

ADHS im Alltag - ein Blick hinter die Kulissen (aus der Sicht der Eltern)

Corinne Huber, Lehrerin, Heilpädagogin,

Teil I: Kurzeinblick in den Elternalltag mit einem ADHS-Kind

- Mit einem ADHS-Kind zusammenzuleben, ist abwechslungsreich und sehr berührend, weil diese Kinder häufig ausserordentlich sensitiv sind und eine andere Sichtweise des Alltäglichen haben. Für den Erziehenden ergeben sich daraus ganz neue Perspektiven. Durch die „überbordende Kreativität“, die Stimmungsschwankungen und den äusserst starken Willen aber, ist die Erziehung eines ADHS-Kindes immer mit sehr vielen Anstrengungen verbunden. *Eltern werden rund um die Uhr gefordert!*

Der familiäre Alltag mit einem ADHS-Kind ist oft viel komplizierter und vielschichtiger, als manche Bücher es beschreiben können!

- *Als behandelnde Fachperson ist es äusserst wichtig, einen Einblick in den Alltag zu bekommen!* Nur so ist es etwa nachzuvollziehen, was sich u.a. auf der emotionalen Ebene täglich zwischen Eltern und ADHS-Kind abspielt.

Fachleute betreuen das ADHS-Kind höchstens ein bis zweimal in der Woche während der Dauer einer Konsultation oder Therapiestunde. Dies geschieht meistens in der Einzelsituation. Von Lehrpersonen wird das ADHS-Kind zusammen mit anderen Kindern ca. zwanzig Stunden begleitet. Die übrige Zeit (rechnen sie es in Stunden aus, inkl. Sa und So !!) verbringen die Eltern mit dem ADHS-Kind zusammen und das ca. *20 Jahre lang!*

- Von unterstützenden Eltern wird über Jahre hinweg – oft weit ins junge Erwachsenenalter des ADHS-Kindes hinein – extrem viel geleistet. Trotz aller Liebe und Faszination für das ADHS-Kind, kommt man immer wieder an seine *Grenzen*. Einen Ausstieg („Burnout“) aber, wie er im Berufsleben an sich „möglich“ ist, kann man sich nicht leisten.

So quälen sich vor allem die *Mütter* von ADHS-Kinder z.T. über Jahre hinweg durch eine *chronische Erschöpfung*, durch daraus resultierende psychosomatische Störungen, beherrscht vom Kind und vegetativen Nervensystem.

Denn die Mutter ist es meistens, welche nebst der eigentlichen Erziehung u.a. Reklamationen und Schuldzuweisungen entgegennimmt und versucht, Erziehungsanregungen oder Therapieansätze umzusetzen, sowie das Kind schulisch zu unterstützen.

Die Mutter ist es auch, welche das Kind emotional auffängt, wenn es wegen Misserfolgen und den oft negativen Feedbacks des sozialen Umfelds ausrastet oder zusammenklappt. Weiter muss die Mutter auch den anderen Geschwistern (z.T. auch von ADS/ADHS betroffen) gerecht werden.

Oftmals vom sozialen Umfeld nur noch über das Verhalten des Kindes definiert und isoliert, kommt die Mutter eines ADHS-Kindes mit der Zeit an die *Grenzen des Erträglichen*. Unter dem immensen Druck stellen sich früher oder später Selbstzweifel, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle ein, im schlimmsten Fall bis hin zur Ablehnung des ADHS-Kindes.

- Beim Begleiten eines ADHS-Kindes lauern viele *Erziehungsfallen*. Nebst einem "Wohlfühlprogramm" für das Kind als Kompensation der negativen Erfahrungen im sozialen Umfeld, kann es durch die ständigen Grenzüberschreitungen des ADHS-Kindes auch zu einem überbehütenden Erziehungsstil kommen, weil man das Kind vermehrt kontrollieren muss. Im schlimmsten Fall, d.h. wenn seitens der Eltern keine Kraft mehr vorhanden oder man dem ADHS-Kind nicht mehr gewachsen ist oder das Kind ablehnt und aufgibt, findet überhaupt keine Erziehung mehr statt.

Es kostet *viel Selbstreflexion und Weitsicht seitens der Eltern*, nebst der allgemeinen Anstrengung auch noch erzieherische Teufelskreise erkennen und durchbrechen zu können. Das können (und wollen) nicht alle Eltern leisten!

