

ADHS und Familie



Inhalt

ADHS und Familie	3
Was ist ADHS?	3
Auswirkungen in der Familie	4
Was kann ich tun?	7
Der ADHS Deutschland e. V.	12



ADHS und Familie

Das Kürzel ADHS steht für die Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung, eine psychiatrische Störung, die seit den 1930er Jahren unter wechselnden Namen in zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen beschrieben wurde. Sie ist gekennzeichnet durch

- › erhebliche Beeinträchtigungen der Willkürsteuerung der Aufmerksamkeit,
- › Störungen der Impulskontrolle sowie
- › eine für das Alter unübliche motorische Unruhe, sofern es sich nicht um den unaufmerksamen Typus der ADHS handelt.

Die Symptome der ADHS wirken sich negativ auf den Alltag der Betroffenen und ihrer Um-

welt aus, da sie die Alltagsbewältigung stören, die psychosoziale Entwicklung beeinträchtigen und nicht selten andere Familienmitglieder belasten.

Obwohl die ADHS eine der am besten erforschten psychiatrischen Störungen ist, steht oft nur das Krankheitsbild selbst im Fokus. Die Auswirkungen auf die Familien und deren Belastung werden demgegenüber häufig nicht gesehen und in Studien berücksichtigt. Dabei hat die ADHS von Familienmitgliedern erhebliche Auswirkungen auf die Lebenssituation aller Familienmitglieder. Das gilt vor allem für Familien, in denen nicht nur ein Kind, sondern auch Geschwister und Eltern von der ADHS betroffen sind.

Was ist ADHS?

Bei der ADHS handelt es sich um eine neurobiologische Störung der Gehirnfunktion, deren Symptomatik sich im Laufe des Lebens verändert, allerdings in jeder Altersphase die Lebensqualität der Betroffenen beeinträchtigt. Auch ruhige Kinder können ADHS haben, da die Aufmerksamkeitsstörung bisweilen auch ohne Hyperaktivität auftritt. Diese hochablenkbaren Kinder werden im Alltag leicht übersehen, da sie zunächst unauffällig wirken.

Wissenschaftliche Studien, die repräsentative Gruppen von Kindern und Jugendlichen

untersuchten (Junge/Mädchen, Stadt/Land, reich/arm), lassen annehmen, dass ca. 5 % aller Kinder in Deutschland von der ADHS betroffen sind. Damit ist die ADHS zwar nicht die häufigste psychiatrische Erkrankung des Kindes- und Jugendalters, jedoch die aufgrund der Verhaltensauffälligkeit der Betroffenen am häufigsten diagnostizierte Störung. Zugleich belegt die Häufung von ADHS unter Verwandten, dass die ADHS eine genetische Komponente hat. Dies vergrößert die Wahrscheinlichkeit, dass die Familienmitglieder von der ADHS betroffener Kinder auch Symptome der ADHS zeigen.

Auswirkungen in der Familie

„Ich bin mit meiner Weisheit am Ende.“
„Ich kann mich bald nicht mehr beherrschen.“
„Er bringt mich zur Weißglut und will einfach nicht hören.“
„Ich werde nicht mehr mit ihm fertig.
So können wir in der Familie nicht mehr zusammen leben.“

Wenn Eltern solche Sätze von sich geben, fühlen sie sich in der Erziehung ihrer Kinder gescheitert. Häufig sind die Eltern von ADHS-Kindern nach einigen Jahren völlig erschöpft.

Viele Probleme von ADHS-Kindern sind Alltagsprobleme, doch sie treten in besonderer Heftigkeit auf und lassen sich mit den üblichen Erziehungsmaßnahmen nicht bewältigen.

