

# Hilfen bei der Erziehung eines Kindes mit POS/ADHS

## Alltagsstrategien

JEANNETTE DE ROTEN

ELENA M. BUONOCORE-ARICI

**Dieser Artikel entstand in Zusammenarbeit und im Austausch zwischen einer Psychologin und einer betroffenen Mutter.**

Viele Strategien im Umgang mit ADHS sind für alle Kinder wertvoll: Klare Regeln und Erwartungen, deren konsequente Einforderung sowie der liebe- und verständnisvolle Umgang. Diese bilden das wertvolle Fundament einer erfolgreichen Erziehung. Der Alltag mit ADHS erfordert jedoch zusätzliches Verständnis und verlangt viel Geduld und Durchhaltevermögen.

Die Kinder die am meisten deine Liebe brauchen, zeigen es dir auf die am wenigsten liebenswürdige Art.

Prof. R. A. Barkley

Auffälliges Verhalten und Lernstörungen weisen zunächst auf eine Beeinträchtigung der Entwicklung des Kindes hin. Aggressionen und Depressionen verbergen oft Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit des Kindes. Auch Aufmerksamkeitsprobleme lassen nicht unbedingt auf eine ADHS schliessen. Nur eine sorgfältige und professionelle Abklärung sorgt für Klarheit und ermöglicht eine Diagnose. Dazu gehört auch eine komplexe und zeitaufwändige Anamnese, die von qualifizierten und erfahrenen Fachpersonen

durchgeführt werden sollte. In der elpost Nr. 36, Herbst 2008 sind Verlauf und Anforderungen einer solchen Abklärung detailliert beschrieben worden.

Ist eine ADHS-Diagnose gestellt, bedeutet dies meistens Erleichterung oft aber auch gleichzeitiges Unbehagen. Ein weiterer wichtiger Schritt ist deshalb, sich mit dem Thema auseinander zu setzen und umfassend über allfällige Therapiemöglichkeiten zu informieren. Je mehr man über ADHS weiss, desto gezielter kann man sich im Therapiedschungel orientieren, um adäquate Lösungsmöglichkeiten zu finden. Meist steht zu diesem Zeitpunkt aber auch eine persönliche Verarbeitung des Themas «mein Kind mit ADHS» im Vordergrund.

### Erste Schritte bei Verdacht auf Verhaltensschwierigkeiten und POS/ADHS:

- **Abklärung:** Wissen sorgt für Orientierung, Klarheit und Verständnis.
- **Informationssuche:** Eltern, die sich umfassend und differenziert informieren, können die Therapiewahl für ihr Kind besser mitbestimmen und mittragen.
- **Therapiewahl:** Eine differenzierte Abklärung durch eine qualifizierte Fachperson ist grundlegend. Sowohl die Familiendynamik als auch derjenige Bereich, der Schwierigkeiten bereitet (sozial, schulisch, etc.) entscheidet über die Auswahl der Therapie. Einseitig medienpolitische Berichterstattungen dürfen kritisch betrachtet werden.

Der Alltag mit ADHS ist eine immense Herausforderung, die viele Eltern mit grosser Hingabe täglich zu meistern versuchen. Neben den Auseinandersetzungen in der Familie, kommen aber auch die Belastungen in der Schule sowie der tägliche Stress mit den Hausaufgaben dazu. Mit diesen Anforderungen ist es verständlich, dass Eltern ungeduldig, verärgert oder enttäuscht reagieren. Eine gewisse Frustration ist nachvollziehbar, wenn sich nach wiederholten Versuchen die Situation nicht verbessert.

### **Das Kind verstehen!**

Primär ist wichtig zu verstehen, dass das Kind an einer Entwicklungsstörung leidet. Die Auswirkungen der Aufmerksamkeits-schwierigkeiten und der eingeschränkten Fähigkeit die Impulsivität bewusst zu kontrollieren, beeinträchtigen das Kind im Steuern seines Verhaltens. Dies bringt es andauernd in Teufelsküche und erschwert nicht nur das Leben seiner Eltern und Lehrer, sondern hat auch grosse Auswirkungen auf sein junges

**Ein Kind, das verstanden wird, weiss dass seine Gefühle ernst genommen werden und es sich immer auf die Liebe seiner Eltern verlassen kann, unabhängig wie schlecht der Tag verlaufen ist. Dies ist ein wichtiger Schritt zu echtem Selbstvertrauen.**

Dr. Helga Simchen

Leben und dessen Entwicklung.

