

Was können wir als Eltern selbst dazu beitragen, um unsere ADHS-Kids zu unterstützen?

Antwort: Glücklicherweise viel mehr, als manche verzweifelte Eltern annehmen.

Längst nämlich ist nicht allen Eltern von Kindern mit ADHS bekannt, dass diese neurobiologische Störung mit grosser Wahrscheinlichkeit genetisch bedingt ist und ursächlich nichts mit Erziehungsfehlern zu tun.

Dies bedeutet, dass ADHS in vielen Fällen familiär gehäuft auftritt (Geschwister, Eltern, Grosseltern usw.). Viele wissenschaftliche Untersuchungen (darunter insbesondere auch Zwillingsstudien) ergaben, dass den Grundsymptomen der ADHS nämlich weder kulturelle, familiäre noch erzieherische Faktoren zugrunde liegen.

Viele wissen zudem nicht, dass ADHS in ca. 50% aller Fälle auch im Erwachsenenalter eine bestimmende Rolle im Leben und Erleben spielen kann, dass sich also ADHS nicht immer "auswächst".



In diesem Zusammenhang kann es für einen konstruktiven Umgang mit ADHS-Kindern entscheidend sein, dass Eltern sich selbst mit der Frage auseinandersetzen, inwieweit sie selbst (und/oder ihr Partner) von ADHS betroffen sind.

Dazu kann es erforderlich sein, sich abklären zu lassen und/oder sich einer ADHS-Selbsthilfegruppe anzuschliessen. Hinter manchen hilflosen Reaktionen der verzweifelten Mütter und hinter manchem "coolen Zumachen" der Väter stehen eigene Erfahrungen als Betroffene.

Falls bei einem oder bei beiden Elternteilen ADHS diagnostiziert wird, ist es naheliegend, dass dieser Befund auch für die betroffenen Eltern therapeutische Konsequenzen haben.

Bleiben diese Konsequenzen aus, bleiben Chancen für einen konstruktiven erzieherischen Umgang mit ADHS-Kindern ungenutzt.



Eine Teilnahme bei einer Selbsthilfegruppe empfiehlt sich auch dann, wenn die Eltern selbst nicht von ADHS betroffen sind. Mit der Unterstützung einer Selbsthilfegruppe können Eltern lernen, auf eine neue und konstruktivere Art mit den Auffälligkeiten ihrer ADHS-Kinder umzugehen.

Standen lange Zeit Hilflosigkeit, Scham, Verzweiflung, schlechtes Gewissen ("Erziehungsfehler"), eigene aggressive Reaktionen und sozialer Rückzug im Vordergrund, so kann eine Auseinandersetzung mit der "eigenen" ADHS für die Eltern bedeuten, ein Coming-Out mit positiven Folgen für sich selbst, für die Ehe und die eigenen betroffenen und nicht betroffenen Kindern einzuleiten.

In diesem Prozess der offensiven Auseinandersetzung (als Gegenteil zum sich schamvoll Verstecken), kann eine grundlegende Einstellungsänderung eingeleitet werden:



Nicht mehr gegen die ADHS-Symptome (der Kinder oder eigenen) kämpfen, sondern lernen, damit umzugehen. Das heisst u.a., lernen zu akzeptieren und lernen, loszulassen von Vorstellungen, unbedingt eine normale Familie sein zu müssen.

In diesem Prozess gelingt es auch vielen Eltern zu sehen, dass ADHS nicht nur mit negativen Aspekten behaftet ist. In dem sie in einem Elternteraining lernen, mehr ressourcenorientiert zu denken und zu handeln ("Was macht sie stärker?"), lernen sie ihre Kinder teilweise auch neu kennen.

Probleme lösen in der Familie

Ferner muss versucht werden, "Ruhe" in den Familienverband zu bringen. Wenn ADHS-Eltern versuchen, "Ordnung" zu schaffen, artet es nicht selten selbst in Chaos aus.

Was ihnen oftmals fehlt, ist ein System zur Rationalisierung, d.h.:

1.

Beschreiben des Problems:

Was ist eigentlich los, wie sehen es die verschiedenen Familienmitglieder möglichst mit einer Art "objektivem" externen Schiedsrichter. Dabei werden die Hypie-Kinder womöglich eben gerade wegen dem starken Gerechtigkeitssinn ja ganz andere Dinge wahrnehmen und beschreiben können, andere Aspekte sehen und bewerten als ihre Eltern. Wenn man die unterschiedliche Wahrnehmung nicht kennt, kann man aber auch die heftigen Reaktionen der Kids nicht nachvollziehen und interpretiert sie als Widerstand, Verweigerung oder Inkompetenz.

2.

Was ist das Problem?

Wer leidet darunter und in welcher Form?

3.

Welche Lösungsmöglichkeiten könnte es geben?

4.

Welche Lösung wählen wir aus?

5.

Ausprobieren und

6.

Bewerten und ggf. andere Strategien erwägen und damit wieder zu Punkt 1....

In "hartnäckigen" Fällen werden Eltern nicht umhin kommen, sich einen Familien-Coach zu engagieren.

Leider drohen ob der vielen dramatischen Ereignisse die Wahrnehmung der vielen positiven Eigenschaften von ADHS-Kindern oft regelrecht unterzugehen:

Wie steht es denn mit der spontanen Hilfsbereitschaft vieler Kinder mit ADHS, ihrem ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, ihrer starken Tier- und Naturliebe, der Fähigkeit, beiläufig Schönes wahrzunehmen, ihrer Begeisterungsfähigkeit, ihrer Intuition, ihrem Feingefühl für Zwischenmenschliches, ihrer Kreativität und ihrer Fähigkeit, zu vergeben? Wer Probleme seiner Kinder lösen will, muss vor allem auch um ihre Stärken wissen. Diese Kompetenzen sind die Grundlage, um darauf aufbauend auch "Schwachstellen" aufarbeiten zu können. Wichtig ist, dass alle Beteiligten aber auch ein Bewusstsein dieser Kompetenzen der Kinder mit ADHS entwickeln. Dann entsteht auch wieder ein Glaube an diese Kinder - und das haben viele von ihnen bitter nötig, nämlich das wieder jemand an sie und ihre Fähigkeiten glaubt.

