

WACHSTUMS MENSCH

Das ultimative Arbeitsbuch für
ELTERN

ADHS

Eltern-Kind-Beziehung
STÄRKEN



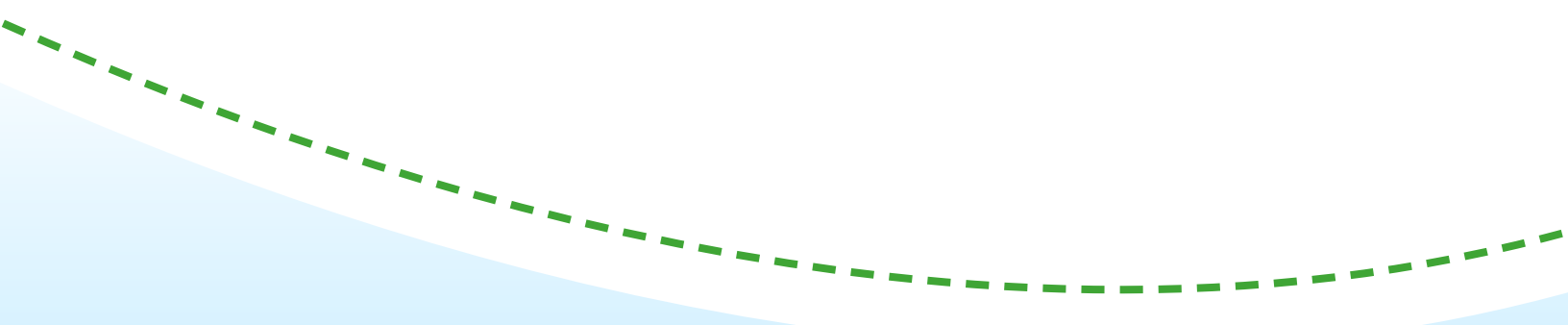
POTENTIALO®
Neues Denken für Wachstumsmenschen

VORWORT

Das Selbstbild und die Selbstwertgefühle von ADHS-Patienten sind häufig gestört, da sie im Falle eines Ausfalls negative Rückmeldungen aus ihrer Umgebung erhalten.

Ohne Diagnose oder mangelnde Aufklärung über die Krankheit verschmelzen ab einem gewissen Alter das Krankheitsbild des Patienten und das Selbstbild.

Durch das verminderte Selbstwertgefühl, Überlastung und der durch das ADHS bedingten Impulsivität reagieren die Betroffenen oft heftig, aggressiv und sozial unzureichend. Völlig unbelastete Momente werden urplötzlich zu stressigen Situationen. Missverständnisse führen häufig zu einem Teufelskreis. Bei 50 Prozent der von ADHS betroffenen Kinder bleibt ADHS auch im Erwachsenenalter fortbestehen. Deshalb ist es so wichtig, dass ADHS-Kinder so früh wie möglich lernen, sich selbst zu unterstützen. Wenn sie dann in der Lage sind, ihnen angemessene Aufgaben zu erfüllen haben sie ein Erfolgsgefühl, das wiederum das Selbstwertgefühl erhöht. Es ist auch sinnvoll, den Betroffenen zu vermitteln, dass es keinen typischen ADHS-Charakter gibt und dass ihre Charakterzüge nur geringfügig von der ADHS-Symptomatik beeinflusst werden. Eltern können durch eine entsprechende Alltagsgestaltung zu einer gesunden Identitätsentwicklung ihrer Kinder beitragen.



INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	1
Was ist ADHS	3
Problemsituationen im Alltag	6
Regeln sind wichtig	9
Die richtige Kommunikation	12
Schimpfst du noch oder lobst du schon?	15
Konsequent sein	17
Deine Beziehung zum Kind stärken	21
Dem Bewegungsdrang Spielraum geben	21
Zusammenarbeit mit der Schule	22
Geschichte der ADHS	26
In welchem Arbeitsumfeld können erwachsene ADHS-Betroffene arbeiten?	27
Nachwort	29
Literatur und Quellen	29
Angaben über die Verfasserin	30

© 2019 Sabine Gessenich

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung. Das Kopieren der Arbeitsblätter für die Arbeit mit Kindern ist erwünscht. ☺

Design & Illustration: M. Kolbenschlag • www.kolbenschlag.desgin

WAS IST ADHS

Die Diagnose, ob dein Kind ADHS hat, sollte von einem speziell ausgebildeten Fachmann gestellt werden. Zum Beispiel von:

- ▶ **Kinder- und Jugendpsychiatern,**
- ▶ **Kinderärzten mit entsprechender Weiterbildung,**
- ▶ **Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten,**
- ▶ **Ärzten in sozialpädiatrischen Zentren**

Es handelt sich hierbei um eine sehr umfangreiche Diagnostik. Dabei werden Symptombeschreibungen durch die Eltern, durch die Schule oder den Kindergarten genauso miteinbezogen wie Fragebögen und direkte Verhaltensbeobachtung durch den Behandler. Andere Ursachen für auffälliges Verhalten müssen ausgeschlossen werden. Aus der Distanz heraus kann ADHS nicht diagnostiziert werden.

Was heißt ADHS eigentlich?

ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“. Es bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit folgenden Merkmalen:

- 1. starke Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen**
- 2. starke Impulsivität**
- 3. ausgeprägte körperliche Unruhe (Hyperaktivität)**

Neben ADHS gibt es übrigens auch andere Bezeichnungen für diese psychische Störung, wie „Hyperkinetische Störung“ oder „Aufmerksamkeitsdefizitstörung“.

Was sind nun die typischen Merkmale von ADHS-Kindern? Grundsätzlich sind ja alle Kinder sehr verschieden. Einige sind lebhafter, andere ruhiger. Jüngeren Kindern fällt es schwerer „bei der Sache zu bleiben“ als Älteren.

Kinder mit ADHS fallen im Vergleich zu gleichaltrigen und gleichbegabten Kindern durch folgende Eigenschaften auf:

- 4. Sie haben große Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen.**
- 5. Sie zeigen (meistens) ein sehr impulsives Verhalten.**
- 6. Sie sind (meistens) sehr unruhig.**

Hierbei sind jedoch Variationen möglich: Die Probleme können mehr oder weniger stark ausgeprägt sein und müssen nicht bei allen Tätigkeiten auftreten. Wenn sich ADHS-Kinder ihrer Lieblingsbeschäftigung widmen (z. B. Computer spielen), zeigen sie oft keine oder nur geringe Symptome – selbst wenn die Tätigkeit viel Konzentration erfordert. Es müssen auch nicht immer alle Auffälligkeiten vorhanden sein. Manche Kinder haben hauptsächlich Aufmerksamkeitsprobleme und sind kaum hyperaktiv oder impulsiv. Die Diagnose ist somit sehr komplex. Auch gibt es keine ganz klaren Grenzen, ab wann ein Problem als Störung zu bezeichnen ist. Ein umfassender Eindruck bei der Diagnostik ist daher sehr wichtig.

Wenn die Diagnose ADHS zutrifft, bestehen durchgehend starke Probleme seit mindestens einem halben Jahr – meist aber schon seit mehreren Jahren. Außerdem treten die Probleme in mehreren Lebensbereichen auf, zum Beispiel zu Hause und in der Schule.

FALLBEISPIEL

Marie geht in die zweite Klasse. Sie hört dem Lehrer nur selten zu, weil sie ständig abgelenkt ist. Ein Blick aus dem Fenster kann reichen, um den Unterricht völlig zu vergessen. Während andere Kinder das Matheheft rausholen, hat Marie noch nicht einmal mitbekommen, dass der Sachunterricht beendet ist. Für Arbeitsblätter braucht sie oft doppelt so lange und hat sie dann nicht einmal vollständig bearbeitet. Da sie Aufgaben nicht richtig durchliest, verfehlt sie oft das Thema. Zu Hause ist es nicht anders. Für Hausaufgaben, die locker in 20 Minuten gemacht werden könnten, braucht sie stundenlang.

ADHS-Kinder fallen dadurch auf, dass sie schnell das Interesse verlieren und ihre Aufgaben oder ihre Tätigkeiten vorzeitig beenden. Dies gilt vor allem für Beschäftigungen, die geistig anstrengend sind und von anderen vorgegeben werden (z. B. Hausaufgaben). ADHS-Kinder können sich also prinzipiell schon konzentrieren, sie benötigen dafür aber deutlich mehr Energie und Motivation als andere. Bei selbst gewählten Tätigkeiten fällt es ihnen daher viel leichter – obwohl es auch hier vorkommen kann, dass sie schnell das Interesse verlieren und etwas anderes machen.

Neben Aufmerksamkeits- und Konzentrationsproblemen fallen Kinder mit ADHS durch ihre ausgeprägte Impulsivität auf. „Impulsiv“ bedeutet: Die Kinder können schlecht abwarten. Sie platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind oder unterbrechen andere häufig. Sie handeln plötzlich und unüberlegt. Wenn sie etwas haben wollen, muss es sofort sein. Sie denken nicht über die Folgen ihrer Handlungen nach. In dieser Hinsicht benehmen sie sich also so, wie es bei jüngeren Kindern eigentlich üblich ist. Aufgrund ihres unkont-

rollierten, impulsiven Verhaltens haben diese Kinder häufiger Unfälle im Haushalt und auf der Straße.

Der dritte Kernbereich, in dem Kinder mit ADHS auffallen, ist die starke körperliche Unruhe (auch „Hyperaktivität“ genannt). Die typischen „Zappelphilippe“ sind ständig in Bewegung, laufen oder klettern permanent herum und wenn sie ruhig sein sollen, halten sie das nur für kurze Zeit durch.

FALLBEISPIEL

In der Schule sind seine Finger und Füße ständig in Bewegung. Er kippelt mit dem Stuhl und schmeißt immer etwas um. Seine ganze Umgebung macht er mit seinem Gezappel nervös. Das geht schon morgens los. Punkt sechs Uhr trällert er bereits ein Liedchen und muss seiner Mutter ständig etwas ganz Dringendes erzählen. Er rast zwischen Kinderzimmer, Küche und Wohnzimmer hin und her und kommt dabei gar nicht mit dem voran, was er machen soll. Bei fast jedem Mittagessen steht er drei- bis viermal auf, immer wieder fällt etwas um, weil er mit seinen Händen überall dran ist.

Bei Kindern mit ADHS fällt dieses Verhalten in mehreren Lebensbereichen auf und vor allem dann, wenn sich das Kind ruhig verhalten soll – also zum Beispiel im Unterricht, bei den Hausaufgaben oder wenn es anderen zuhören soll. Nur wenn sich die Kinder ihrer Lieblingsbeschäftigung widmen, zeigen sie oft keine oder nur geringe Symptome – selbst wenn die Tätigkeit viel Konzentration erfordert.

Der Übergang zwischen „normalem“ und auffälligem Verhalten ist fließend. Bei den meisten Kindern sind die Verhaltensprobleme noch im „normalen“ Bereich.

