



Familie & Erziehung

Zentrum für Erziehungs- und Familienberatung (ZEF)

Jacobsonstraße 34
38723 Seesen
Telefon 053 81 / 10 63
Telefax 053 81 / 10 65
zef@awo-bs.de
www.awo-bs.de

„Familie mit ADHS“ – Ein Kurs für Eltern von Kindern mit ADHS

Cora Adameit und Carsten Bromann
(Jahresbericht 2022)

Befragung zu Belastungen der Familien mit ADHS

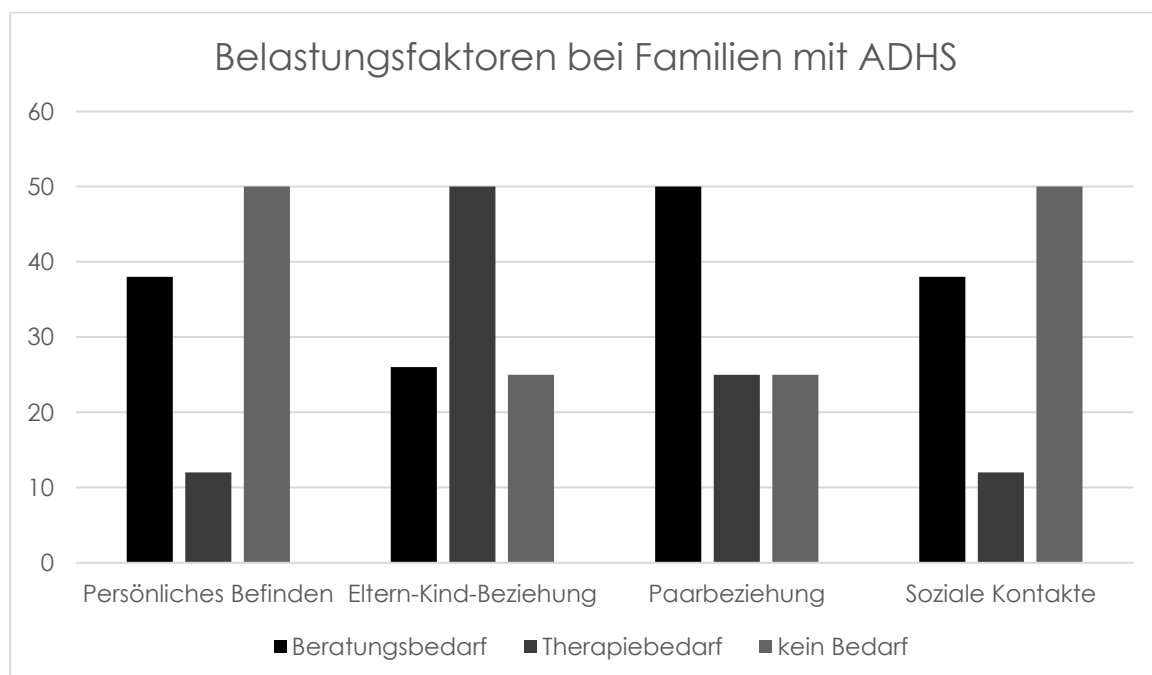
Beraterische Erfahrungen in der Arbeit mit Eltern, bei deren Kindern ein ADHS vorliegt, bestehen darin, dass die Eltern neben der besonderen erzieherischen Herausforderung auch noch weitere Belastungsfaktoren aufweisen können. Manche Eltern fühlen sich durch den besonders anstrengenden Erziehungsalltag persönlich sehr belastet und erschöpft. Weiterhin können die Eltern-Kind-Beziehungen sehr stark belastet sein. Durch die sozialen Schwierigkeiten, die bei Kindern mit ADHS auftreten können, sind die Familien oftmals sozial isoliert. Das Elternpaar ist besonders herausgefordert, die Erziehungsanstrengungen gut gemeinsam abzustimmen, um eine gute Elternallianz aufzubauen. Wenn dies nicht gut gelingt, können Paarprobleme entstehen.

