



Hypnose am
Alfsee

Wulfetannen K3
49597 Rieste
Tel.: 05464/9691151
info@hypnose-am-alfsee.de
www.hypnose-am-alfsee.de



ADHS BEI KINDERN – WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

| Die Familie als System.

INHALT

EINLEITUNG	3 - 4
.....	
DIE GESCHICHTE	5 - 6
.....	
WAS IST ADHS UND WELCHE SYMPTOME GIBT ES?	7 - 8
.....	
DIE FAMILIE ALS SYSTEM. WAS KÖNNEN ELTERN TUN?	9 - 13
.....	
ZUSAMMENFASSUNG	14
.....	
QUELLEN	15
.....	



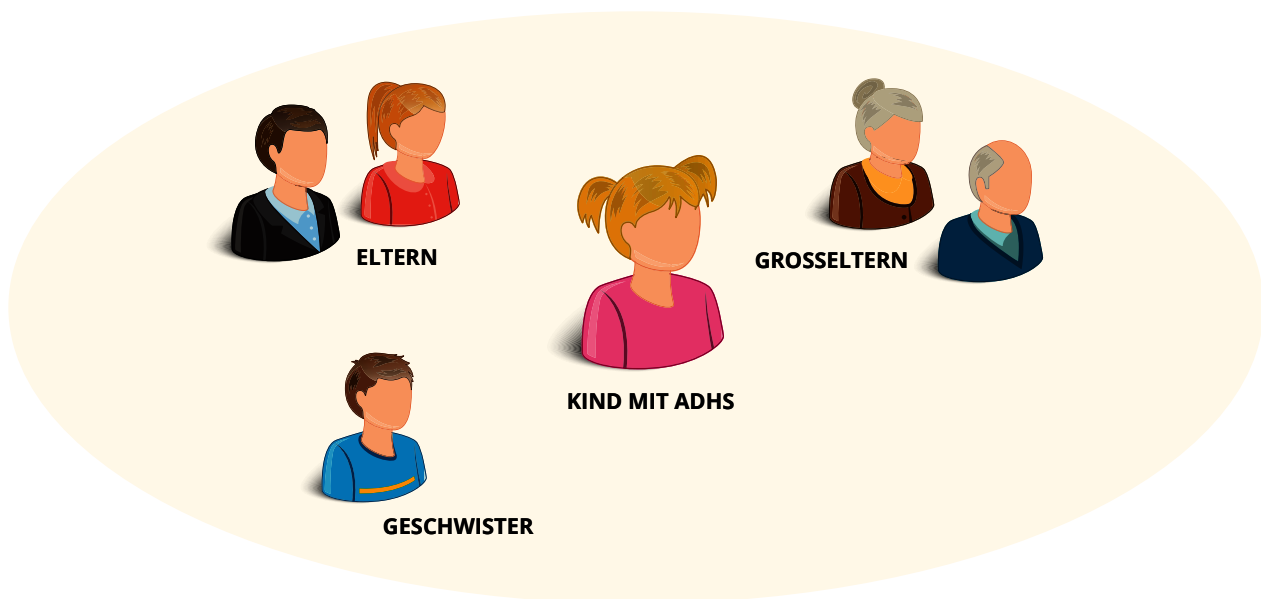
EINLEITUNG

Montagabend, 22 Uhr. Lukas tanzt seit drei Stunden im Wohnzimmer herum. Seine Eltern sind müde, erschöpft und hilflos – der Gegenentwurf zu ihrem quicklebendigen Sohn. Der nächste Versuch, Lukas ins Bett zu bekommen, scheitert. Lukas redet dazwischen, klettert auf den großen Küchentisch aus Glas und hat Schwierigkeiten, für ein paar Sekunden still zu sitzen.

