

Peter L.: Mein siebenjähriger Sohn leidet an ADHS. Er ist so ein lieber Junge, tut sich aber schwer mit andern Kindern. Jetzt sprechen deren Mütter nicht mehr mit mir. Was kann ich tun?

«Gemobbt wegen ADHS-Sohn»

Es tut mir leid zu lesen, dass Ihre Situation so belastet ist. Und es hat mich gefreut, dass Sie bei der Beschreibung Ihres Sohns mit etwas Positivem beginnen. Sie schreiben, er sei ein so «lieber Junge». Die Gefahr ist gross, dass man nur noch das Problem – das ADHS – sieht. ADHS-Kinder sind oft kreativ, lebendig und leidenschaftlich, im Spiel mit anderen aber halt auch impulsiv und ungeduldig. Sie leben sehr im Hier und Jetzt und empfinden Freude stark. Aber halt auch Ärger und Frustration und vergessen dann das andere Kind. Dies führt zu Konflikten mit anderen Kindern und oft auch mit deren Eltern.

Betroffene Eltern erzählen oft, dass der Freundeskreis oder die Eltern anderer Kinder nicht sehr wohlwollend auf ADHS reagieren. «Ein Fachbegriff für fehlende Erziehung», sagen manche. Das kann so wirken, denn normale Erziehungsmethoden funktionieren bei ADHS-Kindern nur sehr begrenzt, Strafen gar nicht.

Drei Typen von Menschen in Ihrem Umfeld

Einem Kind im Rollstuhl können Sie ein noch so grosses Stück Schokolade anbieten, es schafft es trotzdem nicht, eine Treppe hochzusteigen. Ähnlich verhält es sich bei ADHS-Kindern. Auch sie stehen vor einer Art Treppe und können sie nicht hochsteigen. Und die Eltern haben es nach dem vierzigsten Versuch aufgegeben, sie dazu zu «erziehen». Die Kinder müssen eine Art ADHS-taugliche Rampe finden, um ihr Ziel zu erreichen. Sie dazu zu befähigen, ist die Aufgabe der Eltern.

Es gibt aber auch Menschen, die die Beeinträchtigung gar nicht sehen. «Ah, das ist doch nicht so schlimm, mein Sohn macht das auch.» Das ist gut gemeint, aber betroffene Eltern fühlen sich nicht ernst genommen. ADHS ist Realität und führt bei den Kindern und ihren Eltern zu einem hohen Leidensdruck.

Und schliesslich gibt es die wirklich wohlwollenden Menschen. Sie nehmen die Kinder so wie sie sind, sehen die Vielfalt als Bereicherung, wissen aber auch dass auf einer Blumenwiese jede Pflanze andere Bedürfnisse hat, Sonne oder Schatten bevorzugt und einen anderen Boden liebt.

Was ich Ihnen rate

■ **Erzählen Sie anderen Eltern von Ihrem Sohn.** Wer er ist, was er gut kann, welche Hobbys er hat. Erzählen Sie aber auch, was er nicht



«Normale Erziehungsmethoden funktionieren bei ADHS-Kindern nur sehr begrenzt.»

Thomas Ihde,
Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie FMH
sowie Präsident von
Pro Mente Sana

kann, was er noch nicht kann und vor allem, welche Erwartungen an ihn realistisch sind und welche nicht. Vielleicht kennen Sie Tricks, die auch andere Eltern bei Ihrem Sohn anwenden können, wenn sie die Kinder beaufsichtigen. Vielleicht ist es hilfreich, wenn die Lehrerin, die Schulsozialarbeiterin oder der Sporttrainer dieses Gespräch begleitet.

■ **Überlegen Sie sich, welche Situationen für Ihren Sohn besonders herausfordernd sind.** Oft ist etwa das gemeinsame Essen für ADHS-Kinder unheimlich schwierig. Das heisst, der Besuch eines Geburtstagsfests ist problemlos, das gemeinsame Kuchen-Essen aber Stress pur für alle Beteiligten. Hier müssen Sie Ihren Sohn und seinen Selbstwert, aber auch die anderen Kinder schützen.

■ **Suchen Sie den Kontakt zu anderen Eltern von ADHS-Kindern,** etwa über die ADHS-Organisation Elpos, wo Sie zudem Rat von Fachleuten erhalten. Es ist eine Entlastung, zu erfahren, wie andere mit ADHS-Kindern umgehen. Elpos bietet auch Lager für ADHS-Kinder an, vielleicht wäre das etwas für Ihren Sohn. ADHS-betroffene Kinder können zwar am ganz normalen Schulalltag teilhaben. Trotzdem kann ein Umfeld, in dem ADHS normal ist, für einmal erfrischend sein.

Vorsicht vor Energieverschwendung

Ein letzter Tipp: Mit gewissen Menschen in Ihrem Umfeld werden Sie als Eltern eines ADHS-Kindes den Kontakt stark reduzieren. Das ist okay. Nützen Sie Ihre Energie für jene Menschen, bei denen Sie auf ein gewisses Mass an Verständnis treffen. Nützen Sie Ihre Energie für Ihren Sohn. Nützen Sie Ihre Energie vor allem für sich selbst. Sie werden jeden Tropfen davon benötigen.

Suchen Sie auch den Kontakt zu Eltern, deren ADHS-betroffene Kinder schon erwachsen sind. Da hören Sie dann vielleicht Folgendes: «Vieles war und bleibt auch schwierig. Und doch war es das Wichtigste, was ich gemacht habe.» Vielleicht auch mit diesem Zusatz: «Und das Schönste.»

Internet: www.elpos.ch – betroffene Eltern helfen betroffenen Eltern.

Haben Sie psychische oder soziale Probleme?

Schreiben Sie an: Thomas Ihde,
Beobachter, Postfach, 8021 Zürich;
thomas.ihde@beobachter.ch