Betroffene Kinder

- › haben Schwierigkeiten, die Hausaufgaben zu erledigen, obwohl sie aufgrund ihrer Begabung dazu in der Lage sind; sie sind weit überdurchschnittlich ablenkbar, können ihre Aufgaben nicht selbst strukturieren und ihr Verhalten nicht altersentsprechend steuern;
- › haben ein langsames Arbeitstempo, da sie sich leicht ablenken lassen und ständig eigenen Ideen folgen, obwohl sie gestellte Aufgaben erledigen müssen und meist auch selbst wollen;
- › verhalten sich im Sozialkontakt unangemessen, da sie impulsiv und unruhig sind

- › stören permanent Personen und Abläufe in der Familie (u. a. Telefonieren, Haushalt);
- › können sich oft nur schlecht alleine beschäftigen;
- › sind zappelig und in ihren Bewegungen oft unfähig, wodurch sie andere Familienmitglieder stören, unabsichtlich Schäden anrichten und sich öfter verletzen;
- › sind aufgrund ihrer Impulsivität aufsässiger als altersgleiche Kinder, streiten heftig und befolgen Anweisungen nicht;
- › haben häufig Schlafprobleme (Ein- und Durchschlafen); ihre Unruhe macht das Zubettgehen in vielen Familien zum allabendlichen Drama;
- › widersprechen beständig (auch dann, wenn es absehbar zum eigenen Nachteil ist) und diskutieren gerne über Selbstverständlichkeiten;
- › sind beständig in Streitigkeiten verwickelt, da ihre Erregung leicht und schnell hochschnellt; Kritik und Strafen führen meist zu heftigen Reaktionen des Kindes, da ADHS-Kinder vor allem in erregtem Zustand für jeden Zuspruch unzugänglich sind.

Alle Familien erleben Zeiten, in denen die Erziehung eines Kindes mit Schwierigkeiten und Belastungen einhergeht. In Familien mit ADHS-Kindern sind die Erziehungsprobleme jedoch allgegenwärtig und Phasen der Ruhe und Entspannung selten. Die zeitintensive und kräftezehrende Erziehung von ADHS-Kindern bereitet den Eltern daher tagtäglich viele Momente des Ärgers, der Enttäuschung und des Selbstzweifels. Der permanente Stress zerrt

nicht nur an den Nerven, sondern mindert nicht selten die Lebensfreude aller Familienmitglieder.

Der Alltag mit ADHS-Kindern übt einen enormen Druck auf die gesamte Familiensituation aus. Je mehr Personen in der Familie von der ADHS betroffen sind, desto größer ist die Belastung für alle Familienmitglieder. Leidet ein Elternteil selbst an der ADHS, so hat das Auswirkungen auf das Erziehungsverhalten. Dann eskalieren Konflikte zwischen Eltern und Kindern rascher, die Wut ist heftiger, die Enttäuschung bitterer. Bisweilen kommt es zur Überforderung und körperlichen Übergriffen. Durch die gemeinsamen Erfahrungen sind schließlich alle in der Familie belastet, selbst dann, wenn einmal kein Streit herrscht.



Das Leben in Familien mit ADHS-Betroffenen weist deutliche Unterschiede zum Alltag in Familien ohne ADHS auf. Im Rahmen einer europaweiten Befragung, in der mehr als 500 Eltern und Erziehungsberechtigte Auskunft gaben, zeigte sich, dass die ADHS eines Kindes Auswirkungen auf das Leben der Eltern, ihre Beziehung sowie auf das familiäre Umfeld hat (Schleswig-Holsteinisches Ärzteblatt 11/2009, S. 52). Eltern von ADHS-Kindern leiden häufiger als die Eltern gesunder Kinder an sozialer Isolation, Depressionen, Schuldgefühlen, Stress-Symptomen und Ehekrisen. Dies bestätigte auch eine Untersuchung von Ina Schreyer und Petra Hampel zur „ADHS bei Jungen im Kindesalter – Lebensqualität und Erziehungsverhalten“ (Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 37/1, 2009, 69–75).

Es gibt bedeutsame Unterschiede im Familienleben zwischen ADHS- und Nicht-ADHS-Familien:

- › Anders als bei nicht von der ADHS betroffenen Familien fehlt es Familien mit einem ADHS-Kind häufig an Unterstützung und Zuwendung aus dem Verwandten- und Freundeskreis, da das Verhalten des ADHS-Kindes vom Umfeld als irritierend und störend gesehen wird. Da ADHS-Kinder jedoch keine offensichtlichen Zeichen von Behinderung zeigen, erfahren die Familien in der Regel keine Unterstützung, sondern Ausgrenzung.