Für die Familie gehört die Hyperaktivität ihres Sohnes mittlerweile zum Alltag dazu. Lukas Eltern kommen immer mehr an ihre Grenzen. Die Batterie ist leer, Hilfe muss her. Ein Arztbesuch bringt Licht ins Dunkel, zahlreiche Tests folgen, bis die Diagnose feststeht: **ADHS**. Die Abkürzung steht für **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**. Eine Krankheit mit vielen verschiedenen Gesichtern, deren Ausprägung sich von Patient zu Patient unterscheidet.

Die Störung beeinflusst auch das Familienleben, stellt das System Familie vor neue Herausforderungen. Viele Eltern denken, sie sind in dieser Situation hilflos und können nur wenig tun für ihr Kind. Das ist falsch. Ganz im Gegenteil: Die Ausprägung der Symptome und die weitere Entwicklung des Kindes sind maßgeblich davon abhängig, wie die Familie die Situation als soziales System händelt. Wenn sich die Symptome verstärken, kann das auch ein Ausdruck gestörter Beziehungen innerhalb der Familie sein. Das Kind wird sozusagen zum Symptomträger der familiären Probleme, entwickelt sich also zum "Indexpatienten".

In der Systemtheorie ist ADHS immer ein Ergebnis des individuellen psychischen Systems und des sozialen Systems, in dem sich das Kind bewegt. Wenn Sie Wege finden möchten, mit der ADHS umzugehen, sollten Sie daher immer zuerst das Familiensystem betrachten.



Welche Dynamiken bestehen?

Welchen Platz nimmt das Kind in dieser sozialen Gruppe ein?

Welche Beziehung besteht zwischen den Elternteilen und wie beeinflusst diese Dynamik das Verhalten es Kindes?

Dieses E-Book betrachtet ADHS vor dem Hintergrund der vorherrschenden Dynamiken in einer Familie. Wir zeigen Ihnen nicht nur, welche Merkmale die Störungen besitzt und wie sie sich bemerkbar macht. Unser Hauptaugenmerk liegt darauf, herauszustellen, warum Sie das Familiensystem unweigerlich in ihre Betrachtungen einbeziehen müssen, wenn Sie ADHS verstehen wollen. Wir liefern Ihnen zudem spezifische Beispiele für den großen Einfluss der Verhaltensweisen der Eltern.

Die zentrale Frage dieses Buches lautet daher: **Welche Rolle spielt das Verhalten der Eltern bei der Entwicklung von ADHS und was können Sie tun?**

Die Abkürzung ADHS steht für Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.

Jeder Mensch hat zumindest schon einmal von der psychischen Störung gehört, doch nur die Wenigsten wissen mehr über das Krankheitsbild, die Ursachen, Symptome und die Geschichte von ADHS.

Die erste Frage lautet also: Wann tauchte der Begriff erstmals auf?

Die Quellenlage zur Geschichte von ADHS ist sehr lückenhaft. Dennoch ist davon auszugehen, dass einzelne Aspekte dieses Phänomens 1798 erstmals vom schottischen Arzt Alexander Crichton behandelt wurden. In seinen Werken thematisierte er zum ersten Mal Störungen der Aufmerksamkeit. Die Geschichte von ADHS ist unweigerlich auch mit dem bekanntesten Kinderbuch Deutschlands verbunden. Der Arzt und Autor des Struwwelpeters, Heinrich Hoffmann, veröffentlichte Mitte des 19. Jahrhunderts seine **Geschichten zum "Zappelphilipp"**.



Der Zappelphilipp. Zeichnung von Heinrich Hoffmann 1844

Mediziner sind sich nicht einig, ob der von Hoffmann als **unruhig und unkonzentriert** beschriebene Zappelphilipp als einer der ersten Belege für ADHS gilt oder schlichtweg zur Unterhaltung diente. Hermann Emminghaus äußerte den Verdacht, dass die Störung auf eine Vererbung zurückzuführen sei. Doch bereits 1908 intervenierten mehrere angesehene Ärzte, da die Störung ihrer Meinung nach ein Ergebnis von falscher Erziehung sei. Bekannte Vertreter dieser Theorie waren August Homburger und Adalbert Czerny.