Manche Kinder sind einfach ein bisschen wild, impulsiv und manchmal unkonzentriert. Diese Eigenschaften treten nicht in allen Situationen gleichermaßen auf und die Kinder können sich meistens auch mal über einen längeren Zeitraum unauffällig verhalten. Nur wenn die Aufmerksamkeitsstörungen, die Hyperaktivität oder die Impulsivität so stark ausgeprägt sind, dass sie das Kind oder seine Umwelt stark beeinträchtigen, sprechen wir von ADHS.

Zum Beispiel, wenn das Kind in seinen Leistungen deutlich hinter seinem Potential zurückbleibt, wenn es in der Familie oft Streit gibt, weil das Kind nicht hört, unruhig ist und ständig Aufmerksamkeit verlangt oder wenn das Kind keine richtigen Freunde findet und sich viel mit Gleichaltrigen streitet.

Aber selbst wenn ein Kind Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und impulsives Verhalten zeigt, heißt das noch immer nicht, dass automatisch eine ADHS vorliegen muss. Andere Ursachen für Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten und impulsives Verhalten können Lernbehinderungen, geistige Behinderungen, schulische Überforderung, familiäre Belastungen, Ängste oder andere emotionale Belastungen sein.

Häufig treten mit der ADHS auch noch weitere Verhaltensprobleme auf. Am weitesten verbreitet ist das so genannte „oppositionelle Verhalten“. Das heißt, die Kinder können sich schlecht an Regeln halten und reagieren aggressiver. Dadurch streiten sie sich häufig mit vertrauten Erwachsenen, Geschwistern und Gleichaltrigen.

Das Temperament dieser Kinder ist oft eine Herausforderung, aber sie sind deswegen keine schlechten Menschen. Meistens gibt es einen Grund für ihr Verhalten.

So werden sie häufig deswegen schneller wütend, weil sie impulsiver sind, sich nicht gut kontrollieren können und weniger an die Folgen denken. Außerdem schieben sie die Schuld auch deswegen schneller auf andere, weil sie ohnehin viel kritisiert werden und sich schützen möchten. Wie die meisten Kinder tun sie viel, um Aufmerksamkeit zu bekommen – Aufmerksamkeit entsteht auch, wenn sie andere ärgern.

Viele Kinder mit ADHS haben schulische Leistungsprobleme, weil es ihnen so schwerfällt, konzentriert und ausdauernd zu lernen und im Unterricht aufzupassen. Diese Kinder haben meistens auch Probleme bei den Hausaufgaben. Darüber hinaus haben manche Kinder mit ADHS und schulischen Leistungsproblemen zudem auch noch spezielle Defizite, wie zum Beispiel eine Lese- und Rechtschreibschwäche.

Viele Kinder mit ADHS leiden auch an Unsicherheit und mangelndem Selbstvertrauen – also der Fähigkeit, auf sich selbst und die eigenen Leistungen zu zählen.

Ein geringes Selbstvertrauen kann natürlich viele Gründe haben. Bei Kindern mit ADHS leidet das Selbstvertrauen häufig durch die vielen negativen Erfahrungen und Rückmeldungen. Alle reden nur von den Problemen, oft im Beisein des Kindes. Da die Kinder häufig Ablehnung von anderen Menschen erfahren, trauen sie sich weniger zu als andere. Einige entwickeln mit der Zeit auch Ängste und Unsicherheiten.

Diese Schwierigkeiten fallen häufig zunächst weniger auf, weil die anderen Probleme (vor allem die Schulprobleme) mehr ins Auge springen. Die Kinder wirken nach außen eher stark und unbekümmert.

Ein weiteres häufiges Problem bei Kindern mit ADHS ist die Ablehnung durch Andere.

Das kann für das Kind, aber auch für die Eltern sehr belastend sein.

Viele Kinder mit ADHS haben mit diesem Problem zu kämpfen. Sie werden abgelehnt, weil sie aufgrund ihrer Unruhe und Impulsivität beim Spiel stören oder wegen ihres ewigen „auf dem Sprung seins“ als Störenfriede gelten. Viele dieser Kinder haben immer nur die eigenen Spielideen im Kopf. Es fällt ihnen schwer, die Bedürfnisse der anderen wahrzunehmen und die eigenen zurückzustellen. Dies führt ebenfalls häufig dazu, dass sie abgelehnt werden. Diese Erfahrung schmerzt sie.

Leider ist nicht nur die Beziehung zu Gleichaltrigen, sondern auch die Beziehung zu Erwachsenen häufig belastet.

Vielleicht hast du jetzt den Eindruck, dass ein ADHS-Kind nur aus Schwächen und Defiziten besteht. Um möglichst gezielt Hilfe zu leisten, ist es wichtig, sich ein komplettes Bild von der Situation zu machen und alle damit einhergehenden Probleme zu beschreiben.

Trotzdem sind ADHS-Kinder wunderbare Kinder mit vielen Stärken! Jenseits der Probleme zeichnen sich ADHS-Kinder zum Beispiel häufig durch ihre ausgeprägte Kreativität, ihr Einfühlungsvermögen in andere, ihren starken Gerechtigkeitssinn oder ihre Hilfsbereitschaft aus. Außerdem sind sie schnell im Denken und sehr leistungsfähig – wenn sie motiviert sind. Wir werden uns im Kapitel „Deine Beziehung zum Kind stärken“ noch näher damit beschäftigen.

PROBLEMSITUATIONEN IM ALLTAG

Wo läuft etwas schief und was kannst du dagegen tun?

Der Alltag in Familien mit Kindern, die eine ADHS – Diagnose haben, ist oftmals eine Herausforderung. Wutanfälle oder der Streit mit Geschwistern sind keine Seltenheit. Oder dein Kind unterbricht dich ständig, ist extrem unordentlich, unruhig und nicht vom Fernsehen oder Computer wegzubringen.

Schauen wir uns einmal diese einfache Alltagssituation an: „Thomas, zieh bitte deine Schuhe aus.“

Macht das Kind, was die Eltern gesagt haben, achten die meisten Eltern nicht weiter auf ihr Kind.

Macht das Kind nicht, was die Eltern gesagt haben, wiederholen die Eltern ihre Aufforderung.

Beispiel: „Thomas, zieh JETZT BITTE deine Schuhe aus!“

In der Regel werden die Eltern bei jeder Wiederholung der Aufforderung gereizter.

Macht das Kind jetzt, was die Eltern sagen, wenden sich die Eltern – meist ärgerlich – wieder ihren Beschäftigungen zu.

Macht das Kind immer noch nicht, was die Eltern sagen, fangen viele Eltern an, ihren Kindern zu drohen.

Beispiel: „Thomas, wenn du jetzt nicht ENDLICH deine Schuhe ausziehst, dann kannst du deine Fernsehsendung vergessen!“

Diese meist unüberlegt geäußerten Drohungen werden oft wiederholt und fallen dabei häufig immer heftiger aus.

Macht das Kind endlich, was die Eltern sagen, wenden sich die Eltern meist wütend ab und wieder ihren Beschäftigungen zu.

Macht das Kind immer noch nicht, was die Eltern sagen, sind die Eltern häufig ratlos. Viele Eltern geben nach, übernehmen die Aufgabe selbst oder reagieren aggressiv und werten ihre Kinder massiv ab. Im schlimmsten Fall werden die Kinder geschlagen.

Beispiel: „Du hast ja wohl einen Vogel, hier einfach mit Schuhen rumzurennen! Immer machst du nur Ärger!“

Mit etwas Abstand betrachtet, kannst du vielleicht erkennen, dass hier bereits in einer einfachen Alltagssituation ein regelrechter Teufelskreis entstehen kann. Wir werden in den Kapiteln „Regeln“ und „Kommunikation“ noch näher darauf eingehen.

Eine Besonderheit im Zusammenhang mit ADHS sind die Wutanfälle.

In welchen konkreten Situationen bekommt Dein Kind häufig Wutanfälle?

Tim und seine Mutter:

Vor anderen gebe ich häufig nach. Ich habe Angst, dass Tim mich schlägt. Wenn ich mit Tim alleine bin, reagiere ich meist wütender und schimpfe mit ihm. Manchmal bleibe ich hart und stehe das irgendwie durch. Manchmal gebe ich auch nach, weil ich einfach nicht mehr kann.

Wenn ich nachgebe, wird Tim ruhiger. Er hat, was er will. Tim ist dann schnell wieder guter Laune. Wenn ich nicht nachgebe, brüllt er bis zu einer halben Stunde, beschimpft mich und schlägt sogar nach mir.

Tim kann schnell verzeihen. Mir fällt das deutlich schwerer. Seine Wörter und Schläge liegen mir schwer im Magen. Groß reden wir nicht darüber, weil wir dann meistens erneut streiten oder schlechte Stimmung entsteht

Wenn Tim gut drauf ist, lässt er sich beim Essen von seiner Schwester weniger schnell provozieren. Ums Fernsehen streiten wir uns aber eigentlich immer.

Ich reagiere nicht großartig. Meistens ist die Stimmung in solchen Situationen einfach besser zwischen uns.

Schauen wir uns einmal die Wutanfall-Situationen von Tim und seiner Mutter genau an:

Können wir die Situationen so umgestalten, dass die Gründe für die Wut gar nicht mehr vorliegen?

1. Wutanfall-Situation: Beim Essen, wenn Tim von seiner Schwester geärgert wird.

Situationsveränderung: Ein Elternteil sitzt von nun ab zwischen Tim und Johanna.

2. Wutanfall-Situation: Wenn Tim ungefragt fernsieht und seine Mutter es ihm dann verbietet.

Situationsveränderung: Der Fernseher steht in einem abschließbaren Fernsehschrank.

Fallen dir Wutanfall-Situationen in deiner Familie ein, die du durch Situationsveränderung ausschalten kannst?

Hilf deinem Kind, sich nicht in einen Wutanfall hineinzusteigern!

Bedenke: In den meisten Fällen wird dein Kind nicht deswegen wütend, weil es dich ärgern möchte oder sich „keine Mühe“ gibt. Dein Kind kann sich wirklich schlechter kontrollieren – und leidet darunter meist genauso wie du.

Wenn dein Kind eine ADHS-Diagnose hat, solltest du berücksichtigen, dass dein Kind impulsiv ist und sich schwer zurückhalten kann. Dass es sich für alles viel mehr anstrengen muss als andere Kinder.

Dennoch: Sicherlich gibt es auch mal Situationen, in denen sich dein Kind absichtlich „schlecht“ benimmt – so wie alle

Kinder. Solltest du dann irgendwie anders reagieren? Du ahnst es vermutlich selbst: Es würde nichts helfen! Die Situation würde sich einfach nur weiter aufschaukeln. Verhalte dich also genau so, als ob es dein Kind nicht besser könnte. Fordere klar auf und lasse natürliche Konsequenzen folgen. (Wir werden hierüber noch mehr im Kapitel ‚Natürliche Konsequenzen‘ erfahren). Lasse auch keine „härteren“ Konsequenzen folgen! Du zeigst damit: „Ich lasse mich nicht provozieren. Es ist deine Verantwortung.“

Selbst wenn dein Kind schreit: „Ich hasse dich, du bist doof!“, bleibe ruhig! Dieses Verhalten ist keinesfalls ungewöhnlich. Dein Kind sagt vielleicht: „Ich hasse dich!“. Es meint aber damit: „Ich hasse, dass du mir das gerade verbietest!“, „Ich hasse, dass du mir nicht das gibst, was ich will!“.