Das Kind verstehen bedeutet: ihm wirklich zuzuhören und Verständnis für seine Situation, seine persönliche Anschauung und Empfindung der Dinge zu haben. Verstehen ist nicht gleich zu setzen mit «laisser-faire» und heisst auch nicht einverstanden sein zu müssen mit der Meinung und dem Verhalten des Kindes.



Verstehen ermöglicht, auch in den schwierigsten Momenten die Ruhe zu bewahren und auf Provokationen nicht zu reagieren. Eltern versuchen, die Lage wie ein Aussenstehender zu betrachten und fair zu reagieren.

Kinder mit ADHS stecken signifikant häufiger in Schwierigkeiten und werden somit viel häufiger zurecht gewiesen oder bestraft. Ein Kind kann jedoch nur ein gesundes Selbstvertrauen entwickeln, wenn es Wertschätzung und Anerkennung erfährt.

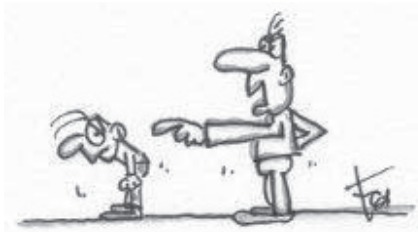
### **Verstehen:**

- Wertfrei zuhören und das Kind ernst nehmen
- Grenzen setzen und das Kind nicht sich selbst überlassen
- Liebevoll, jedoch konsequent erziehen
- Basiert auf dem Wissen um die Schwierigkeiten durch die ADHS-Problematik

### **Keine Schuldzuweisungen – Beide Seiten können gewinnen**

Eltern und ihre betroffenen Kinder sind meist überall auf eine eher unangenehme Art «bekannt». Sie kennen die Vorladungen der Lehrpersonen zu Gesprächen, die oft wie auf der Anklagebank verlaufen. Das Unverständnis der Familie und der näheren Umgebung belastet.

Schuldzuweisungen sind kein Lösungsansatz, jedoch ein klares Zeichen für Entmutigung und Ratlosigkeit der Erwachsenen! Wenn Eltern am Rande ihrer Kräfte sind und nach den vielen Misserfolgen keinen Weg mehr sehen, neigen auch sie dazu, den Kindern die Schuld für ihr Verhalten zu geben.



Hat eine Lehrperson keine Kenntnisse über die Auswirkungen der ADHS auf das Verhalten oder bereits über die Erziehungsfähigkeit der Eltern geurteilt, wird durchaus diesen und den Kindern «die Schuld» zugesprochen. Diesen Druck nun nicht an die Kinder weiter zu geben ist für Eltern eine grosse Herausforderung. Allenfalls kann es nötig sein, die eigene Position mit Hilfe von aussen zu stärken. Die Verantwortung für ein junges Menschenleben tragen die Eltern und Pädagogen. Gemeinsam kann die Situation einfacher bewältigt werden.

Fehlt das Wissen über die Komplexität der ADHS und deren individuellen Auswirkungen auf eine betroffene Familie, ist es schwierig zu verstehen weshalb Erziehungsmethoden, die bei den meisten Kindern greifen, hier keine

Wirkung zeigen.

Andererseits werden Eltern aber auch häufig angegriffen, wenn sie sich für eine medikamentöse Therapie entscheiden – trotz sichtbarer Erfolge – und das Kind nun erstmals Erziehungsaufforderungen umsetzen kann.

