

# ADHS / ADS Aufmerksamkeitsstörungen



BERATUNGSSTELLE

für Eltern, Jugendliche und Kinder im Landkreis Main-Spessart

Beratungsstelle für  
Eltern, Jugendliche und Kinder  
Gemündener Straße 15-17  
(Seiteneingang Gemündener Str.)  
97753 Karlstadt  
☎ 09353/793-1580  
✉ Erziehungsberatung@Lramsp.de

MAIN  
SPESSART  
bunterleben

Bayarisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales

## Es gibt zwei Arten von Aufmerksamkeitsstörungen:

- Kinder mit motorischer Unruhe, die ständig in Bewegung sind, die nicht still sitzen können und die „über Tische und eine Aufgabe konzentrieren sollen (ADHS) und
- Kinder, die verträumt sind, die bei geistigen Anforderungen innerlich abschweifen und oft nur scheinbar zuhören, dabei mit ihren Gedanken ganz woand

Diese Kinder sind für ihre Umwelt manchmal schwer zu ertragen, die einen wegen ihrer Zappeligkeit, die anderen, weil sie mit ihren Gedanken nie so recht bei der Sache sind. Zudem können die plötzlichen Wutanfälle der Kinder zu erheblichen Belastungen der gesamten Familie, aber auch einer Klassengemeinschaft oder dem Freundeskreis der Kinder führen.

Doch auch die Kinder leiden unter der Situation, zum einen weil sie oft die vielen Reize, die auf sie einströmen, nicht ertragen können, zum anderen dass sie sich nicht selbst unter Kontrolle haben. Vor allem ADHS-Kinder reagieren spontan impulsiv und mit erheblicher Wut auf vermutete oder tatsächliche Kränkungen, wenn ihnen etwas nicht gelingt, vor allem wenn es um schulische Anforderungen geht.

Die Reaktionen der anderen auf ihr Verhalten halten sie oft für ungerechtfertigt und fühlen sich in der Familie, im Kindergarten oder Schule ausgegrenzt. Ihr Selbstvertrauen leidet. Umso mehr streben sie nach Anerkennung und Aufmerksamkeit. Häufig jedoch auf eine Art und Weise, die von anderen nur noch mit mehr Abgrenzung für den „Störenfried“ beantwortet wird.

## Was ist zu tun:

In aller Regel ist eine Kinder- und jugendpsychiatrische Abklärung sinnvoll (Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie). **Mehrgleisige** Behandlungskonzepte haben sich bewährt.

Laut der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**Broschüre: ADHS - Symptome, Diagnose, Behandlung Seite 37f**) ist die Beratung und

Unterstützung der Eltern einer der wichtigsten Bausteine in der Behandlung von ADHS. Zum einen benötigt das Kind von seinen Eltern in vielen alltäglichen Situationen Hilfestellung, zum anderen besteht die große Gefahr, dass sich durch das schwierige Verhalten der Kinder eine negative Eltern-Kind-Beziehung entwickelt.

Als Teil eines Behandlungskonzeptes können auch eine Psychotherapie, eine medikamentöse Behandlung sowie pädagogische und psychosoziale Hilfestellungen für das betroffenen Kind/Jugendlichen angezeigt sein und sollten ineinandergreifen.



In Gesprächen mit medizinischen und psychologischen Fachkräften bekommen sie Gelegenheit, über ihre Erfahrungen zu reden.

**Als besonders hilfreich und wirkungsvoll haben sich spezielle Elterntrainings erwiesen.**

Sie sind ein entscheidender Bestandteil des Therapiemodells und eine wichtige Unterstützung des betroffenen Kindes. Die Elterntrainings werden für Einzelpersonen oder Gruppen angeboten. Dort lernen Mütter, Väter und andere Erziehungsberechtigte, das Kind besser zu verstehen: Was geht in ihm vor? Warum benimmt es sich so? Welche Verhaltensweisen sind beeinflussbar, welche nicht? Was kann das Kind selbst ändern und was eben nicht? Wo braucht es Unterstützung, klare Regeln und Strukturen? So lernen Eltern, wie sie mit der Störung ihres Kindes am besten umgehen.

Eltern die Sicht auf ihr Kind überdenken und gegebenenfalls verändern: Nicht das Fehlverhalten soll im Mittelpunkt stehen. Die lebenswerten Eigenschaften, Stärken und Fähigkeiten werden zentral und die Eltern dazu ermutigt, diese (wieder) deutlich zu sehen.

Eine wertvolle Hilfe für Eltern ist ein guter Kontakt zu den Erziehungs- und Lehrkräften in Kita oder Schule. Gemeinsam kann man Probleme und Fortschritte durchsprechen und das Verhalten aufeinander abstimmen. Auch der Besuch einer Selbsthilfegruppe ist für viele Eltern eine nützliche Hilfe und Entlastung. Der regelmäßige Austausch mit anderen, die ähnliche Probleme haben, kann helfen, den oft nervenaufreibenden Alltag zu meistern.

SANDRA  
über Str.

