

Coaching für Eltern von Kindern mit ADHS

Abschlussarbeit von

Stefan Grün

Ausbildung Systemischer Coach

München

2023 / 2024

bei

InKonstellation GmbH - Akademie für Systemisches Coaching

Einleitung.....	2
Kurzerklärung ADHS.....	3
Was passiert im Körper.....	4
Wie äußert sich das im Verhalten.....	4
Begleiterkrankungen.....	5
Wichtig für Eltern zu wissen.....	6
Gelassen bleiben / nicht persönlich nehmen.....	6
Klare Strukturen und Regeln vorgeben / gemeinsam erarbeiten.....	6
Konsequent bleiben.....	7
Kleinere Ziele stecken.....	7
Wie kann ein Coaching für Eltern helfen?.....	7
Schluss / Fazit.....	9
Quellenangabe.....	10
Abbildungsverzeichnis.....	10

Einleitung

Etwa 2-6% der Kinder in Deutschland leiden unter ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit - Hyperaktivitätsstörung) (Q1 - <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>), was immerhin zwischen rund 300.000 und 830.000 Kinder und deren Eltern betrifft.



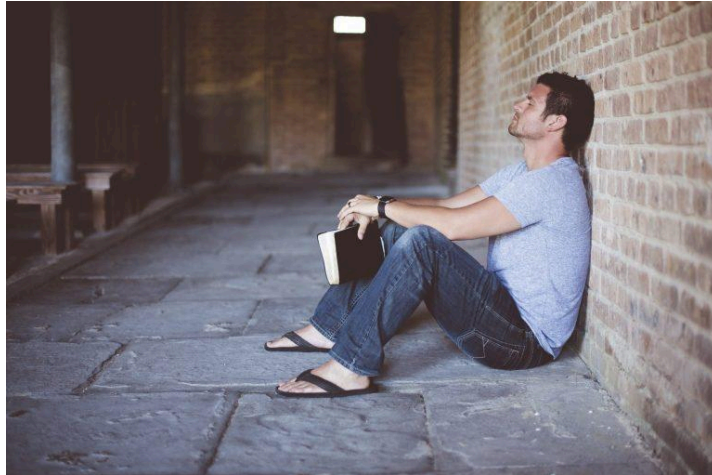
(Abb. 1 - Kreisdiagramm)

(Q2 - Zahlen von <https://www.deutschlandatlas.bund.de>)

Obwohl die Ausprägung der Symptome nicht bei jedem Jungen und Mädchen gleich ist, so ist es doch immer eine weitere Herausforderung, die die Eltern leisten müssen. Das Kind weiß nicht, dass es eine Krankheit hat und "möchte" sich, so gut es geht, entwickeln. Um ihr Kind bestmöglich zu unterstützen, sollten Eltern einige Dinge beachten.

Es gibt zwar keine festen Vorgaben, wie man sich als Eltern verhalten sollte, aber es gibt auf jeden Fall gute Anregungen, die Eltern einen gewissen Leitfaden bieten. Die oft schwierige Gratwanderung, die ich als Elternteil selber erfahren habe und immer noch erfahre, war der Balanceakt zwischen auf der einen Seite das Setzen von festen Strukturen und dabei auch konsequent zu sein und gleichzeitig das "Weich Sein" um emotionale Bedürfnisse zu erkennen und im Alltag darauf reagieren zu können.

Ich fühlte und fühle mich als Vater eines Jungen mit ADHS oft überfordert und hätte mir praktische Unterstützung gewünscht. Aus diesem Grund schreibe ich über ein Coaching für Eltern von Kindern mit ADHS.



(Abb. 2 - Mann mit Buch nachdenklich)

Kurzerklärung ADHS

Die Entstehung von ADHS wird durch viele Faktoren begünstigt. Die genetische Veranlagung (also Vererbung) spielt eine ganz besonders große Rolle.

