

„Bei ADHS-Kindern müssen sich zuerst die Eltern ändern!“ Diplom-Psychologin gibt Tipps für den Umgang mit ADHS-Kindern

Weimar, 25. September 2010. In Deutschland leiden etwa drei bis vier Prozent aller Kinder im Grundschulalter und zwei Prozent aller Jugendlichen an der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS).¹ Diplom-Psychologin Ulrike Meiss, Limburg/Lahn, gab auf dem 5. JAKO-O Familien-Kongress, der vom 25. bis 26. September 2010 in Weimar stattfand, praktische Tipps für den Umgang mit ADHS-Kindern im Alltag. „Denn die Konflikte drehen sich in den allermeisten Fällen um Alltagssituationen wie Zähneputzen, Anziehen, Hausaufgaben machen“, so die Psychologin.

Am Leben mit einem an ADHS erkrankten Kind ist es für Eltern vor allem schwierig, den Alltag zu bewältigen. Ewiges Gezanke, häufige Wutausbrüche und Stress sind das eigentlich Belastende am Leben mit einem ADHS-Kind. So legte die Diplom-Psychologin Ulrike Meiss den Fokus in ihrem Vortrag vor rund 100 interessierten ErzieherInnen und Eltern auf die Bewältigung des Alltags. Eingangs betonte die Expertin, dass es kein Patentrezept und keine Wunderheilung gebe. Den richtigen Umgang mit ADHS-Kindern zu lernen, sei immer ein langer Prozess. Denn viele lernten erst im Erwachsenenalter sich zu organisieren. „Im Kern geht es aber darum, Konfliktsituationen zu reduzieren, indem Eltern Druck und negative Emotionen vermeiden. Es ist also entscheidend, dass sich zuerst die Erwachsenen ändern, damit sich etwas verändert“, so Meiss.

Wichtige Tipps: Betroffene Eltern sollten sich großes Wissen über ADHS aneignen. Denn nur so können sie selbstsicher sagen: Mein Kind hat ADHS, es kann gewisse Dinge nicht, es braucht eine Sonderbehandlung! „Das Kind wird sich dann trotzdem nicht die Zähne putzen, aber Sie wissen wenigstens, warum es das nicht tut“, so Meiss. Weiterhin sollten Eltern akzeptieren, dass kurzfristige Veränderungen bei ihrem Kind unwahrscheinlich sind. Ganz wichtig ist es, dass Eltern verinnerlichen, dass das Verhalten ihres Kindes Ausdruck seiner ADHS und kein Zeichen von Boshaftigkeit oder schlechter Erziehung ist.

¹ Blanz, B.: *Hyperkinetische Störung, ADHD, Hyperaktivität. Kinderärztliche Praxis* 72 (2001) Sonderheft 5-8

Strafe kommt beim ADHS-Kind nie an

Im Alltag mit ADHS-Kindern kommt es auf viele Details an, die ein Leben mit einem solchen Kind erleichtern: „Sprechen Sie das Kind direkt an, suchen Sie Blickkontakt, berühren Sie es dabei“, erklärte Meiss. „Formulieren Sie klare Anweisungen!“ ‚Hol die Erbsen aus dem Keller‘ funktioniert besser als ‚Könntest Du bitte vorher noch in den Keller gehen, um eine Dose Erbsen hoch zu holen?‘. Äußerst wichtig sei es, das Kind besonders häufig für Kleinigkeiten zu loben. Meiss: „Strafe hingegen kommt bei Kindern mit ADHS fast nie an. Ein solches Kind lebt im Hier und Jetzt. Wenn Sie mit Ihrem Schimpfen anfangen, hat das Kind den Auslöser dafür längst vergessen.“

Der Alltag sollte gut strukturiert sein. Viele Rituale erleichtern dem Kind die Orientierung. „Beachten Sie dabei aber, dass die gute Beziehung zu Ihrem Kind wesentlich wichtiger ist, als permanente Konsequenz. Wenn Sie die gute Beziehung zu Ihrem Kind verlieren, funktioniert gar nichts mehr“, so Meiss. Manchmal sei es also wichtiger, strikte Regeln in den Wind zu schießen und dem Kind einfach die Hilfe zu geben, die es braucht.

Ganz wichtig: Halten Sie die Wutausbrüche Ihres Kindes aus und diskutieren Sie nicht mit ihm! „ADHS-Kinder sind Weltmeister im Diskutieren. Nach einer Diskussion übers Zähneputzen wissen Sie womöglich selber nicht mehr, ob Zähneputzen wirklich eine gute Idee ist“, schloss Ulrike Meiss ihren Vortrag.

Insgesamt rund 700 Eltern besuchten den 5. JAKO-O Familien-Kongress und verfolgten interessiert die 30 Vorträge von 23 Fachreferenten zu Themen wie Erziehung, Partnerschaft oder Lernen. „Ich gehe mit vielen neuen Eindrücken nach Hause. Der Austausch mit den Experten und anderen Eltern wird mein Familienleben sicher bereichern“, so eine begeisterte Teilnehmerin.

Mehr Informationen: www.jako-o.de/familienkongress

Ausgezeichnete Familienfreundlichkeit

Die JAKO-O GmbH ist mit mehr als 1,5 Millionen Kunden einer der großen Spezialversender in Deutschland. Zu den Produkten zählen Kleidung und Möbel für Kinder sowie Materialien zum Spielen, Lernen, Lesen und Basteln. JAKO-O wurde 1987 gegründet und gehört neben dem Spielwarenhersteller HABA sowie dem Kindergarten- und Schulausstatter Wehrfritz zur HABA-Firmenfamilie. Inhaber und geschäftsführender Gesellschafter ist Klaus Habermaaß. Seit 2004 erschließt JAKO-O mit den Vertriebsbereichen Qiéro! und FIT-Z neue Zielgruppen: Während sich JAKO-O an Kinder bis 10 Jahre wendet, richtet sich FIT-Z an Jugendliche im Alter von 10 bis 16 Jahren. Qiéro! bietet Mode für

JAKO-O GmbH
... Kindersachen mit Köpfchen!
Werner-von-Siemens-Str. 23
96476 Bad Rodach

Presse-Kontakt:
Volker Clément
MasterMedia GmbH
Fon 040 507113-40
Fax 040 591845
volker.clement@mastermedia.de



Erwachsene. Die HABA-Firmenfamilie beschäftigt im nordbayerischen Bad Rodach (Oberfranken) etwa 1.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Für ihre familienfreundliche Unternehmenspolitik wurde die gesamte HABA-Firmenfamilie bereits mehrfach mit dem Zertifikat zum Audit berufundfamilie®, einer Initiative der gemeinnützigen Hertie-Stiftung, sowie dem Ökoaudit ausgezeichnet.



JAKO-O GmbH
... Kindersachen mit Köpfchen!
Werner-von-Siemens-Str. 23
96476 Bad Rodach

Presse-Kontakt:
Volker Clément
MasterMedia GmbH
Fon 040 507113-40
Fax 040 591845
volker.clement@mastermedia.de



www.jako-o.com