einzulösen bzw. „zu kaufen“ oder die Punkte für einen späteren Zeitraum zu sparen. Ist der Verstärkerplan auf eine einzelne Person ausgelegt und diese Person erreicht eine vorher festgelegte Anzahl von Token, kann sie diese gegen eine Verstärkung eintauschen. Diese Verstärkung (primärer Verstärker) muss immer individuell abgestimmt sein auf die Person, die das erwünschte Verhalten zeigen soll, sonst wirkt sie nicht verstärkend. Im Idealfall hat sich die Person selbst etwas gewünscht oder ausgesucht. Das könnten z. B. Lieblingssüßigkeiten (hierbei ist es mit Vorsicht handzuhaben) sein oder Aktivitäten, die die Person besonders schätzt oder auch ein Spielzeug, welches sich schon lange gewünscht wird. Verstärkersysteme beruhen immer auf dem Prinzip der operanten Konditionierung und hatte ihren Ursprung zunächst in geschlossenen Institutionen wie psychiatrischen Kliniken.

Sehr WICHTIG: Verstärkung positiven Verhaltens sollte die bevorzugte Art des Verstärkersystems sein.

Nehmen wir mal an, ein Kind soll ein negatives Verhalten ablegen (weil es zum Beispiel massiv den Alltag in einer HPT beeinträchtigt oder zuhause gegen alles oppositioniert) und sich stattdessen ein positives Verhalten aneignen. Bei einem System mit positiver Verstärkung würden alle Vorkommnisse des negativen Verhaltens ignoriert werden. Das erwünschte Verhalten würde von den Erwachsenen durch Lob und einem Token honoriert werden. Das Kind würde also z. B. ein Sternchenaufkleber bekommen, den es in seinen Verstärkerplan kleben kann. Hat es eine bestimmte Anzahl der Aufkleber gesammelt, darf es diese eintauschen z. B. gegen eine 1:1 Zuwendung. Wichtig dabei ist, dass der

Verstärker von dem Kind nicht anderweitig erhalten werden kann. Wird also als Verstärker ein Überraschungsei in Aussicht gestellt und das Kind erhält sowieso bei jedem Einkauf ein solches Ei, wird dieser Verstärker ihre Wirkung komplett verfehlen.

Kinder, die an ADHS leiden, können durch ein Verstärkersystem dazu gebracht werden, störendes unruhiges Verhalten größtmöglich einzuschränken. Meist wollen die Kinder selbst lernen, gesellschaftskonformer zu agieren und möglichst konfliktfrei in Gruppen leben. Der Erwachsene muss jedoch im Hinterkopf behalten, dass das "Zusammenreißen" für diese Kinder eine enorme Kraftanstrengung bedeutet, weil ihr Körper sie immer wieder betrügt und oft kommt es vor, dass sich Menschen mit ADHS selbst nicht wahrnehmen und eigenes Verhalten dadurch nicht richtig reflektieren können. Gerade bei diesen Kindern ist es deshalb wichtig, sehr kleinschrittig vorzugehen. Hat sich der/die Schüler/in oder das Tagesstätten Kind beispielsweise für fünf Minuten auf eine Aufgabe konzentriert, sollte es schon ein Token erhalten.

Sinnvoll ist auch, Kindern mit ADHS permanente nonverbale Rückmeldung mittels z.B. Ampelkarten zu geben. Ein Visuelles System fordert mehr Sinne als „nur“ Verbale. Dabei bekommt das Kind eine enorme Unterstützung, eigenes Verhalten wahrzunehmen und sich dadurch selbst zu regulieren. Für ein Ampelsystem eignen sich gut Pinnwände und Klammern. So kann es immer sehen, auf welchem Weg es sich befindet. Ausgangslage ist immer die Grüne Ampel, diese kann sich jedoch sehr schnell bei unerwünschtem Verhalten ändern. In manchen Fällen ist es notwendig und sinnvoll, wenn die Ampel mal dunkler geworden ist, wieder zurück auf Grün zu gehen, um das Kind zu motivieren. Hierbei sollte immer individuell entschieden werden und es sollte im Best Case nur eine Ausnahme sein. Es ist außerdem wichtig, mit den Kindern zu besprechen, was passiert, wenn die Ampel auf Rot ist. Welche Konsequenz geeignet ist, liegt an dem Betreuer/in und an dem Kind. Manchmal reicht eine kleine Pause in einem Nebenraum, in anderen Fällen ist eine längere Auszeit notwendig. Das Kind soll selbst entscheiden können, ob es in der Lage ist, sein Verhalten wieder anzupassen oder ob es von der Anstrengung so geschafft ist, dass es in einem anderen Raum erst einmal durchatmen möchte. Hier heißt die Devise: Jedes Individuum hat Chancen verdient, jedoch ist manchmal auch eine Grenze erreicht, vor allem wenn es zusätzlich um einen Gruppen Alltag geht.

Es gibt Kinder, die zu Beginn einer Aufgabe sehr lange brauchen bevor sie anfangen. Sie können sich zum Beispiel während der Lern- und Leistungszeit nicht entscheiden, mit welcher Aufgabe sie beginnen sollen oder sitzen in der Schule lange vor Arbeitsblättern, ohne zu beginnen. Dieses Zögern kann auch die gesamte Stunde andauern. Es nennt sich "*Schwellenangst*" - die Kinder haben Schwierigkeiten, den ersten Schritt zu tun oder *sehen sozusagen den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr*. Ist der Anfang einmal geschafft, arbeiten sie meist gut und problemlos weiter. Auch hier schafft

ein Verstärkerplan mit visuellen Anreizen Abhilfe und kann den Kindern so die „Startschwierigkeiten“ langsam nehmen.

Fazit:

Damit der Einsatz der Verstärkersysteme sinnvoll und wünschenswert funktioniert, gilt es folgendes zu beachten: Die Methode kann für jegliches Verhalten eingesetzt werden, dass durch Routine verbessert werden soll, nicht aber für Verhalten, was einen triftigen Hintergrund hat. Hier ist die Biografie des Kindes unabdingbar. Verstärkersysteme zeigen Kindern auf, welches Verhalten in ihrem Land als gesellschaftlich adäquat angesehen wird und helfen ihnen so, sich später in der Welt zurechtzufinden. Wir können es auch als Verhaltens-Kompass sehen, was die Navigation in großen Gruppen ohne viele Konflikte möglich macht. Sie machen erwünschtes Verhalten in Gruppen transparent und bieten somit Verhaltenssicherheit, selbst dann, wenn die Regeln in der Kleinfamilie anders lauten. ("Zuhause müssen wir nicht sitzen bleiben, bis alle aufgegessen haben, in der HPT schon.") Zudem können durch Verstärkern Kinder dazu gebracht werden, auch unangenehme Dinge zu probieren (Ordnung halten, Gesprächsregeln verinnerlichen, unbeliebtes Essen probieren etc.). Außerdem merken sie, wenn sie es geschafft haben, genügend Token zu sammeln, um die Verstärker zu erhalten, dass es sich lohnt durchzuhalten und beharrlich auf ein Ziel hinarbeiten. So verstärkt sich möglicherweise ihr Gefühl der Selbstwirksamkeit und positive Verhaltensmuster wie Beharrlichkeit, Durchhaltevermögen, Anstrengung wagen können sich etablieren. Dies ist aber **nicht ausschließlich** durch Token-Systeme zu erreichen, sondern eigentlich durch alle Aktivitäten, bei denen ein Kind ein Erfolgserlebnis hat.