Nachgewiesene Ursachen für ADHS:

- Hoher erblicher (genetischer) Einfluss
- Umwelteinflüsse (Geburtskomplikationen, Rauschmittel in der Schwangerschaft, u.a.)
- Veränderte Gehirnstruktur und -funktion (vor allem in Gehirnregionen für Verhaltenssteuerung und Aufmerksamkeit)
- Störung im Neurotransmitter-Bereich (Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn verändert)

(Q3 - <https://www.adhs-ratgeber.com>)

Was passiert im Körper

Menschen mit ADHS weisen neurochemische und neurobiologische Besonderheiten auf. Genauer gesagt ist bei ADHS das Gleichgewicht der Botenstoffe im Gehirn (Neurotransmitter - insbesondere Noradrenalin und Dopamin) verändert.

Noradrenalin und Dopamin stehen an den Stellen, an denen sie benötigt werden, nicht in ausreichender Menge zur Verfügung.



Die Übertragung von Signalen wird dadurch gestört.



Das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem ist beeinträchtigt.

(Q4 - <https://www.adhs-ratgeber.com>)

Wie äußert sich das im Verhalten

ADHS drückt sich durch mehrere Charaktereigenschaften aus. Experten unterscheiden bei ADHS zwischen Kernsymptomen und Nebensymptomen.

Kernsymptome	Nebensymptome	Keine klassischen Symptome, aber häufig in Verbindung mit ADHS
<ul style="list-style-type: none">- Aufmerksamkeitsstörungen- Hyperaktivität- Impulsivität	<ul style="list-style-type: none">- Stimmungsstörungen- Verminderte Gefühlskontrolle- Verminderte Stresstoleranz- Desorganisation	<ul style="list-style-type: none">- Vergesslichkeit- Kaufsucht- Suchttendenz- Reizoffenheit

ADHS ist nicht gleich ADHS. Es müssen nicht alle Kernsymptome bei allen Betroffenen gleichermaßen auftreten.

(Q5 - <https://www.adhs-ratgeber.com>)

Begleiterkrankungen

In vielen Fällen treten bei Patienten mit ADHS weitere Erkrankungen auf. Mediziner sprechen von Komorbiditäten. Diese Begleiterkrankungen können ursächlich mit ADHS zusammenhängen (sog. Folgeerkrankung), doch das ist nicht immer der Fall. Die wichtigsten sind:

Schlafstörungen

- Viele Menschen mit ADHS können sich erst abends gut auf ihre Arbeit konzentrieren, denn dann wirken kaum noch störende Reize von außen auf sie ein

Suchterkrankungen

- Bei ADHS-Patienten kommen Suchtprobleme doppelt so häufig vor wie in der Allgemeinbevölkerung

Angststörungen

- Bei bis zu einem Viertel der Erwachsenen mit ADHS können im Laufe ihres Lebens Angststörungen auftreten

Depressionen

- Viele Menschen mit ADHS bemühen sich im Alltag ständig, sich anzupassen. Das kostet viel Energie. Dann kann sich schnell Erschöpfung einstellen – und letztendlich auch eine Depression.

(Q6 - <https://www.adhs-ratgeber.com>)

Wichtig für Eltern zu wissen

Wie schon in der Einleitung geschrieben, gibt es für Eltern keine Vorlage, an die man sich halten kann. Es gibt gute Ratgeber, die Tipps geben und Anregungen,

was man zu Hause ausprobieren kann. Zum Schluss muss jeder dann selbst für sich (bzw. seine Familie) herausfinden, was am besten funktioniert.

Folgende Punkte zu wissen, die wir als Eltern über diverse Bücher und Texte über einen längeren Zeitraum gelesen und getestet haben, hat uns persönlich sehr geholfen:

Gelassen bleiben / nicht persönlich nehmen

Kinder mit ADHS haben weniger Impulskontrolle und können viel schneller "ausrasten", als man es vielleicht von anderen Kindern kennt. Da man sich als Eltern normalerweise viel Mühe mit den Dingen gibt, die man für seine Kinder tut, aber teilweise Aggression als Antwort bekommt, kann dies schnell traurig machen und/oder man nimmt es leicht persönlich. Dies führt dann schnell zu Streit, was natürlich niemandem gut tut - vor allem nicht einem Kind, das emotional viel komplizierter tickt.

