

## Arbeitsgedächtnis-Training mit RoboMemo

Das Cogmed Arbeitsgedächtnis-Training ist ein interaktives Computerprogramm, mit dem 7- bis 18-jährige Schülerinnen und Schüler innert 5 Wochen ihr Arbeitsgedächtnis markant verbessern können.

Durch das Trainieren des Arbeitsgedächtnisses werden die Konzentrationsfähigkeit, die Merkfähigkeit, die Aufmerksamkeitsspanne und die Fähigkeit zum komplexen Denken deutlich erweitert. Die Wirksamkeit des Trainings wurde in verschiedenen klinischen Studien nachgewiesen.

Grundsätzlich ist das Training für alle geeignet, die ihr Arbeitsgedächtnis systematisch optimieren wollen, um ihr Leistungspotenzial besser nutzen zu können. Gut bewährt hat sich das RoboMemo Training auch zur Behandlung von verschiedenen Lernschwierigkeiten (Kopfrechnen, Lesesinnverständnis) und insbesondere von AD(H)S.

Das Training wird von einem persönlichen Coach begleitet und erstreckt sich über 5 Wochen. Während dieser Zeit übt das Kind / der Jugendliche zu Hause an 5 Wochentagen etwa 30 - 45 Minuten. Der Coach überprüft laufend die Trainingsfortschritte und passt den Trainingsplan individuell an. Einmal pro Woche wird ein persönliches Coaching-Gespräch geführt.

Das Programm besteht aus verschiedenen Übungen, die das Arbeitsgedächtnis sowohl visuell-räumlich als auch auditiv-verbal trainieren. Der Schwierigkeitsgrad passt sich automatisch dem augenblicklichen Stand des Trainierenden an. Auf diese Weise werden die Grenzen der Leistungsfähigkeit des Arbeitsgedächtnisses kontinuierlich erweitert. Pro Tag werden je nach individuellem Behandlungsplan fünf bis sechs verschiedene Übungen angeboten. Die Einführung neuer Übungen sorgt für Abwechslung und erhöht den Wirkungsgrad des Programms. Bei der Entwicklung der Programme wurde speziell auf ihre altersgerechte Eignung geachtet, so dass das Training mit Spaß und Freude verknüpft sein soll. Im Programm eingebaut sind unterstützende Kommentare für die Trainierenden und ein Belohnungsspiel am Ende jedes Trainingstags.

Das Arbeitsgedächtnistraining mit RoboMemo ist intensiv und anspruchsvoll. Es verlangt ein engagiertes Mitwirken des Benutzers, einer Trainingshilfe (Mutter / Vater) und des Coachs. Die Kosten für das Training belaufen sich auf Fr. 1150.- (inkl. Lizenzkosten, Erstgespräch, Coaching während 5 Wochen, Schlussgespräch, Diplom, Schlussbericht) und werden von keinem Kostenträger übernommen.