SO KANNST DU DEINEM KIND IM UMGANG MIT SEINER WUT HELFEN:

Bleibe möglichst ruhig.

Reagiere schon bei den ersten Anzeichen von Wut. Bringe dein Kind auf andere Gedanken: „Komm, wir schauen uns deine Spielzeugautos an!“ und vereinbare ein Zeichen: „Wir atmen jetzt dreimal tief durch und bleiben cool!“.

Weise auf die Regeln und die Konsequenzen hin: „Wenn du dich an die Regel hältst, kannst du heute deine Lieblingssendung schauen, ansonsten darfst du erst zehn Minuten später einschalten.“.

Machen deinem Kind Mut: „Komm, das schaffst du!“.

SO KANNST DU DEINEM KIND WÄHREND EINES WUTANFALLS HELFEN:

Nimm die Wut nicht persönlich. Je ruhiger du selbst bleibst, desto günstiger wird die Situation verlaufen! Sei zugewandt, klar und eindeutig.

Nenne deinem Kind Möglichkeiten, wie es seine Wut loszuwerden kann: Ins Kissen brüllen, Kissen auf den Boden werfen, laut schreien, einen weichen Ball fest drücken, in sein Zimmer gehen...

Wenn dein Kind schlägt oder andere beschimpft: Führe dein Kind an einen neutralen Ort oder verlasse selbst den Raum.

Wenn dein Kind mit Gegenständen wirft: Halte dein Kind auf ruhige Art fest und nimm ihm den Gegenstand aus der Hand.

Wenn sich alle beruhigt haben: Lasse dein Kind erklären, was es so wütend gemacht hat? Versuche, dein Kind zu verstehen und Lösungen zu finden.

Kleiner Tipp: Wenn du selbst sehr wütend bist: Atme dreimal tief durch oder verlasse – nach Ankündigung – den Raum: „Wir sind jetzt beide sehr wütend, das ist nicht gut. Ich gehe jetzt erst mal in die Küche und du in dein Zimmer und später sehen wir weiter!“

REGELN SIND WICHTIG

Für den Alltag mit einem ADHS Kind ist das Erstellen von Regeln immens wichtig. Für alle Situationen in denen üblicherweise Stress entsteht, solltest du gemeinsame Vereinbarungen mit deinem Kind treffen. Experten empfehlen für besonders starke Probleme mit Wutanfällen, Belohnungspläne aufzustellen. Wohlverhalten wird mit einem Punktesystem belohnt und für eine bestimmte Anzahl an Punkten erhält das Kind etwas Schönes, was es sich schon länger wünscht.

Eigentlich hat Tim's Mutter klare Vorstellungen davon, was Kinder dürfen und was nicht. Aber die Tage sind eben immer anders und so achtet sie auch nicht immer in gleicher Weise auf die Regeln. Manchmal will Tim's Mutter zum Beispiel unbedingt, dass alle mit sauberen Händen am Tisch sitzen. Dann wiederum vergisst sie, überhaupt darauf zu achten.

Wie konsequent achtest du auf die Einhaltung von Familienregeln?

BEISPIEL FÜR FAMILIENREGELN

- ▶ Um 08:00 Uhr wird gemeinsam gefrühstückt.
- ▶ Straßenschuhe werden nicht in der Wohnung getragen.
- ▶ Jeder räumt nach dem Essen seinen Teller in die Küche.
- ▶ Um 19:00 Uhr gibt es Abendessen.

Eltern von schwierigen Kindern geraten häufig in Situationen, in denen sie mal auf eine Regel pochen und dann wieder überhaupt nicht. Manche Eltern lassen ihren Kindern auch generell zu viel durchgehen. Dies ist angesichts der vielen schwierigen Situationen, die man als Eltern mit seinen hyperaktiven Kindern täglich erlebt, nachvollziehbar.

Es gibt aber auch den umgekehrten Fall: Manche Eltern stellen zu Hause auch zu strenge Regeln auf und lassen den Kindern so zu wenig Freiheit.

Ein konsequenter und ausgewogener Umgang mit Regeln ist bei der Erziehung allgemein wichtig. Bei Kindern mit ADHS noch mehr.

Jede Familie muss für sich selbst einordnen, wie viele Regeln ihr gut tun. Fakt ist, dass Kinder beides brauchen – sowohl Freiheit als auch Grenzen und Regeln.

Freiheit ist wichtig, damit Kinder sich ungehemmt entfalten und entdecken können. Nur mit genügend Freiheit können Kinder lernen, eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu tragen. Kinder brauchen auch das Recht, etwas ablehnen zu können. Zu viel Freiheit kann Kinder aber auch überfordern, weil ihnen dann die notwendige Orientierung in der Welt fehlt.

Grenzen und Regeln sind wichtig, weil die Welt dadurch überschaubar und berechenbar wird. Klare Grenzen und Regeln bieten den Kindern Sicherheit und Verlässlichkeit. Außerdem können Kinder in der Gesellschaft nur klarkommen, wenn sie es schaffen, sich an Regeln zu halten. Gerade für Kinder mit ADHS sind klare Grenzen und Regeln wichtig. Zu viel davon kann den Kindern jedoch auch „die Luft zum Atmen nehmen“.

Überprüft am besten regelmäßig, ob das aktuelle Verhältnis zwischen Regeln und

Freiheiten ausgeglichen ist: Welche Regeln haben wir? Sind alle Regeln wichtig? Gibt es Regeln, die nicht unbedingt nötig sind? Die nicht ganz so notwendigen Regeln könnte man dann zugunsten der Freiheit der Kinder fallen lassen.

REGELN FÜR WUTANFALL-SITUATIONEN

Mit klaren Regeln kann man sowohl die Situationen von vornherein entschärfen, in denen Wutanfälle häufig auftreten als auch dem Kind im Falle eines Wutanfalls klare Grenzen setzen. Das Kind weiß genau, was es darf und was nicht. Grundsatzdiskussionen können vermieden werden.

Lasse uns mit den Regeln für die Situationen beginnen, in denen Wutanfälle häufig auftreten. Du hast dir bereits überlegt, wie du die Situationen so verändern kannst, dass weniger Ursachen für einen Wutanfall vorliegen.

Überlege jetzt: Mit welchen Regeln kannst du diese Wutanfall-Situationen zudem noch klarer gestalten?

Schreibe jeweils eine Regel in eine Zeile. Wir werden uns zu jeder Regel noch weitere Gedanken machen – zum Beispiel wie du dein Kind lobst, wenn es die Regel einhält.

Wir kommen noch darauf zu sprechen, wie du es schaffst, dass sich dein Kind an die Regeln hält. Jetzt ist es erst einmal wichtig, sich sinnvolle Regeln zu überlegen.

Prüfe im Anschluss noch einmal: Sind deine Regeln klar und eindeutig? Weiß dein Kind genau, wie es sich verhalten soll? Die Regel „Mein Kind soll nicht so viel fernsehen“ ist zum Beispiel nicht klar und eindeutig. Hier können Eltern und Kind sehr unterschiedliche Auffassungen haben. Besser: „Mein Kind darf jeden Abend ab 18.00 Uhr eine halbe Stunde fernsehen“.

WUTANFALL-SITUATION

Tim bekommt jedes Mal einen Wutanfall, wenn die Mutter ihm das Fernsehen verbietet.

Situationsveränderung: Der Fernseher steht in einem abschließbaren Fernsehschrank.

Regel: „Tim darf tagsüber nicht fernsehen“.

Überlege, welche Regeln Dir am wichtigsten sind und übernimm nur die Regeln, für deren Einhaltung du auch wirklich sorgen willst. Bitte nicht mehr als drei Regeln.

Sollte dir die Auswahl schwerfallen, so möchte ich dich beruhigen: Mit wenigen Regeln stellst du sicher, dass du konsequent auf deren Einhaltung achten kannst. Auch dein Kind ist so besser in der Lage, die Regeln einzuhalten. Außerdem kannst du nicht alle Probleme an einem Tag lösen und schon erste kleine Schritte stellen oft eine große Entlastung dar!

BEISPIEL FÜR 3 REGELN

Regel 1:

„Tim darf tagsüber nicht fernsehen“.

Regel 2:

„Tim darf keine Gegenstände herumwerfen“.

Regel 3:

„Tim darf andere nicht schlagen“.

Deine Regeln sollten unbedingt von Deinem Kind angenommen oder zumindest akzeptiert werden. Nur dann wird es sich künftig auch daranhalten. Beherzige daher folgende Tipps:

1. **Dein Kind sollte nicht denken, dass nur es selbst sich an Regeln halten muss.**

Überlege daher: Gilt eine der Regeln auch für die anderen (z. B.: „Wir schlagen nicht“)? Gibt es Regeln für andere Familienmitglieder?

2. **Überlege vorab, warum die Regel nötig ist und was passiert, wenn es die Regel nicht gibt.**

Die Regel „Tim darf tagsüber nicht fernsehen“ in unserem Beispiel ist der Mutter zum Beispiel wichtig, weil sie möchte, dass sich tagsüber alle aktiv beschäftigen und nicht vor dem Fernseher sitzen. Ohne die Regel streitet sie sich mit Tim fast täglich über das Fernsehen. Sie möchte nun Klarheit schaffen, was Tim darf und was nicht.

KLEINER TIPP:

Da die Kinder ein beschriebenes Blatt mit Regeln selten lesen, hat es sich bewährt, die Regeln mit Bildern zu verdeutlichen. Schön ist es auch, dieses Blatt gemeinsam zu gestalten.

3. **Falls du einen Partner hast, besprich die Regeln vorab mit ihm.**

Bedenke : Es ist weniger wichtig, auf welche Regeln ihr euch einigt, als dass ihr euch überhaupt einigt.

4. Haltet einen „Familienrat“ ab und besprecht die Regeln mit dem Kind.

Erkläre zum Beispiel, dass du über das Thema „Wutanfälle“ reden möchtest.

Erkläre in Ruhe, welche Regeln du dir überlegt hast und warum die Regeln wichtig sind.

Höre dir die Meinungen und Einwände deines Kindes an und nimm diese ernst.

Frage dein Kind auch nach eigenen Regelvorschlägen.

Ändere die Regeln ab, wenn dir dies sinnvoll erscheint.

Legt am Ende die Regeln fest.

Mache deutlich, dass die Regeln akzeptiert werden müssen, auch wenn dein Kind die Regeln dann immer noch nicht sinnvoll findet.

Wichtig ist, dem Kind von Anfang deutlich zu machen, dass die Regeln kein Bestrafungsinstrument sind, sondern dabei helfen, die Situation und die Stimmung zu verbessern. Daher ist es wichtig, bereits bei Einführung der Regeln auf eine positive Atmosphäre zu achten.

