

„Ich bleibe stark, um **DICH** zu stärken!“

Informationen für Eltern und Angehörige von Kindern mit ADHS-Diagnose



Liebe Eltern und Angehörige,

Ihr Alltag mit Ihrem Kind ist oft eine große Herausforderung. Sie müssen Lösungen finden für Belastungen in der Familie, für schulische Anforderungen oder die Freizeitgestaltung. Ihr Kind braucht Sie. Daher ist es umso wichtiger, dass Sie sich nicht hintenanstellen, sondern auch sich selbst stärken. Unsere Informationen unterstützen Sie dabei.

Die Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der am häufigsten diagnostizierten psychischen Erkrankungen. Der Hamburger Aktionskreis ADS/ADHS geht von einer Häufigkeit von 2,5 bis 6 % in Deutschland in der Altersgruppe der 5- bis 18-Jährigen aus. Bei bis zu zwei Dritteln dieser Kinder (49 % bis 66 %) bleibt die Erkrankung zumindest in Teilen auch im Erwachsenenalter weiter bestehen.

Die drei Kernsymptome von ADHS sind bei jedem Kind individuell stark ausgeprägt:



Unaufmerksamkeit



Hyperaktivität



Impulsivität

Die Diagnose wird oft als Feststellung eines „**Andersseins**“ gesehen. Doch die meisten Kinder wollen gern so „**normal**“ sein wie alle anderen. Für Ihr Kind ist es daher wichtig, klare Strukturen und feste Regeln einzuhalten, die Ihren gemeinsamen Tag erleichtern. Wiederkehrende Rituale organisieren den Tag und geben Sicherheit.

Neben einer medikamentösen Behandlung des Kindes ist ein verhaltenstherapeutisch orientiertes Elterntraining die erfolgreichste Maßnahme zur Reduktion hyperkinetischer, oppositioneller und aggressiver Verhaltensauffälligkeiten von Kindern (MTA 1999; Fonagy et al. 2002; Brestan u. Eyberg 1998; Kadzin 1996).

Klare Abläufe helfen allen

Erstellen Sie einen Tagesplan mit einem festen Ablauf und achten Sie dabei auf realistische Ziele. Kündigen Sie vorher an, was anliegt, damit sich Ihr Kind rechtzeitig darauf einstellen kann.

Morgens

- ✓ Für viele Familien mit ADHS-Kind ist der Morgen eine besonders herausfordernde Phase, da viele Aufgaben unter Zeitdruck erledigt werden müssen.
- ✓ Was steht am Morgen an? An welche Routineschritte kann sich das Kind halten? Am besten – vielleicht gemeinsam – aufmalen oder aufschreiben (je nach Alter des Kindes)!
- ✓ Was kann Ihr Kind selbständig erledigen? Wo braucht es Unterstützung? Welche Zeit steht zur Verfügung, um nicht in Stress zu kommen?



Tipp: Sie können am Abend zuvor bereits die Kleidung bereitlegen. Bei jüngeren Kindern (bis zur Einschulung) haben sich auch Anziehpläne bewährt. Sie können beispielsweise eine Tafel aufstellen und die Kleidung der Reihe nach daranpinnen oder ankletten: 1. Unterwäsche, 2. Socken ...

Mittags/Nachmittags

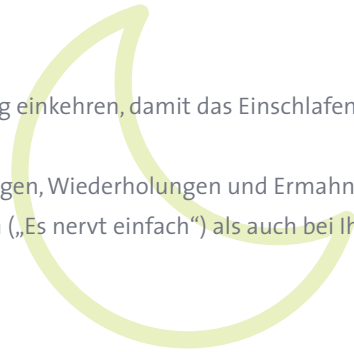
- ✓ Übergänge im Alltag frühzeitig ankündigen und vorbereiten
- ✓ Zeitdruck für die betroffenen Kinder vermeiden und ausreichend Ruhepausen einplanen
- ✓ Sport und kontrollierte Bewegungsabläufe einplanen („Ausdauersport“), aber auch Freiraum für den Bewegungsdrang ohne Vorgaben
- ✓ feste Hausaufgabenzeiten und -plätze schaffen
- ✓ Stopp- und Erinnerungsschilder malen für die Hausaufgaben oder für fest definierte Aufgaben im Haushalt, die das Verantwortungsbewusstsein und den Spaß wecken
- ✓ reizarme Umgebung schaffen (z. B. am Schreibtisch für die Hausaufgaben)
- ✓ Rückzugsort gestalten (Höhle, Tipi-Zelt, gemütliche Kuschelecke)



Abends

- ✓ Gegen Abend sollten Ruhe und Entspannung einkehren, damit das Einschlafen gelingt.

Im Laufe des Tages gibt es viele Aufforderungen, Wiederholungen und Ermahnungen. Schnell kann daraus ein Negativbild entstehen: sowohl bei Ihnen („Es nervt einfach“) als auch bei Ihrem Kind („Immer motzt du mit mir“).



Lassen Sie öfter mal die Sonne aufgehen – auch wenn Sie sie an manchen Tagen vor lauter Herausforderungen nicht sehen. Die Wahrnehmung liegt oft auf den negativen Dingen, auf dem, was nicht läuft. Setzen Sie einmal eine „andere Brille“ auf und betrachten Sie Ihr Kind aus einer anderen Sicht:



- Was kann Ihr Kind gut?
- Was hat es bereits gelernt? Achten Sie dabei auch auf Kleinigkeiten, die besser laufen.
- Sagen Sie Ihrem Kind ganz gezielt, wenn es etwas gut macht. Das stärkt das Selbstvertrauen.
- Was mögen und schätzen Sie an ihm ganz besonders?