Veränderungen verlangen Mut und bedeuten auch Unsicherheit und Angst. Alle Seiten können gewinnen, wenn der erste Schritt zu neuen Lösungswegen gemacht wird. Der Glaube an die Einzigartigkeit des Kindes, das Wissen um die Auswirkungen der ADHS sowie die notwendige Unterstützung helfen dabei. Möglichkeiten sind: Elterntraining, Erziehungscoaching und Lerncoaching für den schulischen Bereich. (Beschreibung am Ende des Artikels). Oft ist es jedoch unerlässlich, zuerst die Aufmerksamkeit zu stabilisieren damit therapeutische Massnahmen greifen können. Neurofeedback oder auch Homöopathie sind mögliche Methoden. Manchmal ist auch – den vielen undifferenzierten Medienberichten zum Trotz – die Behandlung mit Methylphenidat die Lösung.

#### **Beide Seiten können gewinnen**

- Die Erwachsenen übernehmen die Verantwortung
- Ganzheitliches Wissen über die Auswirkungen der ADHS
- Mut zu neuen Lösungswegen
- Gemeinsame Ziele statt Schuldzuweisungen
- Unterstützung annehmen

#### **Agieren statt reagieren – klare Grenzen setzen**

Tägliche Auseinandersetzungen in der Familie, eine Beschwerde von der Nachbarin und zu guter Letzt noch eine unangenehme Meldung aus der Schule: Unter diesen Belastungen handeln auch

engagierte Eltern impulsiv und ohne an die Konsequenzen zu denken.

**Die Probleme entstehen aber nicht dadurch, was Ihr Kind tut bzw. Ihnen antut, sondern dadurch, was Sie dem entgegensetzen!**

Dr. R. A. Barkley

Bewusst zu agieren und sich nicht von negativen Gefühlen mitreißen zu lassen braucht Übung. Das heisst: sich auf solche Situationen vorbereiten und vorher überlegen, wie in einem schwierigen Moment gehandelt werden könnte. Je mehr Ressourcen sich die Eltern angeeignet haben, desto einfacher ist es ruhig zu bleiben. Ressourcen können meditative Übungen sein, ein Tagebuch, worin die positiven Momente des Tages festgehalten werden oder erziehungstärkende Gespräche, die neue unkonventionelle Friedenslösungen beinhalten.

Grenzen geben Orientierung, deshalb müssen sie unmissverständlich kommuniziert werden. Sie können auch in Form einer Abmachung oder eines Vertrags mit den Kindern festgelegt werden. Grenzen sollten Kinder schützen und ihnen Werte für das Zusammenleben vermitteln. Daher dürfen sie nicht zu unnützen Machtdemonstrationen missbraucht werden.

Kinder mit AHDS haben nicht nur oft eine unbändige Energie, sondern auch ein grosses Durchhaltevermögen. Eltern bekommen dies oft zu spüren, wenn Grenzen auf die Probe gestellt werden. Sie können sich jedoch auf diese schwierige Situation vorbereiten und dadurch konsequent und fair reagieren. Weniger argumentieren und mehr handeln ist die Devise! Durch direkten

Blickkontakt und die Aufforderung den erteilten Auftrag zu wiederholen, kann sichergestellt werden, dass das Kind zuhört.

#### **Agieren statt reagieren:**

- Die Eltern agieren zielbewusst und ergreifen die Initiative
- Sie wissen um die Schwierigkeiten ihrer Kinder und bereiten sich bewusst auf unangenehme Situationen vor
- Weniger reden und mehr handeln

#### **Realistische Ziele setzen**

Auch wenn Eltern Erziehungsmethoden übernehmen, die der ADHS-Problematik entsprechen, darf bei aller Zuversicht nicht vergessen werden, dass nicht alle Massnahmen gleichzeitig umgesetzt werden können.

Ein realistisches Ziel ist dem betroffenen Kind angepasst. Vielleicht ist etliches aus dem Ruder gelaufen, so dass zunächst Prioritäten gesetzt werden müssen: Was ist wirklich wichtig? Wo könnte der Druck auf das Kind vermindert werden? Wie kann das Kind den Erfolg seiner Anstrengung möglichst schnell spüren? Die Ziele und der Weg dahin sollten in Teilschritte zerlegt werden denn: nichts macht erfolgreicher als Erfolg! Veränderungen brauchen Zeit – also nicht verzagen, wenn es nicht gleich klappt!