Die Regeln können erst einmal locker besprochen werden. Du kannst jedoch nicht davon ausgehen, dass sich dein Kind die Regeln sofort merkt und sich daranhält. Du wirst noch eine Weile konsequent, aber liebevoll an die Regeln erinnern und auf deren Einhaltung achten müssen.

DIE RICHTIGE KOMMUNIKATION

Bis hierher haben wir Klarheit über die konkreten Probleme durch ADHS, haben überlegt, wie du Situationen so ändern kannst, dass manche Probleme gar nicht erst entstehen, und du hast klare Regeln für die Probleme deines Kindes aufgestellt.

Jetzt lernst du, wie du deine Aufforderungen so stellen kannst, dass dein Kind deinem Aufruf auch wirklich nachkommt.

Lasse uns wieder mit einem Beispiel beginnen:

Die Mutter bereitet das Abendessen vor. Tim kommt nach Hause und rennt mit Schuhen in sein Zimmer. Tim's Mutter ruft ihm aus der Küche hinterher: „Tim, du sollst deine Schuhe ausziehen...“ Da knallt schon die Tür des Kinderzimmers zu. Tim hat seine Mutter überhaupt nicht wahrgenommen. Kennst du das?

Wie häufig gibst du deinem Kind eine Aufforderung, ohne darauf zu achten, ob dein Kind dir zuhört?

Viele Eltern rufen einfach etwas „in den Raum hinein“. Ohne darauf zu achten, ob das Kind sie überhaupt wahrnimmt, wiederholen sie ihre Aufforderungen immer wieder, bis sie entnervt aufgeben oder sehr wütend werden.

Kinder kommen Aufforderungen eher nach, wenn Eltern diese auf eine andere Art und Weise stellen.

Bevor du eine Aufforderung stellst, solltest du immer schon wissen, was du tust, wenn dein Kind der Aufforderung nicht nachkommt.

Wie ist das bei dir? Weißt du immer schon vorher, was du machen wirst, wenn dein Kind der Aufforderung nicht nachkommt?

Bevor du aufforderst, überlege erst, ob dir die Aufforderung überhaupt wichtig ist. Fordere nur auf, wenn dir etwas wirklich wichtig ist. Überlege dann, was du machst, wenn dein Kind deiner Aufforderung nicht nachkommt. Erst wenn du das weißt, solltest du auffordern.

Wenn du nicht reagieren kannst oder willst – sei es weil Kraft, Zeit und Nerven fehlen oder die Situation ungeeignet ist (weil z. B. Besuch da ist) – dann: Stelle die Aufforderung gar nicht erst! Du kannst stattdessen dein Kind bitten. Dann kann es selbst entscheiden, ob es die Bitte freiwillig erfüllt oder nicht. Der Lerneffekt für das Kind ist dann günstiger.

Was du tun kannst, wenn dein Kind deiner Aufforderung nicht nachkommt, erfährst du im Kapitel „Natürliche Konsequenzen“. Hier geht es erst einmal um das richtige Stellen einer Aufforderung.

Wie sprichst du mit deinem Kind, wenn du ganz sicher sein möchtest, dass dein Kind die Aufforderung wirklich wahrnimmt?

Gehe auf die Höhe des Kindes herunter.

Stelle Körperkontakt her (z. B. Arm auf die Schulter legen).

Halte Blickkontakt zum Kind. Wenn nötig, wende das Gesicht des Kindes sanft deinem eigenen zu.

Bei jüngeren oder sehr aufmerksamkeitsschwachen Kindern kann man die Kinder auch die Aufforderung wiederholen lassen.

Durch deine Aufforderung sollte dein Kind erkennen, dass es deinem Aufruf nachzukommen hat.

Sprich die Aufforderung klar und in einem neutralen Ton aus.

Mache deinem Kind durch deine Stimme deutlich, dass dir die Aufforderung wichtig ist. Sprich aber unbedingt in einem Tonfall, mit dem du selbst auch angesprochen werden möchtest. (Wird man auf unfreundliche, kommandierende oder abwertende Weise aufgefordert, hat man selbst auch keine Lust, Folge zu leisten.)

Natürlich bestimmt auch die Situation die Tonlage. Wenn man das Kind in einer völlig unkomplizierten Situation dazu auffordert, seine Hände zu waschen, ist das natürlich etwas ganz anderes, als wenn das Kind wütend um sich schlägt. Sicherlich wird die Aufforderung im zweiten Fall nicht mehr so freundlich, sondern bestimmt klingen.

Kleine Kinder oder Kinder mit ADHS können sich meistens nur eine oder höchstens zwei Aufforderungen auf einmal merken. Stelle daher zu einem Zeitpunkt immer nur eine Aufforderung. Passe auf, dass eine Aufforderung auch wirklich nur aus einer Aufgabe besteht. Stelle ansonsten mehrere einzelne Aufforderungen hintereinander.

Aufforderungen und Regeln sind nicht das Gleiche wie Bitten:

Richtest du eine Aufforderung an dein Kind, so hat das Kind deinem Aufruf Folge zu leisten. Es darf nicht selbst entscheiden, ob es sich daranhält oder nicht.

Das Gleiche gilt für Regeln – das Kind hat diese zu befolgen.

Richtest du dagegen eine Bitte an dein Kind, so darf es selbst entscheiden, ob es die Bitte erfüllt oder nicht. Du musst seine Entscheidung dann auf jeden Fall akzeptieren.

Häufig werden im Alltag Aufforderungen und Bitten vermischt und es funktioniert

trotzdem. Bei Kindern mit ADHS ist aber mehr Klarheit nötig. ADHS-Kinder müssen ohnehin schon viel Kritik einstecken. Wenn es auf eine Bitte mit „Nein“ antwortet, hat es alles richtig gemacht! Hier darf also nicht kritisiert werden!

Unterscheide genau zwischen Bitten und Aufforderungen.

Bitte dein Kind auch immer mal wieder um einen Gefallen, bei dem es auch „Nein“ sagen darf (z. B. helfen, den Mülleimer raus zu bringen).

Du solltest auf jeden Fall vermeiden, dich selbst mit aggressivem Verhalten durchzusetzen. Dein Kind macht dabei ungünstige Erfahrungen und lernt, dass der körperlich Stärkere oder der, der am lautesten schreit, gewinnt. Die Kinder verhalten sich dann selbst häufiger aggressiv – vor allem außerhalb der Familie oder kleineren Geschwistern gegenüber. Wenn du vermeiden willst, dass sich dein Kind aggressiv verhält, ist es also wichtig, ein gutes Vorbild zu sein und sich nicht selber aggressiv durchzusetzen.

Tatsächlich passiert es den meisten Eltern, auch mal unüberlegt Drohungen auszusprechen. Viele merken im Nachhinein, dass sie es gar nicht schaffen, diese Drohungen umzusetzen, weil ihr Kind dann nur noch mehr Ärger macht (z. B. bei Fernsehverbot). Dadurch geraten Eltern immer wieder in Situationen, in denen sie sich als hilflos wahrnehmen. Hinzu kommt, dass die Kinder ihre Eltern immer weniger ernst nehmen. Daher ist es gut, sich vorher zu überlegen, welche Konsequenzen du wirklich folgen lassen kannst, wenn das Kind die Aufforderung ignoriert.

Manche Eltern sind aber auch so sehr um eine konsequente Erziehung bemüht, dass sie ihre Drohungen immer durchsetzen – selbst wenn sie diese im Nachhinein

für zu streng halten. Dadurch rutschen Eltern schnell in einen aggressiven Erziehungsstil.

Zu strenge Strafe: Das Kind hat seine Schuhe nicht ordentlich weggeräumt und wird mit der unüberlegt ausgesprochenen Drohung „Eine Woche Fernsehverbot!“ dann wirklich bestraft. Ähnlich hart wäre es, wenn die Eltern die Drohung „Dann darf dein Freund, den du morgen zum Spielen eingeladen hast, nicht kommen!“ wirklich umsetzen. Das Kind wird sich zu Recht ungerecht behandelt fühlen. Darunter leidet meist auch die Familienstimmung deutlich.

Das ist verständlich. Die meisten Eltern bleiben mit einem ratlosen Gefühl zurück.

Hier geraten Eltern häufig in den Teufelskreis: Jedes Mal, wenn sie nachgeben, geben sie auch ein bisschen mehr mit der Erziehung auf. Mit der Zeit lassen sie dem Kind immer mehr durchgehen. Das Kind gehorcht immer weniger. Seine erwünschten Verhaltensweisen nehmen ab und seine problematischen zu.

SCHIMPFST DU NOCH ODER LOBST DU SCHON?

Versuche, dein Kind jedes Mal zu loben, wenn es deiner Aufforderung nachkommt. Loben ist eine wirkungsvolle Methode: Dein Kind wird das Verhalten, das du lobst, häufiger zeigen!

BEISPIEL:

Wenn Tim endlich einmal das macht, was seine Mutter sagt, lässt sie sich oft erschöpft in den Sessel fallen, fertig vom ewigen „Tim hier, Tim da!“. Oder sie muss sich ganz schnell um etwas Wichtigeres kümmern, zu dem sie bis dahin noch nicht gekommen ist. Bei Tim kommt das so an, als würde sich die Mutter nur mit ihm beschäftigen, wenn er sich nicht an die Regeln hält. Macht er das, was ihm gesagt wird, kümmert sich kein Mensch um ihn.

WENIGE, KLARE REGELN › AUFMERKSAMKEIT EINFORDERN › LOBEN

Vielleicht bist du einfach nur erleichtert, wenn dein Kind – vielleicht nach vielen Ermahnungen – endlich einer Aufforderung nachkommt und du das tun kannst, was bislang liegen geblieben ist. Vielen Eltern passiert es, dass sie in einer solchen Situation schon fast ärgerlich sagen: „Warum denn nicht gleich so?“

Das Kind jedes Mal zu loben, wenn es eine Regel befolgt, erfordert viel Einsatzbereitschaft – keine Frage! Aber wenn Eltern ihrem Kind nicht zeigen, dass sie sich über sein erwünschtes Verhalten freuen, wird sich das Kind nicht ändern!

Lob und positive Rückmeldungen sind sehr effektive Erziehungsstrategien. Das haben viele unabhängige Untersuchungen gezeigt. Dies gilt allgemein, aber ganz besonders bei ADHS-Kindern.

Lob für Selbstverständlichkeiten?

Viele Eltern sind durch die häufigen Probleme mit ihrem Kind sehr frustriert. Sie finden, dass es doch eigentlich selbstverständlich ist, was sie von ihrem Kind verlangen und es dafür kein Lob braucht.

Wichtig für Kinder und vor allem für ADHS-Kinder ist das zeitnahe Lob!

Bleibe also da, nachdem du eine Aufforderung gestellt hast und lobe dein Kind, sobald es beginnt, deinen Anweisungen nachzukommen.

Eine sehr kurze Rückmeldung reicht. Du musst dein Kind nicht „über den grünen Klee loben“.

