

Alltag mit betroffenen Kindern und Jugendlichen

Aus Sicht der Eltern

CORINNE HUBER

Herausforderung Alltag

Mit Kindern/Jugendlichen mit einer ADHS zusammenzuleben, ist abwechslungsreich und sehr berührend, weil diese häufig ausserordentlich kreativ, freiheitsliebend und sensitiv sind und somit meist eine andere Wahrnehmung in Hinsicht auf das Alltägliche haben. Auch wenn sich für Eltern und Erzieher daraus neue, bereichernde Sichtweisen ergeben können, stellt der Erziehungsalltag doch immer auch eine sehr grosse Herausforderung dar. Durch den meist äusserst starken Willen und die grosse Reizoffenheit der Betroffenen, durch manchmal überbordende Verhaltensweisen, Stimmungsschwankungen, Einschlafprobleme und Nöte in der Schule, ist für Eltern die Begleitung ihrer Kinder mit sehr viel Anstrengung verbunden.

Der familiäre Alltag mit einem oder mehreren Kindern mit einer ADHS ist oft viel komplizierter und vielschichtiger, als es nach aussen scheinen mag oder überhaupt erklärt werden kann.

Für behandelnde Fachpersonen ist es äusserst wichtig, sich so gut wie möglich einen Einblick in den ADHS-Familienalltag zu verschaffen! Nur so ist in etwa nachzuvollziehen, was sich täglich, nebst vielem anderem, besonders auch auf der emotionalen Ebene zwischen Eltern und Kind, Lehrperson und Kind abspielt. Ein solcher Einblick ist die Voraussetzung, um überhaupt adäquate Hilfe anbieten zu können.

Fachleute betreuen das betroffene Kind höchstens ein bis zweimal in der Woche während der Dauer einer Konsultation oder Therapiestunde. Dies geschieht meistens in der Einzelsituation und oft ist das kein Problem. Von Lehrpersonen wird das Kind/der Jugendliche aber ca. 20-35 Stunden pro Woche in der Gruppe zusammen mit anderen Kindern begleitet. Dies ist seitens der Lehrperson, aber auch des Kindes mit weitaus grösseren Anstrengungen und Anpassungsleistungen verbunden. Die übrige Zeit betreuen die Eltern das Kind/den Jugendlichen mit ADHS und das mindestens 20 Jahre lang, oft weit ins junge Erwachsenenalter hinein. Eltern wird bei diesem Prozess enorm viel abverlangt. Speziell Eltern mit betroffenen Kleinkindern (und Pubertierenden) werden rund um die Uhr gefordert!

Trotz aller Liebe und Faszination stossen Eltern immer wieder an ihre Grenzen. Einen Ausstieg aber, wie er im Berufsleben an sich möglich ist, können sie sich nicht leisten. So quälen sich allen voran die Mütter meist über Jahre hinweg durch hochanstrengende Tage, immer leicht am Rand der Erschöpfung und der daraus häufig resultierenden psychosomatischen Störungen, beherrscht vom Kind und vom vegetativen Nervensystem.

Denn es ist meistens die Mutter, welche nebst der eigentlichen Erziehung versucht Anregungen aus Schule und Therapie umzusetzen, sowie das Kind moralisch

zu unterstützen. Sie ist es, die meist auch Reklamationen und Schuldzuweisungen entgegennimmt, die bei Kindern/Jugendlichen mit ADHS leider oft vorkommen.

Die Mutter ist es auch, die das Kind emotional auffängt, wenn es wegen Misserfolgen und negativen Feedbacks aus dem sozialen Umfeld traurig ist, ausrastet oder sich aufzugeben droht. Gleichzeitig ist in der Regel die Mutter gefragt den anderen Geschwistern – die auch von ADHS betroffen sein können – gerecht zu werden.

Vom sozialen Umfeld oftmals nur noch über das Verhalten des Kindes definiert und durch dasselbe isoliert, kann die Mutter eines betroffenen Kindes mit der Zeit an die Grenzen des Erträglichen stossen. Unter dem immensen Druck stellen sich früher oder später Selbstzweifel, Schuld- und Minderwertigkeitsgefühle ein, im schlimmsten Fall bis hin zur Ablehnung des Kindes.