Klare Strukturen und Regeln vorgeben / gemeinsam erarbeiten

Kinder mit ADHS brauchen klare Strukturen, weil diese ihnen Vorhersehbarkeit und Sicherheit bieten, die Konzentration verbessern, Ablenkungen reduzieren, die Impulskontrolle erleichtern und ihre Selbstständigkeit fördern.

Für die Erstellung gilt:

- Wenn möglich, die Regeln gemeinsam aufstellen, damit ist der Bezug zur Regel intensiver
- Regeln gelten für alle im Haushalt (hoher Gerechtigkeitssinn)
- Nicht mehr als 2 Regeln auf einmal einführen, damit das Kind nicht überfordert wird
- Nächste Regel erst einführen, wenn vorige sich etabliert hat

Konsequent bleiben

Konsequenzen geben Kindern mit ADHS Sicherheit, was ihnen hilft, ihr Verhalten besser zu verstehen und zu kontrollieren. Regelmäßige Abläufe und Konsequenzen unterstützen die Selbstdisziplin und Organisation im Alltag.

Kleinere Ziele stecken

Bei Kindern mit ADHS hilft es, große Ziele in kleine Schritte zu unterteilen, damit sie sich nicht überfordert fühlen. Kleine Erfolge steigern die Motivation und das Selbstvertrauen. Außerdem können sie sich besser auf einzelne Aufgaben konzentrieren.

Hier sind schon Kleinigkeiten sehr hilfreich, wie z.B. im Bereich der Hausaufgabenerledigung. Wenn das Kind eine komplette Seite mit z.B. Matheaufgaben sieht, kann es sehr schnell demotiviert sein. Deckt man die Seite zur Hälfte ab und macht erst oben und dann unten nacheinander, kommt es besser damit klar.

Wie kann ein Coaching für Eltern helfen?

Wie Sie oben bei "Wichtig für Eltern zu wissen" gelesen haben, ist es hilfreich im Alltag auf gewisse Dinge zu achten. Für viele Eltern (so auch für mich) war und ist es gar nicht leicht, solche Verhaltensweisen und Ansichten in den Alltag zu integrieren.

Sinnvoll wird es auf jeden Fall sein, eine/n Coach/in zu beauftragen, die/der Erfahrung mit ADHS-Eltern hat. Auch wenn ein Coach Hilfe-zur-Selbsthilfe gibt, so ist das Wissen um die Bedürfnisse eines Kindes mit ADHS doch sehr wertvoll und wird den Coaching-Prozess positiv unterstützen.

Ein Coaching für Eltern von Kindern mit ADHS bietet eine wertvolle Unterstützung, die weit über einfache Ratschläge hinausgeht. Diese individuelle Begleitung zielt darauf ab, Eltern dabei zu helfen, die einzigartigen Bedürfnisse und Herausforderungen der Familie zu verstehen und effektiv darauf zu reagieren.

Während der Coaching-Sitzungen erfahren die Eltern zunächst mehr über die Thematiken mit ADHS und wie sie sich auf das Verhalten des Kindes auswirken. Sie lernen, dass ADHS mehr ist als nur Unruhe oder Unaufmerksamkeit. Es beeinflusst auch die Art und Weise, wie das Kind denkt, fühlt und interagiert. Dieses vertiefte Verständnis ist der erste Schritt, um wirkungsvolle Strategien zu entwickeln.