In Spiel- und Spaßzeiten stehen alle Anforderungen im Hintergrund. Ziel ist es, einfach Spaß miteinander zu haben. Dies ist für die Beziehung zu Ihrem Kind wichtig. Wenn es viele negative Rückmeldungen bekommt, braucht es als Ausgleich auch viele positive Rückmeldungen. Es soll wissen, was Sie an ihm mögen! Wenn Sie Ihr Kind beim Schlafen betrachten, ist es entspannt und friedlich und Sie können sich leichter daran erinnern, was Sie besonders an ihm schätzen. Führen Sie ein Positivtagebuch, in das Sie mit Datum eintragen, was gut gelaufen ist und wie Sie darauf reagiert haben.

Und wann bleibt Zeit für mich?



Wie zufrieden sind Sie mit der Menge an Zeit, die Sie momentan für sich und Ihre Bedürfnisse haben?

(Skala von 1 bis 5: unzufrieden bis sehr zufrieden)

Vielen Eltern fällt es schwer, einfach mal nichts zu tun. Dabei ist es angenehm und wichtig, immer wieder auch nur für sich zu sein und die Seele baumeln zu lassen. Sie werden ruhig, gewinnen Abstand vom Alltag und spüren, was Ihnen wirklich wichtig ist und was nicht.

Bei der Betreuung eines Kindes mit ADHS ist Zeit für sich zu haben leichter gesagt als getan. Aber versuchen Sie trotzdem, sich diese Zeit bewusst zu nehmen. Ihr Krafttank muss aufgefüllt werden! Das hilft Ihnen und entstresst auch Ihr Familienleben.

Das kann dabei helfen:

- ein Spaziergang an der frischen Luft
- eine Tasse Tee in Ruhe trinken
- Musik hören
- ein Gespräch mit einer Freundin
- Entspannungskurse
- Stressbewältigungskurse
- sportliche Aktivitäten



Einige dieser Aktivitäten werden von den Krankenkassen bezuschusst.

Prioritäten setzen, Perfektion hintenstellen:

Vielleicht kann auch die eine oder andere Arbeit im Haushalt am nächsten Tag erledigt werden oder Sie können sich dafür Hilfe organisieren?

Lernen Sie, auch mal Verantwortung abzugeben, und binden Sie Partner, Freunde und Familie in die Kinderbetreuung mit ein, um auch Zeit für sich haben – wenn möglich auch an festen Terminen.

Hier finden Sie weitere Hilfen:

<http://www.adhs-deutschland.de/Home.aspx>

https://tokol.de/tokol_3/index.php/adhs-spektrum-parken-185

<https://www.juvenus.de/start.html>

<http://www.hyperaktiv.de/>

<https://www.adhs.info/>

<https://www.adhs-ratgeber.com/index.html>



Für manche Eltern ist auch der Austausch mit anderen Müttern und Vätern von Kindern mit ADHS in einer **Selbsthilfegruppe** <https://www.gesundheitsinformation.de/selbsthilfe-und-beratungsstellen.2540.de.html> hilfreich. Sich helfen zu lassen und die Probleme aktiv anzugehen, kann den Familienalltag sehr erleichtern. Es ist wichtig, den nötigen Abstand und Freiraum zu schaffen, um Ihr Kind so gut wie möglich unterstützen zu können.

ADS-/ADHS-Elterngruppe

Kirsten Riedelbauch

Kolpingstraße 12

76707 Hambrücken

Telefon: (0 72 55) 76 82 62

E-Mail: [kirsten.riedelbauch\(at\)googlemail.com](mailto:kirsten.riedelbauch(at)googlemail.com)

Wie hoch ist Ihre Widerstandsfähigkeit?

Resilienz-Test: http://www.resilience-project.eu/uploads/media/self_evaluation_de.pdf

Wenn Sie weiterführende individuelle Hilfe suchen: Wir bieten in der Ergotherapie-Praxis ein **Eltern- und Angehörigencoaching** an, das alle Themen genau auf Ihre Bedürfnisse abstimmt, z. B.:

- Resilienzstärkung von Eltern und Angehörigen
- Ressourcenfindung in der Familie
- Krisensituationen im herausfordernden Alltag meistern
- schulische Herausforderungen (z. B. Vorbereitung auf die Schule oder Hausaufgaben)
- Geschwisterkonflikte u. v. m.

Wir bieten Ihnen Raum, Ihre Gesundheitskompetenz zu steigern und Ihren Alltag zu entspannen, als professionelle Unterstützer an Ihrer Seite.

Das Coaching wird ausschließlich von erfahrenen Therapeuten mit Zusatzausbildungen durchgeführt. Für weitere Fragen wenden Sie sich bitte an **Frau Kastner** (Ergotherapeutin, Elternberaterin bei ADS/ADHS) oder an die Praxisinhaberin **Veronika Schindler**.

Bitte beachten Sie: Dieses Angebot ist eine Selbstzahlerleistung unserer Praxis und wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen.

coaching
Zusatzangebot in unserer Praxis

Ihre
ERGOTHERAPIEPRAxis
VERONIKA SCHINDLER

„im Gleichgewicht sein“