#### **Realistische Ziele setzen**

- Prioritäten setzen: das Kind und sich selbst nicht überfordern
- Ziele in erreichbare Teilschritte zerlegen
- Teilerfolge beachten und honorieren
- Veränderungen brauchen Zeit

## Feedbacks: unmittelbare Rückmeldungen geben



Wir alle schätzen positive Rückmeldungen. Ein Kind mit ADHS ist besonders abhängig von unmittelbaren und häufigen Feedbacks. Positive Reaktionen ermutigen es, auch bei langweiligen Aufgaben dabei zu bleiben. Selbst-

verständlich müssen die Rückmeldungen ehrlich gemeint sein und nicht übertrieben werden. Negative Konsequenzen auf nicht eingehaltene Abmachungen sind aber genau so wichtig. Das setzt voraus, dass das Kind die Abmachung kennt, sie verstanden hat und um die negativen Konsequenzen bei Nichteinhalten weiss.

Ein Kind mit ADHS wird meist öfter bestraft als ein nicht betroffenes Kind, da es eher durch Fehlverhalten auffällt. Deshalb ist es besonders wichtig zu verstehen, dass positive Rückmeldungen den Anreiz geben das «Richtige» zu lernen.

## Feedbacks

- Ermutigen durch häufige und unmittelbare Feedbacks
- Klare Abmachungen (Erwartungen, Konsequenzen)
- Positive Feedbacks als Bestärkung

## Catch me if I am good! – Richtig belohnen und sanktionieren

Durch Belohnung und Ermutigung wird das positive Verhalten verstärkt und der Erfolg (sowie auch die einzelnen Schritte zum Erfolg) anerkannt. Oftmals reicht dies allein für eine Verhaltensänderung aber nicht aus. Die Sanktion ist die konsequente Reaktion auf ein unerwünschtes Verhalten.

Für Belohnungen können Punktepläne eingesetzt werden. Eine Sanktion wäre demnach das Ausbleiben eines Punktes mit zusätzlichem Entzug eines Privilegs für einen einzelnen Tag (TV schauen, Gameboy spielen, Taschengeldabzug). Damit hat das Kind die Möglichkeit am

Sprungbrett – Marc 8 J.



nächsten Tag sein Verhalten zu verbessern und neu zu beginnen.

Kinder mit ADHS brauchen mehr Lob und Anerkennung um sich zu motivieren auch uninteressanten Aufgaben nachzukommen oder Anweisungen zu befolgen. Die andauernde Kritik lässt sie glauben unfähig zu sein. Sich sträuben heisst dann nicht «nicht-wollen», sondern drückt die Angst vor erneutem Versagen aus.

Setzt man auf den positiven Einfluss durch Belohnung, kann das Kind einen echten, anerkannten Erfolg verbuchen, der es wiederum zu neuen Schritten ermutigt. Körperliche Bestrafungen sind in jedem Fall unzulässig und hinterlassen tiefe Wunden in der Beziehung zu den Eltern.

#### **Belohnung:**

- Positives Verhalten durch Belohnung und Ermutigung verstärken
- Lob motiviert

#### **Sanktionen:**

- Müssen dem Sachverhalt angemessen sein
- Strafen sind keine impulsiven Reaktionen oder Machtdemonstrationen
- Körperliche Strafen sind unzulässig

### **Anstrengung belohnen**

Die Anstrengung zu belohnen, insbesondere bei Kindern mit ADHS, fördert nicht nur die weitere Anstrengungsbereitschaft, sondern auch indirekt die Selbstmotivation. Nach den vielen negativen Erfahrungen, die ein betroffenes Kind bereits gemacht hat, ist es besonders wichtig die kleinen Schritte zu bemerken und zu loben.

Das Kind muss für die täglichen Aufgaben mehr Kraft und Anstrengung einsetzen als Kinder ohne ADHS. Daher

muss nicht gleich alles perfekt sein! Das Lob kann neben der unmittelbaren, verbalen Anerkennung auch durch nonverbale Zeichen, wie ein anerkennendes Lächeln oder Schulterklopfen, ausgedrückt werden.