- › Eltern von ADHS-Kindern wird häufig vorgeworfen, ihr Kind nicht richtig zu erziehen. Der Druck, sich rechtfertigen zu müssen, begünstigt deren Rückzug aus dem Verwandten- und Bekanntenkreis, um sich und das Kind nicht beständig der Kritik auszusetzen. Dennoch leiden Eltern und Geschwister unter der Situation. Geben sie dem ADHS-Kind unbewusst oder gar offen die Schuld für die wachsende Isolation, beeinträchtigt das die Entwicklung.
- › Die Erziehung eines ADHS-Kindes ist anstrengend. Mangelnde Unterstützung durch Verwandte und Freunde verhindert, dass die Eltern genügend Freiräume zur Erholung haben.



- › Da das ADHS-Kind häufig eine intensive Betreuung und Förderung braucht, müssen andere Bereiche wie die Berufstätigkeit der Eltern zurückgestellt werden. Das aber verringert nicht nur die finanziellen Ressourcen der Familie, sondern führt nicht selten dazu, dass Zeiten außerhalb der Familie, die

Befriedigung durch den Beruf sowie die Ablenkung von familiären Konflikten wegfallen. Die einsetzende Spirale von familiärem Ärger, Unzufriedenheit und Isolation macht die Erziehungsaufgabe nicht leichter, sondern schwieriger.

- › Die notwendige erhöhte Aufmerksamkeit für das „Problemkind“ führt in Familien mit ADHS-Kindern häufig zu Eifersucht und Geschwisterrivalität. Der nicht selten heftige Streit zwischen den Geschwistern belastet die Eltern zusätzlich.
- › Die ununterbrochene Präsenz eines ADHS-Kindes in der Familie belastet und verändert die Partnerschaft der Eltern, die sich das Familienleben vor der Geburt des Kindes anders vorstellten. Eine klare innerfamiliäre Rollenverteilung kann die Situation erleichtern, indem die Zuständigkeiten zwischen den Eltern klar aufgeteilt sind, aber auch erschweren, wenn wechselseitige Vorwürfe die Partnerschaft belasten. Schuldzuweisungen eines Elternteils verstärken die Selbstzweifel des anderen, die erzieherische Gemeinschaft und Sicherheit der Eltern geht verloren. ADHS-Kinder haben feine Antennen für Konflikte und Veränderungen. Mit ihrem impulsiven Verhalten reagieren sie auf den Streit der Eltern mit Provokation, Verweigerung oder Rückzug. Das vermeintliche erzieherische Versagen wirkt sich auch auf das wechselseitige Vertrauen von Mutter und Vater in der Partnerschaft aus. Ehen von Familien mit ADHS-Kindern werden daher weitaus häufiger geschieden.

Was kann ich tun?

Der familiäre Zusammenhalt und die wechselseitige Entlastung der Eltern sind wichtige Kraftreserven für das Leben mit einem ADHS-Kind. Eltern sollten sich gezielt Auszeiten von der Gemeinschaft mit dem Kind nehmen, indem sie Verwandte und Bekannte sowie Institutionen in die Betreuung der Kinder mit einbeziehen.

Obwohl ADHS-Kinder feste Bezugspersonen brauchen, macht es Sinn, die Aufgaben der Betreuung, Erziehung und Förderung auf mehrere Schultern zu verteilen. Dabei sollte beim Kind jedoch stets Klarheit darüber herrschen, wer für was zuständig ist.