*Ich pendle permanent zwischen zwei Polen. Für den täglichen Ablauf ist es richtig, Strukturen zu schaffen, die immer gleich und verlässlich sind, also dann und dann wird gefrühstückt, zu Mittag gegessen, Abendbrot gegessen, davor wird noch ein Buch gelesen und so weiter. Das muss man gnadenlos einhalten. Auf der anderen Seite muss man in der Lage sein, von diesem Plan abzuweichen zu können, um auf eine spontane Idee des Kindes zu reagieren. Denn die haben so oft richtig*

6/7

## **Das Angebot der Beratungsstelle für Eltern, Jugendliche und Kinder:**

[www.erziehungsberatung-msp.de/images/Flyer- Elterntaining - Starke Kinder brauchen starke Eltern.pdf](http://www.erziehungsberatung-msp.de/images/Flyer-Elterntaining-StarkeKinderbrauchenstarkeEltern.pdf)

Oft fallen die impulsiven Kinder schon im Kindergarten auf. Gerade im Kindergarten, können wichtige Weichen im Kommunikations-, Sozial- und Spielverhalten gestellt werden, wenn Eltern, Kindergarten und Beratungsstelle zusammenarbeiten. In der Schule wird es umso schwieriger, weil die Kinder mit ihrem impulsiven Arbeitsstil und dem mangelnden Durchhaltevermögen oft auch nicht die Leistungen erbringen, die die Schule, Eltern und auch sie selbst von sich erwarten.

### ■ **Eltern- und Familienberatung**

In einem ausführlichen ersten Gespräch erfragen wir den Werdegang des Kindes und möchten die Lebenssituation der gesamten Familie kennen lernen.

In einem nächsten Termin besprechen wir mit Eltern, wie sich die typischen Verhaltensweisen von ADHS/ADS-Kindern im Erleben der Familienmitglieder auswirken und darstellen. Es werden die emotionalen Problem-Zusammenhänge erklärt. Dies ermöglicht ein besseres Verständnis der emotionalen Verstrickungen. Und dieses Verstehen ist die Grundlage, um wirksamere und sinnvollere Lösungen zu erarbeiten, z.B. um kritische Situationen im Alltag zu entschärfen. Erfahrungsgemäß zeigen viele ADHS/ADS-Kinder wenig Bereitschaft, freiwillig zu einem Gespräch zu kommen. Falls doch: Im Gespräch oder beim Spielen mit dem Kind versuchen wir mehr über seine Ängste und Befürchtungen, seine Wut und Enttäuschung, aber auch über seine Stärken zu erfahren.

### **Denn: ADHS/ADS-Kinder „ticken“ besonders.**

Konflikte mit ADHS/ADS-Kindern sind im Familienalltag eher die Regel als die Ausnahme. Eltern fühlen sich in den häufigen Konflikten oft gestresst, hilflos oder wütend und reagieren entsprechend. Damit die Kinder lernen können, in einem Konflikt ihre Emotionen besser zu regulieren, brauchen sie ein möglichst souveränes Gegenüber d.h. sie lernen von einem guten Modell, am besten von ihren wichtigsten Bezugspersonen, wie man Konflikte anders und konstruktiver löst. Wir erarbeiten und trainieren mit den Eltern Wege, wie sie selbst in diesen Konflikten souveräner und klarer auftreten, wie sie die Emotionen herausnehmen und zu konstruktiveren Ergebnissen für beide Seiten kommen können.

### **Doch: Veränderung braucht Zeit, Geduld, Beharrlichkeit und Disziplin.**

Die typischen Verhaltensmuster verstehen und gute Vorsätze reichen nicht, denn beim Umsetzen im Alltag verfallen Menschen schnell wieder in alte Muster.

Auch ist jede Familie anders, das heißt die allgemein richtigen Konzepte müssen auf die Bedingungen für jede Familie zugeschnitten werden.

Die Erfahrung zeigt, dass eine kontinuierliche Begleitung und individuelle Unterstützung der Familie durch eine Vertrauensperson die meisten positiven Veränderungen bringt. Nachhaltige Veränderungen in der Familie strahlen in das soziale Umfeld aus und haben dann auch positive Veränderungen z.B. im Kindergarten, in der Schule und bei Freunden zur Folge.

So können Eltern und Kindern den Teufelskreis aus wechselseitigen Vorwürfen und gegenseitiger Enttäuschung durchbrechen. Eltern können ihr Kind wieder in einem „anderen Licht“ sehen und Kinder können wieder mehr Vertrauen in sich finden.

### ■ **Beratung mit psychotherapeutischen Interventionen mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen**

Während jüngere Kinder oft noch ihre Umgebung für die immer wieder auftretenden Probleme verantwortlich machen, versteht ein Teil der Jugendlichen und junge Erwachsenen mit ADHS/ADS die medizinischen und psychologischen Zusammenhänge sowie die problematischen Auswirkungen auf ihre Schulleistungen, ihr Sozialverhalten und ihre familiäre Situation. Sie möchten daran arbeiten, die Symptome wie Impulsivität, mangelnde Ordnung,

Vermeidungsverhalten etc. besser zu kontrollieren und in den Griff zu bekommen. Hier erarbeiten und trainieren wir gemeinsam mit dem Jugendlichen und jungen Erwachsenen individuelle Strategien und begleiten diesen nicht einfachen Veränderungsprozess.

Wenn Sie zustimmen und uns von der Schweigepflicht entbinden, können wir Kontakt zu LehrerInnen und ErzieherInnen aufnehmen, um die Situation Ihres Kindes zu besprechen und gezielte Kooperation abstimmen.

**Links:**

[www.erziehungsberatung-msp.de/images/Flyer- Eltertraining - Starke Kinder brauchen starke Eltern.pdf](http://www.erziehungsberatung-msp.de/images/Flyer-Eltertraining_-_Starke_Kinder_brauchen_starke_Eltern.pdf)

[www.adhs.info/fuer-eltern-und-angehoerige/was-koennen-eltern-selbst-tun/](http://www.adhs.info/fuer-eltern-und-angehoerige/was-koennen-eltern-selbst-tun/)

<https://shop.bioeg.de/adhs-symptome-diagnose-behandlung-11090100/>