- Kann oder will man sich als Eltern durch den *täglichen Spiegel*, welchen einem das ADHS-Kind vor Augen hält, nicht langsam verändern und zwar in Richtung einer *unkonventionellen, selbstreflektierenden Lebensweise*, wird der Alltag mit einem ADHS-Kind unerträglich, zum Albtraum. Es kommt zu einer massiven Einbusse des Lebensgenusses und das Kind wird seelisch vergewaltigt.
- Zwischen dem Wissen darum, dass das eigene Kind ein ADS/ADHS hat und dem *Akzeptierenkönnen*, dass es so ist, liegt ein langer Weg! Immer wieder schleicht sich die Hoffnung ein, dass es vielleicht doch nicht so ist. Väter haben oft mehr Mühe, die Diagnose zu akzeptieren.

- *Die ADS/ADHS-Problematik in einer Familie ist vielschichtig!* Selbstbetroffene Eltern (ein Elternteil ist ja meistens betroffen) müssen je nachdem plötzlich lernen, zu ihren eigenen Schwächen zu stehen, die sie bis anhin vielleicht gut kompensieren oder rechtfertigen konnten. Die ADS/ADHS-Betroffenheit eines Elternteils kann dazu führen, dass einem ADHS-Kind gar nicht immer die im therapeutischen Sinn optimale Erziehung zuteil werden kann. Nebst der Tatsache, dass von all den wirklich sinnvollen Erziehungsratschläge aus den Fachbüchern – ohne permanente Hilfe von aussen – in den vielschichtigen Alltagsturbulenzen nur ein Bruchteil wirklich umgesetzt werden kann (ich bestätige Ihnen dies als Fachfrau), fällt es dem von ADS/ADHS betroffenen, oft chaotischen Elternteil schwer, sein eigenes Kind konsequent mit den nötigen Strukturen zu erziehen.

- *Das "Anderssein" muss die ganze Familie zuerst lernen!* Es ist nicht toll, über Jahre hinweg immer und überall aufzufallen! Man muss akzeptieren lernen, dass man mit dem – zwangsläufig den Umständen angepassten Lebensstil – nicht immer der gängigen Gesellschaftsnorm entspricht. Gleichzeitig muss man diesbezüglich eine gewisse *Gelassenheit* entwickeln. Nur so lässt sich der eigene Leidensdruck und der des ADHS-Kindes minimieren. Für das Kind muss gelten *"nicht angepasst sein zu müssen, sondern sich anpassen zu können"*. Das ist ein grundlegender Unterschied!

Und trotzdem tut es weh, vom sozialen Umfeld immer wieder aufs neue pathologisiert zu werden. Dies wirkt sich auch kontraproduktiv auf die Fortschritte des Kindes im sozialen Bereich aus. *Der ADHS-Stempel haftet fest!*

- Ein wichtiger Punkt im Gefühlsleben der Eltern ist auch *die Trauer*. Tief im Herzen ist man traurig, dass das Kind unter dem ADHS und vor allem unter den Reaktionen darauf so oft zu leiden hat. Über all die Jahre fließen viele Tränen in den ADS/ADHS-Familien. Es macht traurig, zu sehen, wie viel Ablehnung das Kind erfährt, und wie man ihm permanent zu verstehen gibt, dass es so, wie es ist, nicht in Ordnung ist. Daran kann es zerbrechen. *Auch das ADHS-Kind selbst muss lernen, sein "Anderssein" zu akzeptieren!*

Das ADHS-Kind verdient viel Hochachtung und Bewunderung dafür, dass es trotz vielen Rückschlägen, Mobbing und täglich mehrfacher Kritik nicht nachtragend immer wieder von neuem einen Anlauf nimmt, an sich zu arbeiten!

Teil II: Anliegen/ Wünsche der Eltern von ADS/ ADHS Kindern an die Fachleute

Eigentlich sollten die Anmerkungen und Wünsche, die ich im Folgenden ausformuliere, selbstverständlich sein. Wäre es leider nicht manchmal anders, würde ich nicht darüber sprechen!