Diese Erfahrungswerte spiegeln sich auch in der aktuellen Studienlage wieder. So ist in Familien mit ADHS sowohl das elterliche Stressempfinden gesteigert (Theule et al., 2013) als auch das körperliche und psychische Wohlbefinden insbesondere der Mütter beeinträchtigt (Schreyer & Hampel, 2009). Tripp et al. (2006) untersuchten, inwiefern sich die Eltern-Kind-Interaktionen in Familien mit ADHS von denen einer Kontrollgruppe unterscheiden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Eltern-Kind-Interaktionen in den Familien mit ADHS durch weniger Wärme, weniger Engagement und ineffektiverer Kommunikation geprägt sind.

Zudem liegen bei Elternpaaren, deren Kinder ADHS haben, eine erhöhte Scheidungsrate bei geringerer Ehedauer vor (Wymb et al., 2008). Hinzu kommt, dass die betroffenen Familien mit gesellschaftlicher Stigmatisierung konfrontiert sind (Lebowitz, 2016).

Es ist also davon auszugehen, dass die Familien, bei deren Kindern ADHS vorliegt, auf verschiedenen Ebenen Belastungen erleben. Dies sollte im Elternkurs mit einer Fragebogenuntersuchung evaluiert werden. Dazu wurden den 8 teilnehmenden Eltern der Fragebogen „Ebenen familiärer Beziehungen EFA“ ausgeteilt. Der Fragebogen erhebt zu 4 Dimensionen „Persönliches Befinden“, „Partnerschaft“, „Beziehung zum Kind“ und „Beziehung zu Eltern und Freunden“ das Ausmaß der Ressourcen und der Probleme in den jeweiligen Bereichen. Die 4 Dimensionen kann man dann dahingehend auswerten, dass die Antworten auf einen Beratungsbedarf oder sogar einen Therapiebedarf hinweisen oder ob kein ausfälliger Befund festgestellt werden kann.

Die Befragung der Eltern im Elternkurs ergab folgende Ergebnisse:



Die Ergebnisse zeigen, dass Familien mit ADHS in verschiedenen Bereichen sehr stark belastet sind und stimmen damit sowohl mit den Erfahrungen aus Beratungsprozessen als auch mit dem aktuellen Forschungsstand überein. Insbesondere bei der Eltern-Kind-Beziehung besteht bei 75 % ein Beratungs- oder sogar Therapiebedarf. Bedenklich ist weiterhin der Befund, dass auch die Elternpaarbeziehungen im Umfang von 75 % belastet sind. Weiterhin konnte die Befragung belegen, dass in 50 % der Fälle das persönliche Befinden und die sozialen Kontakte in den Familien mit ADHS belastet sind. Um Eltern, deren Kinder ADHS haben, zu unterstützen wurde ein Elternkurskonzept entwickelt, das die Eltern sowohl in ihrer Erziehungskompetenz als auch im Umgang mit ADHS stärken soll.

Erziehungsimpulse im Elternkurs

Abgeleitet aus den besonderen Herausforderungen, die die Erziehung eines Kindes mit ADHS mit sich bringt, wurden verschiedene Impulse für den Erziehungsalltag entwickelt. Dabei ging es im Wesentlichen um die Bindungsstärkung der Eltern-Kind-Beziehung, da diese oftmals durch häufige Konflikte in der Erziehung sehr beansprucht wird und um die Schaffung eines Erziehungsalltags mit klaren Strukturen.