Solltest du feststellen, dass dein Kind eine Aufgabe aus freien Stücken und ganz ohne Aufforderung übernimmt, so hat es sich hier natürlich ein Extra-Lob verdient. Dies kann dazu führen, dass dein Kind öfter mal Aufgaben übernimmt, ohne ausdrücklich dazu aufgefordert worden zu sein. Wenn du bei deinem Kind den Eindruck hast, dass es bei Bitten nahezu immer mit „Nein“ reagiert, dann ist dieser Punkt besonders wichtig.

Beim Loben solltest du deine Freude mit Worten und/oder deinem Verhalten ausdrücken. Dadurch zeigst du auf direktem Wege, dass du dich freust und stellst eine positive Stimmung her. Vor allem über die

Zeit hinweg vermittelst du deinem Kind so Anerkennung, Wärme und Liebe.

Zusätzlich kannst du dein Kind auch mit Belohnungen auszeichnen, wenn es sich an deine Regeln gehalten hat. Achte darauf, dass du nicht nur materiell belohnst, sondern auch mit gemeinsamen Aktivitäten.

BEISPIELE FÜRS LOBEN

- ▶ Du klopfst deinem Kind auf die Schulter.
- ▶ Du streichelst deinem Kind über die Haare.
- ▶ Du lächelst dein Kind an und nickst ihm zu.
- ▶ Du sagst einfach: „Danke.“.
- ▶ Du sagst: „Es ist schön, wenn du tust, was ich dir sage.“.
- ▶ Du sagst: „Ich freue mich, wenn du das so schön machst.“.
- ▶ Du motivierst: „Das klappt ja super!“.
- ▶ Du zeigst dem Kind wie ein Sporttrainer einen Daumen hoch.

BEISPIELE FÜR BELOHNUNGEN

- ▶ Du spielst mit deinem Kind draußen Fußball, Fangen oder Ball.
- ▶ Ihr geht zusammen Eis essen.
- ▶ Dein Kind darf sich ein Comic aussuchen.
- ▶ Dein Kind darf länger fernsehen.
- ▶ Dein Kind darf etwas länger aufbleiben.
- ▶ Du spielst mit deinem Kind ein kleines Gesellschaftsspiel.
- ▶ Du bastelst oder malst etwas mit deinem Kind.
- ▶ Ihr macht zusammen einen gemütlichen Fernsehabend mit Kakao und Keksen.
- ▶ Ihr backt zusammen etwas.
- ▶ Dein Kind darf sich einen leckeren Nachtisch aussuchen.
- ▶ Als besondere Belohnung: Ihr macht zusammen einen Ausflug (Schwimmbad, Kinderbauernhof).

KONSEQUENT SEIN

Wenn Regeln nicht eingehalten werden, kommt es zu natürlichen Konsequenzen.

Wenn zum Beispiel eine kleine Belohnung bei Wohlverhalten vereinbart war und sich das Kind nicht an die Vereinbarungen gehalten hat, gibt es diese nicht. Um Eskalationen oder Machtkämpfen vorzubeugen, kann man das Kind mit einer kleinen Ersatzbelohnung motivieren, weiterhin gut mitzumachen. Es kann in manchen Fällen notwendig sein, aus Situationen rauszugehen. So könnte man zum Beispiel einen Einkauf abbrechen, wenn sich das Kind wiederholt nicht entsprechend den gemeinsamen Vereinbarungen verhält. Das mag dir zeitaufwändig erscheinen, ist aber für das Einüben von Alltagssituationen sehr wichtig.

Wie häufig gibst du nach, wenn dein Kind nach wiederholter Aufforderung nicht macht, was du von ihm wünschst?

Häufig geht es am schnellsten, die Aufgabe einfach selbst zu übernehmen oder nichts mehr einzufordern, richtig? Dein Kind macht jedoch die Erfahrung, dass es die Nörgeleien der Eltern nur lange genug aushalten muss, um der Aufgabe zu entgehen. Langfristig wird dein Kind so nicht lernen, deinen Aufforderungen nachzukommen. Daher ist es wichtig, dass Eltern nicht nachgeben, sondern konsequent bleiben.

Lass uns einmal genauer über die natürlichen Konsequenzen nachdenken. Mit „natürlich“ ist gemeint: Die Konsequenz, die sich auf möglichst natürliche Weise ergibt. Also: Wenn das Kind ein Glas umschüttet, muss es den Saft aufwischen. Solange das Kind nicht mit den Hausaufgaben fertig ist, kann es nicht raus zum Spielen. Wenn das Kind beim Essen ständig die Schwester ärgert, gibt es keinen Nachtisch.

KENNST DU DIESE SITUATION AUS EIGENER ERFAHRUNG MIT DEINEM KIND?

Eigentlich gibt es die Regel, dass Tim beim Essen fragt, wenn er etwas haben möchte. Aber irgendwie versteht er das nicht: An manchen Tagen ermahnt ihn die Mutter nur, wenn er doch einfach über den Tisch greift. Und nur einen Tag später muss er deswegen für eine halbe Stunde auf sein Zimmer. Und so geht es weiter: Manchmal besteht die Mutter darauf, dass er eine halbe Stunde im Zimmer bleibt. Dann wieder ist es ihr egal, wenn er einfach früher wieder raus geht.

Bespreche abends mit deinem Kind, welche Aufforderungen es tagsüber gut befolgen konnte. Damit zeigst du deinem Kind, dass du sein positives Verhalten wahrnimmst und schätzt.

Konzentriere dich hauptsächlich auf das, was gelungen ist. Kommen Aufforderungen und Regeln zur Sprache, die dein Kind nicht befolgt hat, dann solltest du es ermuntern, beim nächsten Mal auch auf diese zu achten.

Wenn du einmal keine Kraft hast, eine negative Konsequenz durchzuführen, dann verzichte lieber auf die Aufforderung oder teile deinem Kind die Ausnahme ganz klar mit.

Zum Beispiel: „Heute habe ich keine Kraft, dafür zu sorgen, dass du ruhig auf deinem Stuhl sitzt. Ich freue mich, wenn du nicht herumwackelst, aber ich kann mich jetzt nicht darum kümmern.“ Wenn dein Kind dann „freiwillig“ ruhig sitzt, solltest du mit Lob nicht sparen.

WELCHE ARTEN VON NATÜRLICHEN KONSEQUENZEN GIBT ES ?

1. Etwas wiedergutmachen

Der entstandene Schaden muss wiedergutmacht werden.

Das Kind baut den zerstörten Turm des Bruders wieder auf.

Das Kind wischt den verschütteten Tee auf.

WENIGE, KLARE REGELN › AUFMERKSAMKEIT EINFORDERN › LOBEN

Wichtig ist, dass natürliche Konsequenzen folgende Eigenschaften haben:

Natürliche Konsequenzen müssen durchführbar sein! Sprich immer nur solche negativen Konsequenzen aus, die du auch durchführen kannst.

Natürliche Konsequenzen sollten sofort erfolgen! Je zeitnaher, desto wirksamer! Dies ist umso wichtiger, je jünger dein Kind ist.

Falls einmal eine unmittelbare Konsequenz nicht sofort erfolgen kann (z. B. weil du das Haus verlassen musst), so solltest du deinem Kind die negative Konsequenz unmittelbar ankündigen und zum nächstmöglichen Zeitpunkt durchführen.

Natürliche Konsequenzen müssen regelmäßig erfolgen! Nicht die Härte, sondern die Regelmäßigkeit ist entscheidend. Nur durch die regelmäßigen und konstanten natürlichen Konsequenzen lernt dein Kind, dass sein unangemessenes Verhalten nicht akzeptiert wird.

Behalte aber immer im Hinterkopf: Lob ist das A und O. Lobe dein Kind jedes Mal, wenn es Aufforderungen und Regeln einhält!

ODER NATÜRLICHE KONSEQUENZ AUFFÜHREN

2. Aus der Situation herausmüssen

Das Kind wird kurzzeitig aus der Situation ausgeschlossen. Durch den Ausschluss kann das problematische Verhalten schnell unterbrochen werden.

Das Kind muss das Zimmer verlassen, in dem es den Bruder ärgert.

Das Kind wird aus dem gemeinsamen Spiel ausgeschlossen oder muss eine Runde aussetzen, weil es sich nicht an eine Spielregel hält.

Das Kind wird für ein paar Minuten vom gemeinsamen Essen ausgeschlossen, weil es laut rülpst.

Wirksam ist ein Ausschluss jedoch nur, wenn er von Ihrem Kind auch als unangenehm erlebt wird.

Die Dauer des Ausschlusses sollte vorher von Dir festgelegt werden.

Der Ausschluss muss nicht lange andauern (eine Minute pro Altersjahr reicht).

Nach der Mindestzeit sollte das Kind die Möglichkeit haben, von sich aus den Ausschluss zu beenden, wenn es die Regel/Aufforderung jetzt einhalten kann.

3. Etwas nicht mehr dürfen

Du kannst deinem Kind Dinge entziehen, die es gerne mag oder Beschäftigungen untersagen, die es gerne macht. Der Entzug sollte möglichst mit dem Problemverhalten in Verbindung stehen und zeitnah erfolgen.

Das Kind kann seinen Freund nicht besuchen, bevor die Hausaufgaben nicht fertig sind.

Das Kind darf nicht mehr mit dem Spielzeugschwert spielen, wenn es die Schwester damit haut.

TIPPS FÜR DEN ENTZUG VON MEDIENZEIT:

Bei Medien sollte man statt des kompletten Entzugs die Zeit einschränken. Dies kann auf Dauer sehr effektiv sein. Außerdem bestrafen sich die Eltern nicht selbst, weil das Kind den ganzen Abend quengelt. Lasse das Kind die Medien später einschalten – aber nicht früher aufhören. Das wäre zu hart. Wenn das Kind Theater macht, weil es noch nicht beginnen darf, mache ihm deutlich, dass es gar nicht schauen darf, wenn es sich nicht beruhigt.

4. Geführt werden

Setze die negative Konsequenz nicht durch Worte, sondern durch eigene Handlungen. Dies ist vor allem bei jüngeren Kindern sinnvoll.

Du führst die Hand des Kindes zu den Schuhen, die es aufräumen soll.

Du begibst dich auf die Höhe deines Kindes und führst seine Hand beim Aufräumen.

Du nimmst deinem Kind das Spielzeug aus der Hand, das es dem Bruder weggenommen hat.

DURCHFÜHRUNG

Wenn sich dein Kind an eine Regel oder Aufforderung nicht hält, gehe folgendermaßen vor:

1. Benenne zunächst die Regelverletzung und kündige die negative Konsequenz an.

Du darfst deine Schwester nicht schlagen, du musst jetzt in dein Zimmer!"

„Du hast dein Zimmer nicht aufräumt. Wenn du das jetzt nicht sofort machst, darfst du heute nur 15 Minuten fernsehen.“

2. Gib deinem Kind eine Chance: Kommt dein Kind jetzt der Aufforderung nach, so lobe es dafür.

Schön, dass du jetzt aufräumst. Das freut mich! Dann darfst du heute auch deine 20 Minuten fernsehen.“

3. Gib deinem Kind die Möglichkeit, sich zur Regelverletzung zu äußern. Sobald du verstanden hast, ob die Erklärung das Fehlverhalten berechtigt oder nicht, reagiere entsprechend.

