



Corinne Huber, dipl. Coach SCA  
Dufourstrasse 11  
CH-4052 Basel

Tel. ++41 61 271 03 03  
c.huber@ads-beratung.ch  
www.ads-beratung.ch

**Coaching & Beratung** Einzelcoaching / Teamcoaching / Krisenintervention / Referate & Kurse /  
Coaching für ADHS – Erwachsene / ADHS-Erziehungsberatung / Mentaltraining

## Der Umgang mit ADHS im Alltag –

### 1. Nationale ADHS – Tagung in Nottwil 2009

(von Corinne Huber, dipl.Coach SCA, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung in Basel, Heilpädagogin, Lehrerin, Präsidentin Elpos Nordwestschweiz)

Die ADHS ist eine Herausforderung für alle Betroffenen. Auch wenn vom Kind bis zum Erwachsenen hin Kompensationsstrategien angeeignet werden können, braucht ein Mensch mit ADHS immer mehr Energie als andere, um sich emotional zu stabilisieren und den Anforderungen sowohl im beruflichen, als auch im sozialen Kontext gerecht zu werden. Die Gefahr, durch Überforderung, Unverstandensein und Selbstzweifel wiederholt Einbrüche zu erleben und an sich selbst zu erschöpfen, ist gross. Das ist tragisch, zumal ADHS-Betroffene interessante, kreative, offene, emotionale, oft sehr intelligente und sensitive Menschen sind. Auch das soziale Umfeld von ADHS-Betroffenen wird immer wieder gefordert. Die ADHS sieht man nicht, man spürt sie nur indirekt.

„Anderssein“ ist nicht einfach, aber auch normal! Es darf nicht sein, dass Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer ADHS in die Aussenseiterrolle gedrängt werden und den Glauben an sich selbst verlieren.

Darum ist es speziell als Eltern, Lehrperson, Arbeitgeber und Lebenspartner im Umgang mit Betroffenen wichtig, die ADHS mit ihren komplexen Erscheinungsbildern *vertieft* zu verstehen, um adäquat reagieren und handeln zu können. Zwingend und förderlich dabei ist die Selbstreflexion der eigenen Verhaltensweisen speziell gegenüber einem Kind/Jugendlichen, aber auch einem Erwachsenen mit der ADHS.

Menschen mit einer ADHS immer wieder zu ermutigen, an sie zu glauben und Ihnen so früh wie möglich Selbsthilfestrategien aufzuzeigen, hilft diesen sich zu orientieren, d.h. überhaupt zu verstehen, wie Nichtbetroffene wahrnehmen und worauf sie achten müssen. Es hilft Ihnen auch, sich selbst verstehen zu lernen. Nur so kann ein Selbstwertgefühl aufgebaut werden. Das beugt tragischen Lebensverläufen vor, die nicht zwingend, aber oftmals ihren Anfang schon in der Kind- und Jugendzeit nehmen.

Von ganz grosser Bedeutung ist im Umgang mit ADHS-Betroffenen die Beziehungsebene! Speziell durch die Kinder- und Jugendzeit hindurch ist die emotionale Verbindung zu den Eltern *und Lehrpersonen* von prägender Bedeutung. Erlebt ein Kind/ Jugendlicher seitens der Lehrpersonen oder Eltern über Jahre hinweg nur Ablehnung, wird chronisch kritisiert und bestraft, zerbricht es/er mit der Zeit an sich selbst. Aggression und Depression sind häufig die Folge.

Viele Menschen mit ADHS tragen das Gefühl in sich herum „nicht recht zu sein“. Eine gute Beziehung, das Gefühl geachtet und geliebt zu werden, wirkt sich immens motivierend auf ADHS-Betroffenen aus und ermöglicht ihnen das oft abgewürgte Potential zu entfalten und über sich selbst hinauszuwachsen. Ob es sich um eine achtsame Beziehung zu den Eltern, aber auch zu Lehrpersonen oder Vorgesetzten handelt, sie gibt Vertrauen zu sich selbst und fördert die Eigenliebe, die bei Menschen mit ADHS durch viele Rückschläge oft eingeschränkt ist.

Jeder Mensch hat Fähigkeiten und jeder Mensch ist es wert, geliebt zu werden. Das Vermitteln von Gleichwertigkeit, Glaube an gute Ressourcen von ADHS-Betroffenen,



---

Strukturen, Ermutigung, Humor und Gelassenheit, sind ein verlässlicher Weg, den Selbstwert von Menschen mit ADHS zu erhalten und ihr Potential zu fördern.