Bis heute gibt es **zwei verschiedene Positionen zur Ursache von ADHS**. Während viele Mediziner eine **genetische Störung** als Grund für die Entstehung der Krankheit sehen, sieht die andere Gruppe **Fehler in der Erziehung und das Verhalten von Eltern** als ein Hauptfaktor für die Herausbildung von ADHS. Ihren heutigen Namen erhielt die Krankheit übrigens erst 1937. Im Laufe der Jahr ging man angesichts der Symptome zunächst von einer Gehirnstörung aus, ehe Ende der 1970er Jahre eine hyperkinetische Störung in der Kindheit als Ursache vermutet wurde. Erst in der dritten Fassung des international anerkannten, amerikanischen Diagnosehandbuchs sprach man von **ADS, entweder mit Hyperaktivität oder ohne**. 1987 folgte dann der Eintrag hin zur "Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung".

Noch immer wird umgangssprachlich sehr oft vom Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom gesprochen (ADS), obwohl die Bezeichnung in Fachkreisen mittlerweile als veraltet gilt. Vor allem Betroffene des Aufmerksamkeitsdefizites, die jedoch keine Hyperaktivität aufweisen, verwenden eher die Abkürzung ADS.



ADHS zählt weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen bei Kindern. Schätzungsweise sind bis zu sechs Prozent der Kinder und Jugendlichen von dieser Störung betroffen. Wie der Name der Krankheit bereits verrät, gibt es deutliche Symptome bei dieser Störung, die sich im Alltag bemerkbar machen.

ADHS = Aufmerksamkeitsdefizits-/Hyperaktivitätsstörung

Hyperaktivität Impulsivität Unaufmerksamkeit

Impulsivität und Unaufmerksamkeit sind zwei Hauptsymptome. Von Hyperaktivität sind nur die Kinder mit ADHS, nicht aber mit ADS betroffen. Es kann zum Beispiel sein, dass ein Kind große Probleme hat, sich auf seine Schulaufgaben zu konzentrieren. Es bleibt dennoch ruhig sitzen, ist mit den Gedanken aber immer wieder woanders. In diesem Fall kann ein Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ohne Hyperaktivität vorliegen.

Wesentlich häufiger erscheint das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom jedoch zusammen mit einer Hyperaktivität. Diese Kinder und Jugendlichen haben große Schwierigkeiten, sich ruhig zu verhalten. Sie können nicht lange still sitzen, rutschen auf ihrem Stuhl herum und müssen sich ständig bewegen. Sie klettern, springen und rennen in den vermeintlich unpassendsten Situationen und bringen damit ihre Eltern auch an physische Grenzen. Es erscheint unmöglich, mit den betroffenen Kindern ein ruhiges Gespräch zu führen, da sie immer wieder dazwischen reden.


Umgangssprachlich wird dieses Symptom als **“Sprechdurchfall”** bezeichnet. Diese Hyperaktivität ist vor allem in der Schule ein großes Problem, da betroffene Kinder den Unterricht stören und ein effektives Lernen für die anderen Kinder sehr schwer machen. Lehrer sind oft überfordert, da sie kein Coaching für den Umgang mit Kindern, die an ADHS leiden, erhalten haben.

Doch vor allem die betroffenen Kinder selbst haben auf längere Sicht erhebliche Nachteile aufgrund der Krankheit. Da sie große Probleme besitzen, sich zu konzentrieren, lernen sich in den meisten Fällen wesentlich langsamer als gleichaltrige Klassenkameraden. Ihre Aufmerksamkeits-Spanne ist so klein, dass Sie Aufgaben nur selten komplett erledigen. Diese **Unkonzentriertheit** sorgt zudem dafür, dass die Kinder Dinge sehr schnell vergessen. Wenn ein betroffenes Kind zum Beispiel gerade dabei ist, eine Mathe-Aufgabe zu lösen, kann es zwei Sekunden später schon wieder vom Sonnenlicht, das durch das Fenster scheint, abgelenkt sein. Die Kinder reagieren auch sehr schnell auf Ablenkungen ihrer Klassenkameraden und lassen sich oft provozieren.