Erziehungsfallen

Beim Begleiten eines Kindes/Jugendlichen mit ADHS lauern viele Erziehungsfallen: Nebst überstrengen, kontrollierenden Erziehungsmassnahmen als Korrektur für Defizite und unangepasstes Verhalten, kann es auch zu einem erzieherischen «Wohlfühlprogramm» für das Kind kommen, als Kompensation für negative Erfahrungen im sozialen Umfeld. Durch ständige Grenzüberschreitungen seitens des Kindes, neigen Eltern auch häufig zu übermässigem Erziehungsdruck mit viel Schimpfen oder manchmal auch zu einem überbehütenden Erziehungsstil, weil sie das Kind vermehrt kontrollieren müssen und ihm schmerzliche Lebenserfahrungen ersparen möchten. Im traurigsten Fall, dann nämlich, wenn Eltern dem Kind nicht mehr gewachsen sind, kann dies bedeuten, dass keine Kraft mehr da ist, die Eltern dem Kind die Schuld an eigenen innerpsychischen und -familiären Situationen geben oder es ablehnen und aufgeben und überhaupt keine Erziehung mehr stattfindet.

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

Wollen oder können sich Eltern durch die täglichen Herausforderungen, die ihnen das Kind/der Jugendliche mit ADHS auferlegt, nicht langsam in Richtung einer zwar klar strukturierten, aber dennoch gelassenen, unkonventionellen und selbstreflektierenden Lebensweise verändern, wird der Alltag für die ganze Familie unerträglich. Das zieht eine massive Einbusse des Lebensgenusses nach sich und kann zu einer seelischen Vergewaltigung des Kindes führen.

Umgang mit der Diagnose

Zwischen dem Wissen darum, dass das eigene Kind eine ADHS hat und dem Akzeptieren-Können, dass es tatsächlich so ist, liegt oft ein längerer Weg. Immer

wieder schleicht sich bei Eltern die Hoffnung ein, dass es vielleicht doch nicht so ist. Väter haben oft mehr Mühe die Diagnose zu akzeptieren als Mütter. Einerseits kann sie erleichternd sein und als Erklärung für viele Ungereimtheiten und Probleme in der Gegenwart und in der Vergangenheit dienen. Sie kann auch Entlastung für die Eltern und für das Kind/den Jugendlichen selbst bedeuten und spezifische Hilfestellungen möglich machen. Andererseits ist aber nicht zu vergessen, dass eine Diagnose auch stigmatisierend wirken kann. Der ADHS-Stempel haftet fest!

Vielschichtige Familiendynamik

In einer Familie kann die ADHS-Problematik sehr vielschichtig sein. Meistens ist auch (mindestens) ein Elternteil selbst davon betroffen. Eltern müssen plötzlich die eigene Vergangenheit zu diesem Thema beleuchten und lernen diesbezüglich zu ihren eigenen Schwächen zu stehen, die sie bis anhin vielleicht gut kompensieren oder rechtfertigen konnten. Die erkannte Betroffenheit eines Elternteils kann aber auch eine Gleichwertigkeit unter den einzelnen Familienmitgliedern (wieder) herstellen, was enorm wichtig ist, um das Kind/den Jugendlichen zu entlasten.

Die Ausprägung der ADHS-Betroffenheit eines Elternteils kann auch dafür geltend gemacht werden, inwieweit einem betroffenen Kind/Jugendlichen die im pädagogischen Sinn optimale Erziehung zuteil werden kann. Dabei kommt es seitens der Eltern insbesondere auf einen angemessenen Umgang in den Bereichen

Selbst- und Fremdstrukturierung (Handlungsplanung, Timemanagement), Einfühlungsvermögen, Impulskontrolle, Kommunikationsstil, etc. an. Ist ein Elternteil chaotisch veranlagt oder stark von Komorbiditäten (Begleiterkrankungen) betroffen, fällt es ihm schwerer, sein Kind konsequent zu erziehen. Es ist eine Tatsache, dass Erziehungsratschläge aus Fachbüchern während der Alltagsturbulenzen ohne Hilfe von aussen nur spärlich umgesetzt und verankert werden können. Die Nachhaltigkeit von Erziehungsinterventionen ist ohne unterstützende Stimulation von aussen nicht immer einfach aufrecht zu erhalten.