Es ist hilfreich, möglichst früh und ohne akuten Druck unterschiedliche Möglichkeiten und Angebote der Unterstützung zu erkunden. Heute gibt es viele Beratungsstellen für alle Altersgruppen und Problemkonstellationen. Eine Vielzahl von Fachleuten in Kindergärten und Schulen, Beratungsstellen und Ämtern, psychologischen und ärztlichen Praxen sowie anderen Heilberufen bieten verschiedenste Formen der Unterstützung an. Hinzu kommen Kirchengemeinschaften, Vereine, Nachbarn und Freunde, die häufig durchaus mit Verständnis auf „schwierige“ Kinder reagieren, solange man keine übertriebenen Anforderungen an Toleranz und Geduld stellt.

Prävention

Die ADHS als Störung kann man aufgrund ihrer genetischen Veranlagungen nur eingeschränkt beeinflussen. Allerdings haben eine reizüberflutende Umgebung, häufiger Medienkonsum, ein unstrukturierter Tagesablauf, beständig wechselnde Betreuungspersonen und -orte sowie viel Streit und Strafen eine negative Auswirkung auf die Symptomatik und die Entwicklung des Kindes.

Daher empfiehlt es sich, im Alltag auf klare Strukturen sowie feste Zeiten und Rituale zu achten. Wichtig sind familiäre Regeln, die sowohl dem Kind als auch den Eltern einen sicheren Rahmen geben, ohne die Spontaneität gänzlich auszuschließen. Dabei ist es besser, Abläufe mit so viel Puffer zu organisieren, dass die Planung weitgehend umgesetzt werden kann, als sich später damit auseinanderzusetzen, was alles nicht geklappt hat. Für die Bereitschaft des Kindes, sich in die familiäre Gemeinschaft einzufügen, ist es entscheidend, dass es die Familie trotz aller Alltagsprobleme als jenen Ort sieht, an dem es leben möchte. Auch am Ende eines Tages voller Ärger und Enttäuschungen braucht das Kind, brauchen die Eltern wenigstens zehn Minuten der glücklichen Gemeinschaft. Nur so werden Eltern und Kind am nächsten Tag die Kraft haben, den Familienalltag mit neuer Zuversicht zu beginnen und zu bewältigen.

Frühe Auffälligkeiten und Früherkennung

Viele Eltern von unruhigen Kindern stellen bereits früh fest, dass sich ihre Kleinkinder anders verhalten als die befreundeter Familien. Regulationsstörungen im Säuglingsalter (viel und ausdauerndes Schreien, Probleme beim Füttern und Schlafen), eine lange und heftige Trotzphase, Unstetigkeit beim Spiel und ausgeprägte Aktivität (Hyperaktivität) im Kindergarten können erste Anzeichen einer ADHS sein.

Wird das Verhalten des Kindes im Alltag der Familie zur Belastung, so macht es Sinn, frühzeitig Hilfe zu suchen. Dabei geht es zunächst einmal nicht um eine Diagnose der ADHS, sondern um die fachliche Unterstützung bei der Pflege und Förderung des Kleinkindes. Tipps zur Versorgung und Betreuung des Kindes, Unterstützung durch Fachstellen sowie die Sicherheit, als Eltern das Richtige in der Erziehung des Kindes zu tun, tragen zu einer entspannten und entwicklungsförderlichen Situation in der Familie bei. Auf diese Weise entsteht eine familiäre Gemeinschaft, die – unabhängig von einer späteren Diagnose der ADHS – für künftige Schwierigkeiten gut gerüstet ist.

Kinderarzt/Kinder- und Jugendpsychiater/Sozialpädiatrische Zentren (SPZ)

Erster Ansprechpartner bei Entwicklungsauffälligkeiten ist der Kinder- und Jugendarzt.

Dieser kann kritische Aspekte der Entwicklung des Kindes frühzeitig erkennen, körperliche Ursachen klären und die Eltern umfassend beraten. Deuten seine Untersuchungen auf spezielle Störungen und/oder besondere psychosoziale Umstände hin, kann der Kinder- und Jugendarzt die Eltern an andere Fachärzte (vor allem Kinder- und Jugendpsychiater), Kliniken (Sozialpädiatrisches Zentrum) und approbierte Psychotherapeuten verweisen, um unter anderem einen ADHS-Verdacht diagnostisch abzuklären. Darüber hinaus weiß der Kinder- und Jugendarzt vor Ort häufig über lokale Hilfen auch im Bereich der Pädagogik Bescheid: das zuständige Jugendamt, Angebote der Jugendhilfe, Beratungsstellen und Einrichtungen, die Unterstützung bei der Betreuung und Erziehung von Kindern bieten.