Im sozialen Umfeld hat vor allem die Impulsivität einen erheblichen Einfluss. Menschen mit ADHS lassen ihren Gegenüber selten ausreden und fallen gern ins Wort. Sie können nicht warten, bis der Gesprächspartner seinen Satz beendet hat, sondern wollen immer zuerst reden und agieren. Betroffene Jugendliche reden viel und kriegen selbst nicht mit, wenn die Menschen in ihrer Umgebung mit den Gedanken selbst woanders sind. Diese **Impulsivität** sorgt sehr oft dafür, dass Betroffene in ihrem Umfeld als egoistisch, selbstverliebt und/oder unhöflich betrachtet werden. Es kommt daher sehr oft zur **sozialen Isolation des Einzelnen**.

Die Symptome der Erkrankung sind zwar selbsterklärend, jedoch ist es oft sehr schwer, ADHS anhand einzelner Auffälligkeiten zu diagnostizieren. Jeder Mensch hat Phasen, in denen er vielleicht mal Konzentrationsprobleme besitzt oder als unhöflich erscheint, weil er seinem Freund ins Wort fällt. Wenn ein Kind den ganzen Tag im Haus verbracht hat, ist es unruhig und kann nur schwer still sitzen. Um ADHS zu diagnostizieren, müssen die Symptome daher in den meisten Fällen bereits im frühen Kindesalter aufgetreten und **über einen längeren Zeitraum** beobachtet worden sein.





DIE FAMILIE ALS SYSTEM.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN?

Noch immer ist nicht eindeutig geklärt, wo die Hauptursache für die Entstehung von ADHS liegt. Zahlreiche Studien weisen jedoch darauf hin, dass die Störung erbliche Ursachen hat. Die Dynamiken innerhalb einer Familie sind jedoch entscheidend, wenn es um die Ausprägung der Symptome und die Entwicklung des Kindes geht. Die Familie als System nimmt eine wichtige Rolle ein, wenn es darum geht, den Einfluss der Störung so gering wie möglich zu halten. Doch was können Eltern tun? Wie müssen Sie sich verhalten?

Für betroffene Eltern ergeben sich Fragen über Fragen, sobald die Diagnose ADHS feststeht. Vor allem aber ist die Störung bei einem Kind immer auch ein Gradmesser für die **Beziehung zwischen Mutter und Vater**. Oft wird den Eltern betroffener Kinder vorgeworfen, sie erziehen ihren Nachwuchs nicht richtig. Die eigenen Kinder werden als vorlaut und ungezogen betitelt. Die Reaktionen der Umgebung können im Falle dieser psychischen Störung sehr unfair sein, da die Symptome schnell zu **Vorurteilen** einladen. Umso wichtiger ist es, **gefestigte Familienstrukturen** zu besitzen. Dazu zählen: **Vertrauen, Loyalität und nicht zuletzt sehr gute Kommunikation**. Für eine gute Beziehung ist ADHS beim eigenen Kind eine Hürde, aber kein Stolperstein. Vor allem dann nicht, wenn die Eltern versuchen, folgende Verhaltensweisen an den Tag zu legen:

1. Steigern Sie das Selbstwertgefühl ihres Kindes

Kinder, die an einer ADHS leiden, haben oft Probleme, bereits alltägliche Dinge zu meistern. Ihre Unkonzentriertheit und Hyperaktivität ist der Grund, weshalb sie viele Dinge **langsamer oder gar nicht** meistern. Das hat unweigerlich zur Folge, dass diese Kinder **weniger Erfolgserlebnisse** als zum Beispiel ihre Schulkameraden haben. In Folge dessen leidet das Selbstwertgefühl des Kindes, es fühlt sich nicht "gut genug".