Das «Anderssein» und sich trotz Rückschlägen an den eigenen Stärken zu orientieren, müssen alle Mitglieder einer Familie mit ADHS zuerst lernen. Es ist nicht angenehm über Jahre hinweg immer und überall aufzufallen oder anzuecken. Alle Beteiligten müssen lernen zu akzeptieren, dass man mit dem – zwangsläufig den Umständen angepassten – Lebensstil nicht immer der gängigen Gesellschaftsnorm entspricht. Gleichzeitig ist es diesbezüglich auch wichtig, eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln. Nur so lässt sich der Leidensdruck der Eltern und des Kindes/Jugendlichen minimieren. Grundsätzlich muss aber gelten «nicht angepasst sein zu müssen, sondern sich anpassen können». Das ist ein grundlegender Unterschied! Es geht nicht darum, die Persönlichkeit des Kindes/des Jugendlichen zu brechen oder ändern zu wollen. Es geht darum ihm zu helfen, nützliche Anpassungsleistungen zu seinem Wohl für die Gegenwart und seine Zukunft ausführen zu können.

Ausgrenzung und Trauer

Es tut weh vom sozialen Umfeld immer wieder aufs Neue abgelehnt, pathologisiert und ausgegrenzt zu werden. Das unterbindet die dringend benötigte spontane Unterstützung aus dem unmittelbaren Umfeld. Zusätzlich wirkt es sich kontraproduktiv auf die Fortschritte des Kindes im emotional-sozialen Bereich aus und erhöht den Stress in der Familie beträchtlich.

Im Gefühlsleben von Eltern mit betroffenen Kindern/Jugendlichen findet man viel Trauer, Angst aber auch Wut. Es tut den Eltern sehr weh zu sehen, dass das Kind/der Jugendliche unter seiner ADHS, besonders auch unter den Reaktionen darauf, so oft zu leiden hat. Durch all die Jahre hindurch fließen viele Tränen. 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 sein soll. Die Eltern haben Angst, dass es keinen Selbstwert aufbauen kann, nicht seinem Potential entsprechend geschult wird und später einen entsprechenden Beruf erlernen kann. Sie haben Angst, dass das Kind durch den Seelenstress Komorbiditäten (Depression, Sucht, Angst etc.) entwickeln und an sich selbst zerbrechen könnte. Eltern mit betroffenen Kindern/Jugendlichen empfinden manchmal auch Wut, wenn sie auf Unverständnis und Schuldzuweisungen treffen. Sie empfinden



Ohnmacht, wenn sie keine spezifischen Hilfsangebote finden können oder mangels Angeboten überlange Wartefristen in Kauf nehmen müssen.

Wichtig

Während einer fast nahtlosen Erziehungsbegleitung geht es auch darum, dass das Kind/der Jugendliche mit einer ADHS lernen muss, sein «Sich-anders-fühlen» zu akzeptieren, sich an den eigenen Ressourcen zu orientieren und diese zu entfalten, sich bewusst Selbsthilfe- und Kompensationsstrategien anzueignen und Anpassungsleistungen zu erbringen.

Das Kind/der Jugendliche aber auch die Eltern verdienen viel Hochachtung und Bewunderung dafür, dass sie trotz der grossen Anstrengung, trotz vielen Rückschlägen, trotz der oft täglichen Kritik von aussen immer wieder von neuem einen Anlauf nehmen an sich zu arbeiten, weiterzugehen und versuchen, sich eine positive Sichtweise aufs Leben, Selbstvertrauen und Eigenliebe zu erhalten.

Sie sind dankbar für jede noch so kleine Hilfsbereitschaft in Wort und Tat. Achtsame und liebevolle Unterstützung hilft Kindern/Jugendlichen mit einer ADHS an sich zu wachsen und ein Selbstwertgefühl aufzubauen. Respektvolles Entgegenkommen hilft Eltern stark zu sein für ihre Kinder.

Der Alltag zählt!



Corinne Huber
Dipl. Coach SCA
Heilpädagogin, Lehrerin
Praxis für Coaching & ADHS-Beratung/
Hochsensivität in Basel
Langjährige Präsidentin von elpos NWS
Mutter von 3 Kindern
www.ads-beratung.ch

Dieses Gedicht ist für die
Kinder, die anders sind

Kinder, die nicht immer
eine Eins bekommen

Kinder, die Ohren haben
zweimal so gross wie die
ihrer Mitschüler

Und Nasen wie Pinocchio

Dieses Gedicht ist für die
Kinder, die anders sind

Kinder, die erst spät auf-
blühen

Kinder, die nicht dazu
gehören

Die aber nie aufgeben

Die ein anderes Lied sin-
gen

Dieses Gedicht ist für
Kinder, die anders sind

Kinder, die gerne Streiche
spielen

Denn wenn sie gross ge-
nug sind, so lehrt uns die
Erfahrung

Sind sie einzigartig, weil
sie anders sind

Digby Wolfe