Ein zentraler Bestandteil des Coachings ist die Vermittlung von praktischen Techniken und Werkzeugen, die den Eltern helfen, den Alltag mit einem Kind mit ADHS zu bewältigen. Dazu gehören Methoden zur Strukturierung des Familienlebens, die Einrichtung klarer Regeln und die Anwendung angemessener Konsequenzen. Durch die Etablierung von Routinen im Alltag können die Kinder Sicherheit und Stabilität erfahren, was ihnen emotional und verhaltenstmäßig Unterstützung bietet.

Die Kommunikation innerhalb der Familie ist ein weiteres wichtiges Thema im Coaching. Eltern lernen, wie sie effektiver mit ihrem Kind kommunizieren können, um Missverständnisse zu vermeiden und die Beziehung zu stärken. Sie erhalten praktische Tipps, wie sie aufmerksam zuhören, klare Anweisungen geben und positiv verstärken können, um das Selbstwertgefühl ihres Kindes zu fördern.

Neben der Unterstützung bei der Bewältigung der täglichen Herausforderungen bietet das Coaching auch einen Raum für die Selbstfürsorge der Eltern. Sie lernen, wie sie ihren eigenen Stress besser managen können, um geduldiger und einfühlsamer auf die Bedürfnisse ihres Kindes einzugehen. Denn nur wenn die Eltern selbst ausgeglichen und gestärkt sind, können sie ihrem Kind die bestmögliche Unterstützung bieten.

Ein wichtiger Schwerpunkt des Coachings liegt auch darauf, die Stärken und Talente des Kindes zu erkennen und zu fördern. Oft konzentrieren sich Eltern bei

Kindern mit ADHS ausschließlich auf die Herausforderungen und vergessen dabei, die positiven Eigenschaften des Kindes zu würdigen. Durch gezielte Übungen und Aktivitäten können die Eltern dazu ermutigt werden, die einzigartigen Fähigkeiten ihres Kindes zu erkennen und zu fördern, was sein Selbstbewusstsein stärkt und ihm hilft, ein positives Selbstbild zu entwickeln und sich somit für die Zukunft zu stärken.

Schluss / Fazit

Zusammenfassend bietet ein Coaching für Eltern von Kindern mit ADHS eine ganzheitliche und umfassende Unterstützung, die darauf abzielt, das Wohlergehen des Kindes und der gesamten Familie zu verbessern.

Indem es den Eltern praktische Werkzeuge, unterstützende Ressourcen und eine empathische Anleitung bietet, kann das Coaching dazu beitragen, dass sich die Atmosphäre im Familienleben entspannt und harmonisch gestaltet. Es eröffnet den Eltern neue Perspektiven und Fähigkeiten, um die Herausforderungen von ADHS erfolgreich zu bewältigen und gleichzeitig das Potenzial ihres Kindes voll auszuschöpfen.

Ich als Papa hätte mir so etwas gewünscht, um schneller und effektiver mit der Situation umgehen zu lernen.

Quellenangabe

Fußnote	Link	Tag des Abrufes
Q1	https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kindergesundheit/aufmerksamkeitsdefizitsyndrom#:~:text=Man%20nimmt%20an%2C%20dass%20etwa,Unaufmerksamkeit%20(gest%C3%B6rte%20Konzentrationsf%C3%A4higkeit)	03.06.2024
Q2	https://www.deutschlandatlas.bund.de/DE/Karten/Wer-wir-sind/030-Altersgruppen-der-Bevoelkerung.html	05.06.2024
Q3	https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-ursachen.html	31.05.2024
Q4	https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-was-passiert-im-koerper.html	31.05.2024
Q5	https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-symptome.html	31.05.2024
Q6	https://www.adhs-ratgeber.com/adhs-begleiterkrankungen.html	31.05.2024

Abbildungsverzeichnis

Fußnote	Beschreibung	Tag der Erstellung / des Nutzungsrechts
Abb.1	Kreisdiagramm, selbst erstellt	05.06.2024
Abb. 2	Bild von Pixabay "Mann mit Buch nachdenklich"	23.11.2021