Hilfen vom Jugendamt

In den Augen vieler Menschen ist das Jugendamt negativ besetzt, da es häufig als Kontrollinstanz wahrgenommen wird. Dabei bietet die öffentliche Jugendhilfe zahlreiche Angebote wie die Frühförderung, ambulante Erziehungshilfen, teilstationäre Betreuung (unter anderem Hort, Heilpädagogische Tagesstätte, Tagespflege) sowie vollstationäre Maßnahmen (Wohngruppe, Maßnahmen zur Beschulung und Berufsbildung). Wer mit dem Jugendamt Kontakt aufnimmt, braucht nicht zu fürchten, dass dieses sogleich die Fremdunterbringung eines auffälligen Kindes vorschlägt. Vielmehr sieht der Gesetzgeber vor, dass Maßnahmen der Jugendhilfe in Absprache mit den Eltern ausgewählt und umgesetzt werden sollen. Auch aus Kostengründen wird das Jugendamt zunächst eher niederschwellige Maßnahmen vorschlagen.

Hilfen während der Schulzeit

Auch das Schulsystem bietet, je nach Bundesland und Ort, inzwischen viele Formen der Unterstützung für auffällige Kinder. Diese reichen von Angeboten wie Vertrauenslehrer, Schulpsychologe und Förderunterricht bis hin zu Inklusionsklassen und besonderen Schulformen, die spezifische Förderung in angepassten Strukturen ermöglichen. Hinzu kommen Regelungen für Prüfungen sowie die Ausbildung

wie zum Beispiel ein Nachteilsausgleich oder eine besondere Benotung aufgrund von Teilleistungsstörungen. Manche Hilfen setzen ein Zusammenspiel von Schule und Jugendhilfe voraus wie zum Beispiel Maßnahmen zur Abwendung eines Integrationsrisikos aufgrund von Legasthenie und Dyskalkulie.



In ausgeprägten Fällen der ADHS werden bisweilen auch Schulbegleiter bezahlt, die das Kind im Unterricht individuell unterstützen.

Krankenkassen

Krankenkassen unterstützen unter anderem bei der Suche nach Ärzten und approbierten Psychotherapeuten und geben Auskünfte über die Diagnose und Therapien der ADHS (zum Beispiel Psychotherapie, Heilmittel wie Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie sowie die medikamentöse Behandlung).

Elterntraining & Elterncoach

ADHS-Kinder benötigen dieselbe Erziehung wie alle anderen Kinder, doch benötigen sie diese Erziehung dringender. Zur Förderung der Erziehungskompetenz von Eltern gibt es inzwischen von Erziehungsberatungsstellen und sozialpsychiatrischen Praxen viele Angebote, allerdings in unterschiedlicher regionaler Dichte. Darüber hinaus bieten gelegentlich Jugendämter, Bildungseinrichtungen, Volkshochschulen, Vereine, Krankenkassen und private Anbieter spezifische Elterntrainings für Eltern von ADHS-Kindern an.

Seit 2014 findet sich auf den Seiten des ADHS Deutschland e.V. ein Elterncoach (www.adhs-deutschland.de/Home/Unser-Angebot/elternCoach.aspx), der von Mitgliedern nach Anmeldung durchgearbeitet werden kann.

Mit Videos, Fragen und Informationen bietet der Elterncoach zahlreiche Anregungen zum Umgang mit ADHS-Kindern.

Aufklärung

Die Aufklärung der Betroffenen sowie der Eltern über die ADHS ist eine wichtige Säule in der Behandlung. Je besser Eltern und Geschwister über die ADHS und ihre Folgen Bescheid wissen, desto eher können sie ihr Verhalten im Umgang mit dem betroffenen Kind auf dessen Voraussetzungen einstellen.