Die Eltern müssen daher immer wieder dafür sorgen, dass ihre an ADHS erkrankten Kinder diese Erfolgserlebnisse erzielen. Jedes Kind und jeder Jugendliche besitzt Stärken. Ist ihr Kind besonders gut im Sportunterricht? Dann melden Sie es doch in einem Verein an, in dem es für sein Talent **Wertschätzung** erhält. Es gibt zahlreiche Alltagssituationen, in denen Sie das Selbstwertgefühl ihres Kindes stärken können. Wenn es zum Beispiel bei einem Besuch seiner Großeltern der Oma den Mantel abgenommen hat oder besonders aufmerksam war, dürfen Sie ruhig betonen, wie nett Sie das fanden. **Bestärken Sie ihr Kind darin, öfter nett zu Anderen zu sein.**



2. Schaffen Sie einen geregelten Tagesablauf



Kinder mit einer ADHS sind **immer in Bewegung** und einer ständigen Reizüberflutung ausgesetzt. Von der einen auf die andere Sekunde liegt ihr Fokus auf etwas Anderem, bevor schon wieder der nächste Reiz siegt. Die psychische Störung macht ihr Kind auch zu einem typischen Chaoten, der **vor allem Stabilität** benötigt. Sorgen Sie also dafür, dass ihr Kind einen **geregelten Tagesablauf** hat. Ihrem Kind tut es gut, wenn es eine feste Schlafenszeit besitzt, wenn es zu bestimmten Uhrzeiten Frühstück und Abendbrot gibt. Alle Aspekte, die für mehr Struktur im Alltag ihres Kindes sorgen, sind von Vorteil. Sie sind dafür verantwortlich, bestimmte Fixpunkte zu schaffen, die zur Orientierung dienen.

3. Ordnung muss sein

Es klingt wie eine abgedroschene, alte Phrase in Erziehungsfragen, doch vor allem bei einer ADHS gilt: **Ordnung muss sein!** Betroffene Kinder reagieren auf jeden neuen Reiz. Je mehr Dinge also zum Beispiel im Kinderzimmer kreuz und quer herumliegen, desto schwieriger ist es für ihr Kind, sich zu konzentrieren. Richten Sie das Zimmer ihres Kindes **eher minimalistisch** ein. Das hilft ihrem Sohne oder ihrer Tochter, sich auf ein Spielzeug oder eine Aufgabe zu konzentrieren.



4. Schaffen Sie klare Grenzen

Die beiden vorangegangenen Punkte suggerieren bereits diesen wichtigen Aspekt: **Schaffen Sie Grenzen und Regeln.** Ihr Kind benötigt diese, um sich an etwas zu orientieren, um in dieser Welt voller Reize nicht total den Überblick zu verlieren. Sehen Sie Regeln bei ihrem von ADHS betroffenen Kind als eine der wenigen Möglichkeiten, **Konstanten** zu schaffen.



Bitte beachten Sie jedoch: Setzen Sie nur dann Regeln, wenn sie wirklich erforderlich sind und dann auch wirklich rigoros. **Zu viele Regeln überfordern ihr Kind** und werden negative Effekte haben. Schaffen Sie jedoch Regeln für die wichtigsten Bereiche, zum Beispiel im Umgang mit anderen Kindern.

Die Impulsivität des Kindes oder des Jugendlichen sorgt in vielen Fällen auch dafür, dass es aggressiv beim Spielen mit anderen Kindern ist oder schnell die Fassung verliert, wenn etwas nicht nach seiner Vorstellung läuft. **Schaffen Sie in diesen Fällen klare Grenzen.** Wenn ihr Kind nicht hört, lassen Sie Taten folgen. Wenn ihr Sohn zum Beispiel nicht aufhört, den anderen Kindern im Sandkasten die Förmchen gewaltsam wegzunehmen, ermahnen Sie ihn nicht dreimal, sondern handeln sie. **Zeigen Sie ihm, dass sein Verhalten Konsequenzen hat** und dass das Spielen damit für ihn beendet ist.