- Anhand der Informationen von Teil I, wie viel die Eltern eines ADHS-Kindes leisten müssen, versteht es sich von selbst, dass eine Fachperson (Lehrer/in, Kinderarzt/ärztin, Kinderpsychiater/in, Therapeut/in) *den Eltern Achtung und Respekt* gegenüberbringen soll. Dies drückt sich nicht nur in der Wortwahl, sondern auch im Tonfall und im Blick aus! Eltern, vor allem Mütter, die für ihr ADHS-Kind tagtäglich stark sein müssen, sollten *mit viel Verständnis liebevoll unterstützt* werden. Schwächt man sie in ihrem Selbstwertgefühl als Erziehende noch zusätzlich, ist das für die Psyche der Eltern nicht zuträglich und für das ADHS-Kind indirekt nicht hilfreich.
- Im Rahmen der Therapie eines ADHS-Kindes sollte es keinen hierarchischen „Hickhack“ auf der Erwachsenenenebene geben, auch nicht unter den Fachleuten. Im Vordergrund darf nur ein Ziel stehen, nämlich dem Kind und dabei der ganzen Familie zu helfen. Für einen Erfolg braucht es die *Kooperation aller Beteiligten* (interdisziplinäre Zusammenarbeit). Alles andere ist kontraproduktiv, weil die ADS/ADHS-Problematik so vielschichtig ist und jede involvierte Person nur einen Teilbereich abdeckt. *Es geht schlussendlich nur um das Kind und seine Zukunft!*
- Eine dringende Bitte der Eltern ist, dass nur eine *erfahrene Fachperson im Diagnostizieren von ADS/ADHS eine Abklärung durchführen* soll. Wer das nicht selber kann, muss das Kind unbedingt in erfahrene Hände weiterleiten. Vertröstungen der Eltern wie „entspannen sie sich“, „sie sind zu nah drauf, gehen sie mal zur Erholung“ oder „das kommt dann schon“ sind für Eltern schlimm, wenn sie im Alltag mit ihrem Kind das Chaos erleben, permanent an Grenzen stossen und das soziale Umfeld Amok läuft. *Eltern dürfen nie ohne Hilfe nach Hause geschickt werden!*

Als Eltern eine ADS/ADHS-Diagnose für das Kind zu erhalten, ist nicht einfach – sie kommt einem Stempel gleich – auch wenn sie vieles klären und eine gewisse Erleichterung schaffen kann. Stark sind nämlich oft die selbst - und fremdsuggestierten Schuldgefühle der Eltern, in der Erziehung des Kindes versagt zu haben.
- *Stimulanzien, aber auch homöopathische Medikamente, gehören nur in erfahrene Hände!* Das ist eine weitere dringende Bitte der Eltern an die Fachleute. Ist ein ADHS-Kind falsch eingestellt, können die Symptome verstärkt werden oder es kann zu einer Wesensveränderung während der Wirkung des Medikamentes kommen. Anstelle einer erhofften Entspannung der Situation, nehmen die negativen Feedbacks dem ADHS-Kind gegenüber zu. Das alles ist kontraproduktiv für das Ziel, das mit der Abgabe von Medikamenten erreicht werden soll.
- *Stimulanzien ohne eine Begleitung (z.B. Verhaltenstherapie) des Kindes und der Eltern ist meines Erachtens nicht sinnvoll!* Eine unregelmässige Verabreichung von Stimulanzien z.B.

verstärkt den Reboundeffekt drastisch. Wenn Eltern oder auch Lehrpersonen eine Verschlimmerung des Verhaltens des ADHS-Kind feststellen oder die Nebenwirkungen zum Problem werden, ist das von den Fachleuten ernst zu nehmen. Wie erwähnt haben Lehrpersonen und Eltern in der Regel viel mehr Zeit zur Verfügung, das Kind zu beobachten.

Es ist nicht zu verurteilen, wenn Eltern nicht gleich bereit sind, ihrem ADHS-Kind ein Medikament zu geben, vor allem dann, wenn das Kind noch klein ist. Es fällt nämlich nicht allen Eltern leicht, ihr Kind aufzufordern, über eine lange Zeit hinweg täglich ein Medikament einzunehmen.

- Ein dringender Wunsch seitens der Eltern betrifft schliesslich die Therapieplätze. *Es müssen in den nächsten Jahren unbedingt mehr Fachleute zu Verhaltenstherapeuten ausgebildet und viel mehr Therapieplätze geschaffen werden!* Es herrscht ein grosser Mangel!

Es ist äusserst wichtig, dass eine Therapie alltagsorientiert ist! Das Sozialverhalten muss eine zentrale Rolle spielen. Zu wünschen wäre auch, dass ein/e TherapeutIn vermehrt nach einer ersten intensiven Therapiephase weiter, *über mehrere Jahre hinweg*, Vertrauens-, Bezugs- und Ansprechperson bleiben würde und als Supervisor, resp. Coach agieren könnte. Das wäre eine echte Hilfe für die ganze „ADS/ADHS-Familie“ und würde sicher oft zur Entschärfung kritischer Phasen beitragen. Denn, eines ist nie zu vergessen:

Der Alltag zählt !!!