Dabei geht es nicht darum, jede Regung des Kindes durch die Brille der ADHS zu sehen, sondern durch ein solides Wissen über die Störung, ihre Ursachen und Symptome das eigene Erziehungsverhalten so zu gestalten, dass unnötige Konflikte und Belastungen vermieden werden.

Selbsthilfegruppen

In den Gruppen der ADHS-Selbsthilfe findet ein lebhafter Austausch der Betroffenen untereinander sowie der Angehörigen statt. Mittlerweile gibt es in ganz Deutschland ADHS-Selbsthilfegruppen sowohl für Familien als auch für Erwachsene mit ADHS.

Eine aktuelle Übersicht an Gruppen des ADHS Deutschland e.V. kann unter www.adhs-deutschland.de abgerufen werden.

Viele Besucher der Gruppen, die auch Nicht-Mitgliedern kostenfrei offenstehen, empfinden den Austausch mit anderen Betroffenen und Eltern als anregend, hilfreich und entlastend.



Weitere Hilfen des ADHS Deutschland e.V.

Der ADHS Deutschland e.V. ist ein gemeinnützig arbeitender Selbsthilfeverband zur Unterstützung von ADHS-Betroffenen und ihren Familien. Dazu bietet der Verband neben rund 250 Selbsthilfegruppen in der ganzen Republik auch eine Telefon- und E-Mail-Beratung, Informationsportale auf der eigenen Website www.adhs-deutschland.de und auf Facebook sowie zahlreiche regionale und überregionale Fortbildungen. In der Verbandszeitschrift „**neue AKZENTE**“ werden die Mitglieder mehrmals jährlich über aktuelle Entwicklungen in Forschung und Praxis, Veröffentlichungen zur ADHS und die Aktivitäten des Verbands informiert. Stets aktuelle Informationen dazu finden sich auf der Internetseite des ADHS Deutschland e.V. und können über die Bundesgeschäftsstelle in Berlin erfragt werden.

Der ADHS Deutschland e. V.



- › ist ein **gemeinnütziger Selbsthilfverein** mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- › ist in über **250 Selbsthilfgruppen**, einem **Telefonberaternetz** sowie einer **E-Mail-Beratung** bundesweit tätig
- › bietet regelmäßige **Fortbildungen** für seine Selbsthilfgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- › organisiert regionale und überregionale **Fortbildungsveranstaltungen** für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- › regt zur **Durchführung von Projekten** an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- › initiiert und unterstützt die **Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken**
- › **zeigt Präsenz** und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- › **pfl egt Kontakte** zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- › **unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie** der ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- › **bietet Kontakte** und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- › **arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen**, ist Neuem gegenüber offen, **politisch neutral** und **unabhängig von Sponsoring**
- › orientiert sich am **aktuellen wissenschaftlichen Stand**

Informationsbroschüre 3: ADHS und Familie
Redaktion: ADHS Deutschland e. V.
Stand der Informationen: Januar 2015

Mit freundlicher Unterstützung der
KKH Kaufmännische Krankenkasse
und der mhplus Betriebskrankenkasse

mhplus
Krankenkasse.

KKH Kaufmännische
Krankenkasse

ADHS Deutschland e. V.

Rapsstraße 61, 13629 Berlin

Vertreten durch

Hartmut Gartzke, Dr. Johannes Streif
Karin Seegers, Patrik Boerner

Tel. 030 856059-02

Fax 030 856059-70

E-Mail info@adhs-deutschland.de

Internet www.adhs-deutschland.de

Beitragskonto

Hannoversche Volksbank eG

BLZ 251 900 01

Konto-Nr. 221 438 500

BIC VOWADE2H

IBAN DE36 2519 0001 0221 4385 00

Spendenkonto

Pax-Bank eG

BLZ 370 601 93

Konto-Nr. 6 010 115 017

BIC GENODED1PAX

IBAN DE95 3706 0193 6010 1150 17