„Ich habe meine Schwester gehauen, weil sie mir mein Spielzeug weggenommen hat.“

„Ich habe mein Zimmer nicht aufgeräumt, weil ich Papa beim Fahrrad reparieren helfen musste.“

4. Beende das Gespräch, indem du begründest, warum du die natürliche Konsequenz umsetzt oder nicht.

„Du hast recht, deine Schwester darf dir kein Spielzeug wegnehmen. Das darf aber trotzdem kein Grund sein, jemanden zu schlagen! Du entschuldigst dich bei deiner Schwester, sie gibt dir dein Spielzeug wieder und ihr bleibt beide für zehn Minuten in euren Zimmern!“

„Verstehe. Es war lieb von dir, deinem Papa zu helfen. Das habe ich nicht gewusst. Dann darfst du auch die vollen 20 Minuten fernsehen. Bitte räume jetzt einfach nur den Fußboden frei, damit ich staubsagen kann.“

5. Führe die negative Konsequenz durch und gehe auf keine Grundsatzdiskussionen ein.

Sohn: „Mama, wieso denn? Meine Schwester hat angefangen, sie soll sich entschuldigen!“

Mutter: „Ich führe jetzt keine Grundsatzdiskussion mit dir, warum du nicht hauen darfst. Das können wir heute Abend machen. Jetzt gehst du in dein Zimmer. Du kannst wiederkommen, wenn du bereit bist, dich bei deiner Schwester zu entschuldigen. Keine weitere Diskussion!“

Von Grundsatzdiskussionen in der Konfliktsituation ist auf jeden Fall abzuraten: Dein Kind ist emotional aufgewühlt und in diesem Zustand für Deine Argumente gar nicht zugänglich. Vielmehr lädt sich die Gesamtsituation weiter auf und kann unnötig eskalieren.

Manche Eltern meinen, ihre Regeln vor dem Kind verteidigen zu müssen. Wenn ihr die Regel vorher ausführlich besprochen habt und sich dein Kind dazu äußern konnte, brauchst du in der Situation selbst nicht zu diskutieren. Falls dein Kind „neue“ Argumente hat, besprecht diese zu einem späteren Zeitpunkt in Ruhe. So verweigerst du deinem Kind nicht das Mitspracherecht.

Bringe deinem Kind bei: Man kann sich nicht immer rausreden, manchmal muss man die Konsequenzen tragen.

6. Bleibe selber ruhig.

Wenn du selber sehr aufgewühlt bist, lasse etwas Zeit verstreichen, verlasse den Raum oder atme tief durch.

Denke daran: Stelle nur dann eine Aufforderung, wenn du weißt, was du tust, falls dein Kind deinem Aufruf nicht nachkommt. Wenn du dich daranhältst und dann konsequent reagierst, wird sich die Situation gar nicht erst hochschaukeln: Du stellst deinem Kind die Aufforderung. Hält es sich nicht daran, wiederholst du diese noch ein zweites Mal. Kommt dein Kind der Aufforderung wieder nicht nach, führst du die natürliche Konsequenz durch. Bei diesem Vorgehen vergeht so wenig Zeit, dass du dich gar nicht erst aufregen wirst, sondern ruhig bleiben kannst.

DEINE BEZIEHUNG ZUM KIND STÄRKEN

BEDENKE

Kinder, die sich geliebt fühlen, entwickeln sich grundsätzlich gesünder! Die Betonung liegt hier auf „fühlen“. Die meisten Eltern lieben ihre Kinder, die Kinder können das aber – wenn viele Probleme da sind – nicht immer spüren!

Wenn es tägliche Probleme gibt, kann man die positiven Eigenschaften des eigenen Kindes nur schwer erkennen. Deshalb lade ich dich zu einer wohltuenden Übung ein. Wo liegen die Stärken deines Kindes, was macht dein Kind einzigartig und was mag es besonders? Schreibe hierzu mindestens 20 positive Eigenschaften auf. Du kannst mit dem Vornamen des Kindes anfangen und dir zu jedem Buchstaben eine positive Eigenschaft überlegen. Oder mache eine Liste von A bis Z. Was magst du an deinem Kind? Wann freust du dich über dein Kind? Was kann dein Kind gut? Wann bist du auf dein Kind stolz? Beachte auch die Kleinigkeiten: Was läuft im Alltag gut? Was mag ich, was mir vielleicht selbstverständlich erscheint? Du wirst erstaunt sein, was dir alles einfällt.

Wir haben bis hierher viel über Regeln, Kommunikation und natürliche Konsequenzen gelernt. Wenn du innerhalb deiner Familie bereits begonnen hast, diese Anregungen umzusetzen, wäre es gut, wenn du wöchentlich darüber Tagebuch führst, wie gut eure Beziehung aktuell ist. Anhand des Verlaufs kannst du schnell sehen, was sich bereits verbessert hat. Achte besonders in Konfliktsituationen darauf, ob sie weniger kompliziert ablaufen.

Sage auch deinem Kind, was sich verbessert hat und was du gut an ihm findest. Erinner dich an das, was wir zum Thema loben bereits gelernt haben.

Schön wäre es, wenn ihr jeden Abend über den Tagesablauf sprechen würdet. Nehmt euch abends zehn Minuten Zeit und geht gemeinsam den Tag noch einmal in Gedanken durch. Was ist gut oder besser als üblich gelaufen? Sage deinem Kind, worüber du dich gefreut hast.

Die gute Beziehung zu deinem Kind ist die Grundlage für alle Verhaltensänderungen, die du mit ihm gemeinsam anstreben möchtest.

DEM BEWEGUNGSDRANG SPIELRAUM GEBEN

Da du auf der einen Seite durch Regeln dein Kind daran gewöhnst, in erforderlichen Situationen Ruhe zu halten, musst du zum Ausgleich innerhalb der täglichen Routine Möglichkeiten bieten, wo sich das Kind austoben darf. Das brauchen alle Kinder - ein Kind mit ADHS noch etwas mehr! Es gilt, diesen Bewegungsdrang in die richtigen Bahnen zu lenken. Gezielte sportliche Aktivitäten sollten gefördert werden, damit die Kinder mal richtig "Dampf ablassen" und sich austoben können. Für konzentrierte Lernphasen bedeutet das auch, dass immer mal wieder zwischen durch kurze Bewegungszeiten erlaubt werden müssen. Nach der Hälfte der Hausaufgaben könnten ein paar Dehnübungen wie der "Hampelmann" oder "Greifen nach den Vögeln in der Luft" den "inneren Motor" der ADHS-Kinder schon ein wenig ruhiger laufen lassen. Des Weiteren ist Teamsport sinnvoll, weil das Kind hier lernt, sich zu integrieren.

Interessanterweise ist der Bewegungsdrang sowohl bei Kindern mit und ohne ADHS

automatisch höher, wenn Anforderungen an das Arbeitsgedächtnis gestellt werden. Kinder zappeln insbesondere bei geistig anstrengenden Aufgaben, bei denen eine Verbindung zwischen dem Kurzzeit- und Langzeitgedächtnis hergestellt werden muss und bei denen man die Aufmerksamkeit bewusst fokussieren und immer wieder auf neue wichtige Informationen ausrichten muss. Verschiedene Forscher gehen davon aus, dass der enorm gesteigerte Bewegungsdrang ADHS-Betroffener in Leistungssituationen eine hilfreiche Kompensationsstrategie sein könnte.

Bewegung kann Kindern und Jugendlichen mit ADHS also dabei helfen, ihre Leistungsfähigkeit bei langweiligen oder anstrengenden Aufgaben besser auszuschöpfen.

Diese Vermutung wird mittlerweile von weiteren aktuellen Studien bestätigt. So erbringen ADHS-betroffene Kinder die besten Leistungen in einem Kurzzeitgedächtnis-Test, wenn sie währenddessen exzessiv auf ihrem Stuhl herumwippen, die Beine bewegen und ab und zu von ihrem Platz aufstehen. Eine geringe körperliche Aktivität in der Leistungssituation ging hingegen mit schlechteren Testleistungen einher. Eine andere Studie zeigt zudem, dass ADHS-betroffene Kinder vorschnelle Antworten und damit verbundene Flüchtigkeitsfehler besser kontrollieren können, wenn sie sich bei der Aufgabenbearbeitung stärker bewegen.

Die Erfahrung mit ADHS-Betroffenen bestätigt außerdem, dass ihr Bewegungsdrang nicht abnimmt, wenn man versucht, diesen zu unterbinden. Es baut sich bei den Betroffenen vielmehr ein inneres Gefühl der Unruhe auf und das Lernen wird als noch anstrengender und unangenehmer erlebt.

ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHULE

In einem Klassenzimmer mit 25 bis 30 Kindern ist es wahrscheinlich, dass mindestens ein Kind ADHS hat.

Die Erkrankung kann dazu beitragen, dass ein Kind ein geringes Selbstwertgefühl, problematische Interaktionen mit Klassenkameraden und eine schlechte Schulleistung aufweist. Allerdings können Schüler mit der Störung sehr intelligent sein.

Die Unterscheidung eines hyperaktiv – impulsiven Kindes von einem normalen, aktiven Kind kann schwierig sein. Ein Anhaltspunkt ist, dass Kinder mit dieser Erkrankung eher empfindlich auf Reize wie Sehen, Hören und Berühren reagieren. Wenn sie überreizt werden, können sie ein außer Kontrolle geratenes Verhalten zeigen. Auf der anderen Seite scheinen Kinder mit der unaufmerksamen Form von ADHS ihre Umgebung zu vergessen. Unterschiedliche Situationen führen bei diesen Kindern zu unterschiedlichen Symptomen, je nach den Anforderungen der Situation und der Selbstbeherrschung des Kindes.

Ein Kind, das in ständiger Bewegung ist, stört und vor dem Denken handelt, wird bemerkt, aber das unaufmerksame Kind vielleicht nicht. Dennoch können diese beiden Schüler von Lehrpersonen als unmotiviert angesehen werden.

Kinder, die die unaufmerksame Form von ADHS haben, sind leicht abgelenkt und vergesslich. Diese Kinder machen nachlässige Fehler und verrichten keine Schulaufgaben. Sie haben Schwierigkeiten beim Zuhören, beim Aufrechterhalten der Aufmerksamkeit und beim Befolgen von Anweisungen. Sie vermeiden Arbeit, die anhaltende geistige An-

strengung erfordert und haben Schwierigkeiten beim Lernen und Organisieren neuer Aufgaben. Diese Schüler springen oft von einer Aktivität zur anderen und können leicht verwirrt oder lethargisch erscheinen. Wenn sie jedoch etwas tun, das sie genießen, können sie über einen längeren Zeitraum aufpassen.