#### **Anstrengung belohnen:**

- Fördert die Selbstmotivation
- Lob soll sofort verbal oder nonverbal erfolgen

### **Handeln statt reden**

Was Eltern von ihrem Kind verlangen, muss auch konsequent eingefordert werden. Ansonsten lernt es, dass es sich nicht an Vereinbarungen halten muss und die Anweisungen der Eltern keine Gültigkeit haben. Dies ist der Nährboden für Machtkämpfe, die das Kind gegenüber den Eltern austrägt. Deshalb ist es besser auch einmal «wegzuschauen» und eine Anweisung nicht zu formulieren, wenn die Konsequenz nicht eingefordert werden kann.

Eine Anweisung ist keine Frage oder eine Bitte um einen Gefallen. Anweisungen sollten in einem bestimmten, jedoch höflichen Ton formuliert werden. Negative Bemerkungen wie: «Es geht doch!» oder «Warum nicht gleich so!», sollten vermieden werden.

#### **Handeln statt reden**

- Anweisungen werden höflich und bestimmt formuliert
- Eltern wie Kinder sind an Abmachungen gebunden
- Lieber weniger Anweisungen, dafür konsequente Einforderung

## **Verzeihen – «Gute Momente» bewusst genießen**

Ein Kind mit ADHS hat viele positive Qualitäten, die durch die alltäglichen Belastungen oft in den Hintergrund rücken. Eltern erkennen in dieser Negativspirale manchmal nur noch die Herausforderungen und Schwierigkeiten im Umgang mit dem Kind. Die Verhaltensprobleme des Kindes sollten, wenn möglich, nicht persönlich genommen werden. Sie können als die Unfähigkeit des Kindes mit seinen Schwierigkeiten umzugehen, verstanden werden.

Daher müssen die positiven Erlebnisse, Erfahrungen und Stärken des Kindes täglich bewusst erlebt werden. Auch nach einem sehr anstrengenden Tag ist es wichtig zu vergeben. Verzeihen heisst nicht, das Kind aus der Verantwortung zu nehmen, jedoch den nächsten Tag mit einem guten Gefühl dem Kind gegenüber anzugehen.

Auch Eltern fühlen sich oftmals schuldig oder sind nicht besonders stolz auf gewisse (Über-) Reaktionen – auch sie sollten den Blick darauf schärfen, was sie besonders gut gemacht haben, anstelle einer selbstwertzermürbenden Problemanalyse. Wenn dies nicht gelingen will, können Überlegungen zusammen mit einer Fachperson helfen, aus der Negativspirale herauszufinden und konstruktive Lösungen zu finden.

Bindungsfördernde Rituale können für den rauen ADHS Alltag heilsam sein: Abends zusammen vor dem Zubettgehen ein unbeschwertes Zusammensein genießen in Form von Gesprächen, Gelächter. Geschichten erzählen, tiefsinnige Gedanken teilen oder Lavendelmassagen.



## **Verzeihen – «Gute Momente» bewusst genießen**

- Positives täglich bewusst erleben hilft über schwierige Situationen hinweg
- Abendrituale pflegen
- Vergeben ermöglicht den nächsten Tag mit einem guten Gefühl anzugehen
- Verzeihen heisst nicht, das Kind aus der Verantwortung nehmen

## **Die eigenen Ressourcen stärken**

Eltern sind meist die wichtigsten Bezugspersonen im Leben eines Kindes. Aber auch ihre Kraft ist nicht unerschöpflich. Eltern, die alle Energie und Zeit ihren Kindern widmen, haben oft keine Zeit für sich, was sich auf lange Sicht als sehr problematisch entpuppt.