5. Eine Umgebung der Geborgenheit schaffen

Bislang sind wir vor allem darauf eingegangen, wie Eltern in verschiedenen Situationen am besten reagieren. Es gibt jedoch auch zahlreiche Aspekte im **familiären Umfeld** des Kindes, die sich positiv auf seine Störung auswirken können. Wie bereits mehrfach erwähnt, ist die Reizüberflutung ein entscheidender Grund für die Hyperaktivität und Unkonzentriertheit ihres Kindes. Sie sollten zuhause also dafür sorgen, dass der Fernseher nicht ständig läuft und auch so wenig Zeit wie möglich am Smartphone verbringen. **Leben Sie ihrem Kind vor, was es heißt, sich auf eine Sache zu konzentrieren.** Schaffen Sie eine Umgebung, die nicht von Nervosität, sondern Ruhe und Frieden gekennzeichnet ist. Streiten Sie nicht vor ihrem Kind, zeigen Sie ihrem Kind, was Zuneigung bedeutet und führen Sie zum Beispiel **kleine Rituale** wie Gruppenumarmungen nach dem Abendessen ein.

Kinder mit ADHS reagieren negativ auf Veränderungen, sind schnell mit neuen Gegebenheiten überfordert. Natürlich können Sie Veränderungen nicht komplett von ihrer Tochter oder ihrem Sohn fern halten, sie gehören schlichtweg auch zum Alltag dazu. Sie können jedoch in die alltägliche Planung immer einen gewissen Zeitpuffer einplanen, um besser auf eventuelle Veränderungen zu reagieren. Nehmen Sie sich zudem die Zeit, ihrem Kind die Veränderung mitzuteilen. **Setzen Sie auf eine offene und ehrliche Kommunikation in ihrer Familie.**



ADHS ist sowohl für das betroffene Kind als auch für die gesamte Familie als soziales System eine große Belastung. Ihr Kind benötigt eine weitaus **intensivere Betreuung**, seine Bedürfnisse sind weitaus vielfältiger und es kommt nicht selten vor, dass sich die gesamte Aufmerksamkeit innerhalb der Familie auf das betroffene Kind richtet. Das kann vor allem dann zu neuen funktionalen Störungen innerhalb des Systems führen, wenn es Geschwister gibt. Sorgen Sie daher auch dafür, dass der Bruder oder Schwester nicht ihre Last übernehmen und stellvertretend tragen. **ADHS verlangt allen Familienmitgliedern viel Kraft ab.**

Sie können die psychische Störung ihres Kindes jedoch auch als **Chance** sehen. Nicht selten wachsen Familien durch die Krankheit noch enger zusammen. Sie werden relativ schnell lernen müssen, was Geduld wirklich bedeutet und dass in der Ruhe tatsächlich sehr viel Kraft liegt. Wie gut Sie als Eltern die Situation meistern werden, hängt immer auch davon ab, wie ihre **innere Einstellung** aussieht. Machen Sie eine Liste mit den Dingen, die sie durch die Störung ihres Kindes bereits gelernt haben und in welchen Bereichen Sie noch besser werden. Führen Sie sich vor Augen, was Sie als Paar bisher bereits geleistet haben und sagen Sie sich immer wieder, dass die ADHS kein Stolperstein, sondern **eine Herausforderung für ihre Familie** ist.

Die Familie als System ist nicht nur wichtig, sondern hat maßgeblichen Einfluss auf den weiteren Verlauf der Krankheit. **Nehmen Sie diese Verantwortung an.**

Über die Autorin

Sabine Schröer ist Inhaberin von "Hypnose am Alfsee" und arbeitet mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.

Hypnose und ADHS

Für Kinder bis 10 Jahre bietet sich die Methode "sleeptalk™ for children" an. Kinder ab 10 Jahren können auch mit der klassischen Hypnose in ihrem Alltag unterstützt werden.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:
www.hypnose-am-alfsee.de



Quellen und weiterführende Informationen:

www.mehr-vom-tag.de

www.hyperaktiv.de/adhs-zahlen

www.adhs-information.de

www.adhs.info

www.elternwissen.com

www.adhs-deutschland.de

www.neurologen-und-psiater-im-netz.org

www.tonigschwend-psychologe.ch