Die Zeichen und Symptome von Kindern mit einer überaktivitäts- impulsiven Störung:

Sie zappeln mit Händen oder Füßen und/ oder winden sich im Sitzen. Sie sind in ständiger Bewegung und haben Schwierigkeiten, leise zu spielen. Sie sind oft nicht am Platz und können sehr schnell laufen oder klettern. Andere Eigenschaften, die diese Kinder aufweisen können, sind übermäßiges Reden, Unterbrechen und nicht warten können. Sie überlegen die Konsequenzen ihrer Handlungen selten. Diese Kinder können unangemessene Kommentare abgeben und ihre Emotionen offen zeigen. ADHS Lernende kommen voran, wenn die Erwachsenen in ihrem Leben eine feste und fürsorgliche Disziplin bieten. Wenn das Kind außer Kontrolle ist, muss der Erwachsene geduldig und kontrolliert bleiben.

Die Ausbildung von Lehrenden beinhaltet kein Spezialwissen zu besonderen Diagnosen, wie zum Beispiel ADHS. Deshalb halte engen Kontakt zur Lehrperson – nicht nur wenn es Probleme gibt. Sage ihr, dass Kinder mit ADHS sich schwer an Veränderungen gewöhnen können und eine vorhersehbare Lernumgebung brauchen. Frage, ob es möglich ist, ein geordnetes Klassenzimmer mit klaren Regeln einzurichten, die deutlich und anschaulich dargestellt sind. Mache ihr klar, dass dein Kind sich leicht mit zu vielen Informationen überfordert fühlt. Bitte sie darum, deinem Kind eine Anweisung

nach der anderen zu geben, bei Bedarf mündlich als auch visuell. Sage ihr auch, dass dein Kind Ermutigung braucht und dass sie mit ihm einen entspannten Umgang haben wird, wenn sie häufig ein angemessenes Verhalten bestätigt. Besondere Aufgaben im Klassenverband wären sehr hilfreich für dein Kind, auch um es zu beschäftigen, falls es den Unterricht stört.

Kinder mit ADHS brauchen kreative, verstehende Lehrpersonen, die an ihren Wert glauben und ihrer Problematik Rechnung tragen.

Zeige Interesse für die Schulthemen, begleite wenn nötig die Hausaufgaben und hilf deinem Kind beim Lernen. Es braucht mehr Anleitung und Unterstützung als andere Kinder.

Lobe auch bei kleinen Fortschritten und vor allem für die gezeigte Leistungsbereitschaft deines Kindes (und weniger für das Ergebnis). Wenn dein Kind nach viel Lernen und Mühe eine Drei bekommt, verdient es volles Lob! Mache deinem Kind zudem Mut: „Du hast viel gelernt und dich angestrengt, das sehe ich und das finde ich klasse! Wenn wir weiter so fleißig lernen, wirst du bestimmt noch besser!“

Wenn die Lehrpersonen deines Kindes offen für Informationen zu diesem Thema sind, zeige ihnen die folgende POTENTIALO-Liste für Lehrpersonen:

Diese Liste kann Lehrpersonen unterstützen,
die mit ADHS-Betroffenen arbeiten

1. Verstehe den Kampf, den ein Klassenmitglied mit ADHS hat, und stelle eine geordnete, sichere und verlässliche Unterrichtsumgebung bereit.
2. Baue ein freundschaftliches Arbeitsverhältnis mit den Eltern des Lernenden auf. Lerne die Stärken, Schwächen, Interessen und Leistungen ihres Kindes außerhalb der Schule kennen. Frage sie, welche Unterrichtsmethoden bei ihrem Kind am effektivsten waren. Kommuniziere oft und schicke ermutigende Notizen nach Hause.
3. Nehme dir Zeit, mit dem Lernenden individuell zu sprechen. Sei respektvoll und interessiere dich für seinen Schulerfolg, indem du fragst, wie er oder sie am besten lernt.
4. Verabrede ein Zeichen oder einen Code, mit dem du das Kind daran erinnern kannst, dass es eine Aufgabe hat. Stelle beispielsweise Augenkontakt her und berühre dein Ohr oder nehme einen bestimmten Gegenstand auf. Oder du könntest einen oder zwei Finger hochhalten.
5. Mache die Regeln im Klassenzimmer klar und prägnant. Diskutiere sie mit dem Lernenden und gebe ihm so Orientierungshilfe. Erkläre die Folgen von Fehlverhalten in verständlicher Form und setze es konsequent um. Vermeide Machtkämpfe.
6. Verwende ein Punktesystem, Sterne zum Aufkleben oder andere Methoden, um das entsprechende Verhalten zu verstärken (siehe Belohnungen im Klassenzimmer).
7. Informiere und gib Feedback zu Verbesserungen in den Bereichen Verhalten und Wissenschaft (siehe Effektives Lob). Vermeide es, das Kind vor anderen zu kritisieren.
8. Gib Anweisungen in einfachen, konkreten Worten. Vereinfache Anweisungen, Aufträge und Aufgaben. Lasse das Kind einen Schritt durchführen, bevor du den zweiten Schritt einleitest.
9. Teile den Unterricht in relativ kurze Abschnitte auf und nutze eine Vielzahl von Lehrmitteln wie Filme, Bänder, Computerprogramme und Kleingruppenarbeit, um das Lernen des Kindes zu fördern.
10. Biete den ADHS-Betroffenen die Möglichkeit, ihre Fähigkeiten, Talente und/oder Führungsfähigkeiten zu zeigen.
11. Bereite auf Übergänge vor, indem du eine Benachrichtigung aus gibst, wenn eine Änderung stattfinden soll. Ein musikalischer Hinweis kann hilfreich sein. Probiere klassische Musik oder eine Aufnahme von Naturgeräuschen während der Arbeitszeit aus.
12. Lasse alle Lernenden stehen und sich dehnen, an Ort und Stelle laufen oder eine Übung oder Bewegungsaktivität durchführen, wenn dies als notwendig erachtet wird.
13. Verwende Farbcodepapier für jedes Thema. Wenn verfügbar, verwende für schriftliche Arbeiten weißes, braunes oder hellblaues Papier.
14. Erstelle Zeitpläne, Skizzen, Listen und/oder ein Hausaufgabenheft, um dem Lernenden zu helfen, die Organisation aufrechtzuerhalten und die Kommunikation zwischen Haus und Schu-

le zu verbessern. Klebe eine Kopie des Stundenplans auf den Schreibtisch des Kindes.

15. Ändere die erforderlichen Hausaufgaben, um Lernende zu berücksichtigen, die stark von ADHS betroffen sind. Vermeide arbeitsintensive, überflüssige Aufgaben.
16. Weise junge ADHS-Kinder an, ihre Handabdrücke auf Vorder- und Rückseite eines Kartons zu zeichnen, den sie überall hin mitnehmen können. Lasse sie ihre Hände auf die gezeichneten legen, damit sie sich daran erinnern, ihre Hände für sich zu behalten.
17. Halte inne, bevor du Fragen stellst, oder stelle dem unaufmerksamen Kind eine Frage, um seinen Fokus zu gewinnen. In Gesprächen sollte man den Namen oder die Interessen der Betroffenen stets neutral verwenden.
18. Gehe durch den Raum und klopfe dem Kind sanft auf die Schulter oder tippe auf die Stelle im Buch, die gelesen wird, um ihm oder ihr zu helfen, bei der Arbeit zu bleiben.
19. Setze das ADHS-Kind in deine Nähe und in den Bereich, der die geringsten Ablenkungen und Reize aufweist von zum Beispiel Türen, Fenstern und aktiven Schülern. Lasse es ab und an Tätigkeiten im Klassenraum verrichten, damit es sich bewegen kann.
20. Achte auf Anzeichen von zunehmendem Stress bei einem hyperaktiven Kind. Du kannst die Arbeitsbelastung reduzieren oder dem Kind die Möglichkeit geben, etwas Energie freizusetzen. Lass es beispielsweise einen "wichtigen Brief" in einem versiegelten Umschlag an eine andere Lehrperson oder das Schulsekretariat

übergeben, wenn diese über die Notwendigkeit des Bewegens des Kindes informiert sind.

21. Biete Möglichkeiten für körperliche Aktivität. Bestimme das hyperaktive Kind, um Papiere auszuteilen oder andere Klassenarbeiten zu erledigen, die helfen können, Energie freizusetzen und zu seinem Selbstwertgefühl beizutragen.
22. Ermutige das Kind, Selbstüberwachungstechniken anzuwenden, um die Konzentration zu unterstützen. Lasse es zum Beispiel einen Klettverschluss oder einen anderen Gegenstand an der Unterseite seines Schreibtisches reiben oder stelle einen weichen Ball für das Schulkind zum Zusammendrücken bereit.
23. Erlaube einem ADHS-Klassenmitglied, das empfindlich auf Fluoreszenzlicht zu reagieren scheint, im Unterricht eine Baseballkappe zu tragen. Schalte die Lichtergruppe in der Nähe der Fenster aus oder dimme die Lichter im Klassenzimmer.
24. Sei flexibel und lasse ein Kind mit der ADHS-Erkrankung aufstehen oder auf seinem Stuhl hocken, wenn es ihm hilft, Aufgaben zu erledigen. Oder lass ihn oder sie bei dir auf dem Boden oder auf einem großen Ball sitzen, wenn das dem Kind bei der Arbeit hilft. Ein luftgefülltes Kissen könnte ebenfalls verwendet werden (der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt).
25. Stelle zwei Schreibtische zur Seite oder nebeneinander für einen ADHS-Schüler. Das Kind kann sich frei hin und her bewegen oder zwischen den Schreibtischen entspannen, solange es bei der Arbeit und im vorgesehenen Bereich bleibt.

26. Stelle eine Kabine oder einen ruhigen Bereich zur Verfügung, den das ADHS-Klassenmitglied nutzen kann, wenn es von der Aktivität im Klassenzimmer überwältigt wird.
27. Wenn nötig, richte einen bestimmten Bereich ein, der mit Klebeband markiert ist und nur sein oder ihr Raum ist, den niemand sonst betreten kann. Darin kann das ADHS-Klassenmitglied aufstehen, auf dem Boden sitzen oder sich bewegen, um Aufgaben zu erledigen. Das Kind muss jedoch ruhig sein und darf sich nicht ohne Erlaubnis vom Bereich entfernen.
28. Fördere die Sensibilität, wenn das Kind mit Gleichaltrigen interagiert. Wenn ihm oder ihr das soziale Bewusstsein fehlt, könnte es hilfreich sein, so etwas wie: "Mia sah unglücklich aus, als du mit ihr gesprochen hast. Was ist eine freundlichere Art, um nach etwas zu fragen?" Wenn das Kind die Klassenmitglieder oft unterbricht, erinnere das Kind daran, zuerst zuzuhören, bevor es spricht.
29. Lasse ältere Schulkinder oder ehrenamtliche Eltern als Begleitung für diese Kinder fungieren.
30. Stelle eine Zusammenarbeit mit dem Schulpsychologischen Dienst, der Schulberatung, der Verwaltung und/oder anderen Fachleuten in der Schule her, um die beste Unterbringung des Kindes bei ADHS zu ermitteln.