Kein Kind kann auf erschöpfte Eltern bauen. Daher ist es enorm wichtig, sich Auszeiten zu gönnen und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. Am einfachsten Elternzeit einzufordern ist es, wenn sie fix abgemacht ist. Zum Beispiel einmal wöchentlich den Babysitter organisieren und zusammen essen gehen. Ein Wochenende pro Jahr nur als Paar «wellnessen» oder einen Städtetrip machen. Dasselbe gilt für alleinerziehende Mütter oder Väter. Auch die wöchentliche Yoga- oder Tangostunde kann ein Lichtblick am Horizont sein. Entspannen, Kräfte sammeln und Genuss sollten ebenfalls neben dem hektischen Alltag Platz haben, um einem Burnout entgegen zu wirken.

## **Die eigenen Ressourcen stärken**

- Kein Kind kann auf erschöpfte Eltern bauen
- Auszeiten nehmen: entspannen, Kräfte sammeln und genießen



## Unterstützungsmöglichkeiten:

### Elterntaining

In einem Elterntaining erfahren Eltern zunächst mehr über die ADHS und die damit verbundenen Auswirkungen. So können sie das oft schwierige Verhalten ihrer Kinder aus einem anderen Blickwinkel sehen, besser verstehen und lernen angemessen mit den Defiziten ihres Kindes umzugehen. Das Elterntaining ermöglicht somit auch die Konflikte in der Familie abzubauen.

### Lern-Coaching

Das Lerncoaching ist für Jugendliche ab 13 Jahren und Erwachsene gedacht zur

- Motivationssteigerung
- Verbesserung der Selbstorganisation
- Befreiung von Prüfungs- und Versagensängsten
- Bewältigung von Blockaden
- Konzentrationsverbesserung

### Lerncoaching für Eltern mit lernenden Kindern von 6 bis 12 Jahren:

Durch die richtige Unterstützung der Eltern können Lern- und Leistungsstörungen schon früh erkannt und gut behoben werden. Anhand des verhaltenstherapeutischen, standardisierten Videoverfahrens wird die gemeinsame Lernsituation von Eltern und Kind aufgenommen. Auf dieser Basis können individuell abgestimmte Techniken herausgearbeitet werden, damit das Lernen dem Kind (wieder) Freude macht und es seine Lernschwierigkeiten überwinden kann.



Jeannette de Roten  
ADS-Coach OptiMind,  
Wiesbaden  
Präsidentin elpos Schweiz  
Mutter von zwei Kindern



Elena M. Buonocore-Arici  
lic. phil. Psychologin FSP  
Eigene Praxis (LernWerk)  
in Winterthur, Schwer-  
punkt Lerncoaching,  
Neurofeedback, Kompe-  
tenztraining  
Ausbildnerin für Neuro-  
feedback  
Mutter von zwei Söhnen  
[www.lernwerk.org](http://www.lernwerk.org)

### Literaturempfehlungen:

Elisabeth Aust-Claus, Petra-Marina Hammer:  
Das ADS Buch, Neue Konzentrations-Hilfen  
für Zappelphilippe und Träumer, Verlag  
OptiMind-Konzept, 2005

Elisabeth Aust-Claus: ADS: Die TopTippis für  
Eltern, Probleme verstehen – Stärken nutzen  
– Strategien anwenden, ToppTippis 1, Erzie-  
hung und Förderung des Selbstbewusstseins  
Ihres Kindes, Verlag OptiMind-Konzept, 2009

Elisabeth Aust-Claus, Petra-Marina Hammer,  
ADS-Eltern als Coach. Ein praktisches Work-  
book für Eltern, Verlag OptiMind-Konzept,  
2010,

Russel A. Barkley, Professor Psychiatrie:  
Das grosse ADHS-Handbuch für Eltern,  
Verantwortung übernehmen für Kinder mit  
Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität,  
Verlag Hans Huber, 2005, ISBN-10:3-456-  
84262-7

Jürg Frick: Die Kraft der Ermutigung, Grund-  
lagen und Beispiele zur Hilfe und Selbsthilfe,  
Verlag Hans Huber, 2006, ISBN-10:3-456-  
84349-6

**Ausführlichere Buchbesprechungen finden  
Sie auf unserer Website [www.elpos.ch](http://www.elpos.ch)**