GESCHICHTE DER ADHS

Zappelphilipp“, „Traumsuse“ und „Hans Guck-in-die-Luft“: Dass ADHS keine moderne Zeitgeisterscheinung ist, bestätigt eine Vielzahl von älteren Schriften. Erste Beschreibungen einschlägiger Verhaltensauffälligkeiten finden sich bereits Ende des 18. Jahrhunderts. Der englische Arzt Crichton beschreibt 1798 „Menschen, die mit gesteigerter Ablenkbarkeit geboren und bereits früh „auffällig“ werden. Dies habe „einen sehr negativen Effekt, da es ihnen unmöglich wird, ihre Aufmerksamkeit konstant auf irgendeinen Unterrichtsgegenstand zu konzentrieren“.

Der deutsche Arzt und Psychiater Heinrich Hoffmann kauft im Dezember 1844 ein leeres Schreibheft, zeichnet Bilder und macht Reime dazu. Das Buch wird zu einem Bestseller, und der Zappelphilipp macht Karriere als Namensgeber des Zappelphilipp-Syndroms. Häufig wird vermutet, dass Hoffmann selbst unter einschlägigen Symptomen litt. Die Bezeichnung „Zappelphilipp-Syndrom“ entwickelt sich zu einem volkstümlichen Begriff, in den USA wird vom „Fidgety Phil“ gesprochen.

In den Jahren 1930 bis 1932 beschreiben die deutschen Psychiater Franz Kramer und Hans Pollow die Erkrankung bei Kleinkindern und Jugendlichen als „hyperkinetisches Syndrom“. Im Mittelpunkt stehen gesteigerte Erregbarkeit, psychomotorische Unruhe und Wutanfälle. Die Symptome können abklingen oder sogar ganz verschwinden. Kramer und Pollow vermuten einen Zusammenhang mit einem frühkindlichen Hirnschaden.

Mit einem Zufallsbefund des Psychiaters Charles Bradley im Jahr 1937 wird ADHS „amerikanisch“. Bradley hatte zu seiner eigenen Überraschung festgestellt, dass das Stimulans Benzedrin hyperaktive Kin-

der beruhigt. Das hyperaktive Syndrom macht erneut Schlagzeilen, jetzt mit Bezeichnungen wie „Minimal brain damage syndrome“, „Minimal brain disorder“ oder „Minimal brain dysfunction“.

Die klinische Neubewertung der ADHS als eine relevante Störung auch im Erwachsenenalter geht wesentlich auf die Arbeitsgruppe um den amerikanischen Psychiater Paul Wender zurück. Wender führt hierzu Mitte der 1970er-Jahre erste systematische Studien durch. Die Ergebnisse zeigen, dass bei rund 50 Prozent der von ADHS betroffenen Kinder klinisch relevante Symptome der ADHS auch im Erwachsenenalter fortbestehen.

Die einseitige Fokussierung auf eine Hyperaktivität wird in den Richtlinien der Amerikanischen Gesellschaft für Psychiatrie Anfang der 1980er-Jahre mit der Einführung des DSM-III-R überwunden: Hier steht das Aufmerksamkeitsdefizit erstmals gleichberechtigt neben der hyperkinetischen Bewegungsunruhe. Das 1994 folgende DSM-IV beschreibt drei Unterklassifizierungen für ADHS:

- ▶ **überwiegend unaufmerksame Form**
- ▶ **überwiegend hyperaktiv-impulsive Form**
- ▶ **gemischte Form mit allen drei Verhaltensauffälligkeiten (unaufmerksam, impulsiv, hyperaktiv)**

Die mittlerweile zahlreichen Untersuchungen zur ADHS-Symptomatik im Erwachsenenalter machen deutlich, dass sich die DSM-Diagnosekriterien nicht einfach auf Erwachsene übertragen lassen. Es ist Paul Wender, der 1995 Kriterien für die Diagnose der ADHS bei Erwachsenen formuliert: ADHS muss in der Kindheit bestätigt sein, die weitere Abklärung soll

sich an sieben Symptomen orientieren:

- 1. Aufmerksamkeitsstörung**
- 2. Motorische Hyperaktivität**
- 3. Desorganisiertes Verhalten**
- 4. Affektlabilität**
- 5. Störung der Affektkontrolle**
- 6. Impulsivität**
- 7. Emotionale Überreagibilität.**

Von den Kriterien 3 bis 7 sollen mindestens zwei erfüllt sein.

Wenders Kriterienkatalog geht als UTAH-Kriterien in die Geschichte ein und wird von ihm durch einen Selbstbefragungsbogen zur retrospektiven Erfassung der Symptome in der Kindheit ergänzt. Die Wender Utah Rating Scale (WURS) wird noch heute international genutzt.

IN WELCHEM ARBEITSUMFELD KÖNNEN ERWACHSENE ADHS-BETROFFENE ARBEITEN?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) äußert sich unter anderem in Problemen mit der Aufmerksamkeit, in Impulsivität und Hyperaktivität. Die Arbeitsbedingungen sollten an diese Störungen angepasst werden. Der betroffene Mitarbeiter benötigt aufgrund seiner geringeren Konzentrationsfähigkeit entsprechende Hilfen, wie zum Beispiel eindeutige und häufig wiederholte, schriftliche, visuelle und mündliche Regeln und Anweisungen, ein spezielles Zeitmanagement, das kurze Phasen der Konzentration und regelmäßige Pausen

vorsieht, oder ein ruhiges und klar strukturiertes Arbeitsumfeld. Ein Großraumbüro ist eher weniger geeignet. Der Arbeitgeber hat auch dafür zu sorgen, dass der ADHS Betroffene sich aufgrund seiner hohen Energiereserven nicht völlig verausgabt.

Berufe bei denen

- ▶ **Dauerkonzentration erforderlich ist**
- ▶ **ordentlich und strukturiert gearbeitet werden muss**
- ▶ **unter Termindruck gearbeitet wird**
- ▶ **ein hoher Routineanteil gegeben ist**
- ▶ **feinmotorisch gearbeitet werden muss**
- ▶ **die Körperhaltung nicht häufig gewechselt werden kann**

sind für ADHS Betroffene weniger geeignet. Besser geeignet sind folgende Berufe:

- ▶ **Pflegeberufe**
- ▶ **Politische Berufe**
- ▶ **Journalistische Berufe**
- ▶ **Gestalterische Berufe**
- ▶ **Darstellende Berufe**
- ▶ **Dienstleistungsberufe**
- ▶ **Kreative Berufe**
- ▶ **Forschende Berufe**
- ▶ **Medienberufe**
- ▶ **Helfende Berufe**
- ▶ **Berufe mit hohem Bewegungsanteil**
- ▶ **Berufe, die im Freien ausgeübt werden**

NACHWORT

Mit nachvollziehbaren Regeln, wirkungsvoller Kommunikation und konsequentem Verhalten hilfst du deinem Kind Fähigkeiten aufzubauen, die für sein Leben mit der ADHS-Diagnose sehr wichtig sind. Es lernt, dass Struktur seinen Alltag erleichtert und bekommt eine bessere Wahrnehmung für seine Bedürfnisse. Darüber hinaus vertieft es sein soziales Bewusstsein, trainiert seine Selbstmanagementfähigkeiten, arbeitet an seiner Beziehungsfähigkeit und übt, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

LITERATUR UND QUELLEN

Bender, M. „1798“: Zur Geschichte von ADHS bei Erwachsenen, Broschüre von MEDICE

www.mit-kindern-lernen.ch/adhs-lernstoerungen/ads/246-lerntipp-zappeln-ist-gold-wert

www.adhs.aok.de

Kelly Bear Character and Resiliency Education Skills (C.A.R.E.S.) Program

Kurzfassung der interdisziplinären evidenz- und konsensbasierten (S3) Leitlinie „Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter“ AWMF-Registernummer 028-045

ANGABEN ÜBER DIE VERFASSERIN

Sabine Gessenich wurde am 03.03.1964 in Ingelheim am Rhein geboren. Sie ist NLP-zertifizierter Master für Psychotherapie, Lerncoach und absolvierte verschiedene weiterführende Schulungen in den Bereichen Körperarbeit, Gedächtnistraining und berufliche Kompetenzanalyse. Mit dem von ihr entwickelten Programm **POTENTIALO® - Neues Denken für Wachstumsmenschen** fördert sie die Entwicklung der sozial-emotionalen Kompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Um in Bezug auf die ständige Weiterentwicklung des Programms immer auf dem aktuellen Stand zu sein, ist sie Mitglied des ENSEC Netzwerkes. ENSEC widmet sich der Entwicklung und Förderung evidenzbasierter Praktiken in Bezug auf sozio-emotionale Kompetenz und Widerstandsfähigkeit von Schülern in ganz Europa. Dort wird untersucht, wie Kinder ein Grundverständnis für die soziale Welt entwickeln. Dazu gehört das Bewusstsein der Kinder für die psychischen Zustände der Menschen und das Wissen über soziale Regeln. Großen Wert legt man hier zudem auf die Umsetzung neuester Erkenntnisse der Gehirnforschung in allen Bildungsbereichen.

Potentialentfaltung ist für Sabine Gessenich die Grundlage für ein selbstbestimmtes Leben. Von Herzen gerne unterstützt sie Kinder und Jugendliche bei ihrer persönlichen Entwicklung. Ihr größter Wunsch ist es, dass Menschen herausfinden können, wie sie sind und was sie fühlen. Dies trägt hoffentlich dazu bei, die Menschlichkeit in unserer Welt zu fördern, die eine wichtige Grundlage für Wohlstand und Frieden ist. Neben ihrer praktischen Arbeit mit Eltern und Schülern arbeitet sie in verschiedenen nachhaltigen Projekten im Bildungsbereich. Besonderes Augenmerk legt sie hierbei auf die Entwicklung von emotionalen und sozialen Kompetenzen, um Menschen in Zeiten der Digitalisierung entsprechendes Rüstzeug zum Treffen allumfassender Entscheidungen an die Hand zu geben.



Alltag mit ADHS – Struktur hilft.

Sabine Gessenich hilft Eltern, sich mit ihrem ADHS-Kind besser zu verbinden. Sie zeigt, wie dies durch eine strukturierte Alltagsgestaltung möglich wird. So früh wie möglich sollten die ADHS Betroffenen durch entsprechende Anleitung lernen, sich selbst zu unterstützen. Nur so werden sie später ein unbeschwertes Erwachsenenleben führen können. Dieses Arbeitsbuch der Reihe ‚WACHSTUMSMENSCH‘ vermittelt einen ganzheitlichen Ansatz im Bereich ADHS und zeigt, dass Familien unabhängig von medikamentöser Therapie ganz viel selbst erreichen können.

Sabine Gessenich ist unabhängige Bildungsexpertin und hilft mit ihrer Arbeit die verborgenen Stärken von Kindern und Jugendlichen zu entdecken und weiterzuentwickeln. Das von ihr entwickelte POTENTIALO® - Programm basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Entwicklung von sozialen Fähigkeiten sowie der Neurobiologie.

*„Ich wünsche Ihnen viel Erfolg
bei der Arbeit mit diesem Buch.“*

*Herzlichst,
Ihre Sabine Gessenich*