Die Inhalte der jeweiligen 6 Erziehungsimpulse basieren auf verschiedenen fachlichen Quellen, die jeweils in den Kurzbeschreibungen angefügt sind. Insgesamt wurden 6 Einheiten konzipiert, die im Folgenden kurz exemplarisch dargestellt werden sollen:

1. Bindungsstärkung der Eltern-Kind-Beziehung

An Hand der Bindungskonzepte von Bindungsverhalten und Welterkundungsverhalten von Kindern wurden die Eltern angeleitet, das Verhalten ihrer Kinder mit diesen Erklärungshintergründen zu verstehen (Brisch, K.H. 2016; Farrell Erickson, M. 2002). Dann wurden die Eltern aufgefordert, jeweils an einem konkreten Verhalten ihrer Kinder herauszuarbeiten, wie sie entweder auf die Bindungswünsche ihrer Kinder oder auf die Erkundungsbedürfnisse ihrer Kinder eingehen können. Wenn es Eltern zunehmend besser gelingt, auf die jeweiligen wesentlichen Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen, wird dadurch die Bindung gestärkt.

2. Was wirkt in der Erziehung?

Mit den Eltern wurden ihre persönlichen Überzeugungen, was in ihrer Erziehung am besten wirkt, mit gelungenen Alltagsbeispielen erarbeitet. Dadurch konnten die Eltern sich als wirksam zeigen und voneinander profitieren.

Ergänzend zu den Erfahrungen wurden Ergebnisse der Erziehungswissenschaft vorgestellt (Schneewind, K. 2009), nachdem das Lernen am Modell am besten funktioniert, gefolgt von der Beziehungsqualität und wirksamen Erziehungsmethoden.

Zum Lernen am Modell wurden die Eltern aufgefordert, ein erwünschtes Verhalten, das sie bei ihren Kindern erleben wollen, zu benennen, um sich dann zu überlegen, durch welches Modellverhalten, ihre Kinder dieses Verhalten bei ihnen sehen könnten.

Zur Verbesserung der Beziehungsqualität sollten sich die Eltern verschiedene konkrete Vorhaben vornehmen, wie sie in der nächsten Woche die Beziehung zu ihren Kindern verbessern können (Juil, J. 2006; Omer, H. 2004)).

Als eine wirksame Erziehungsmethode wurde auf das Konzept der natürlichen Konsequenzen verwiesen.

3. Das Konzept „Natürliche Konsequenzen“ in der Erziehung

Das Konzept der „Natürlichen Konsequenzen“ wurde den Eltern vorgestellt (Dreikurs, R. 2009). Bei natürlichen Konsequenzen erleben die Kinder eine direkte Konsequenz ihres Verhaltens, die in direktem Zusammenhang mit ihrem konkreten Verhalten steht. Eine natürliche Konsequenz auf sehr langwieriges Aufräumen des Kinderzimmers am Abend könnte z.B. darin bestehen, dass für die gemeinsame schöne Eltern-Kind-Zeit vor dem Schlafen dann entsprechend weniger Zeit zur Verfügung steht.

Viele Eltern wenden anstatt von natürlichen Konsequenzen eher Strafen an, die nicht im direkten Zusammenhang mit dem Verhalten der Kinder stehen oder sie versuchen, die Kinder permanent zu motivieren, das gewünschte Verhalten (hier Kinderzimmer aufräumen) durchzuführen. Diese beiden Erziehungsmethoden strengen die Eltern eher an, bzw. sind oftmals sehr unwirksam.

Beim Konzept der natürlichen Konsequenzen erleben die Kinder, dass sie direkt Folgen beeinflussen können, dass sie also eine Wahl haben, was auf ihr Verhalten folgt, so dass sie sowohl ein Wirksamkeitsgefühl als auch ein Gefühl für eigene Entscheidungen entwickeln können.

4. Mit Familienregeln Konflikte lösen

Mit den Eltern wurde erarbeitet, welche Familienregeln bei ihnen in der Familie gelten und welche Wirkungen diese Regeln haben (Bischoff, A. 2010).

Ergänzend zu dem positiven Erfahrungsaustausch der Eltern wurden beispielhaft mögliche Familienregeln vorgestellt, die den Kindern helfen sollen, eigenverantwortlich Konflikte zu lösen. Wenn in einer Familie die sogenannte „Eigentumsregel“ für Kinderspielzeug gilt, können Kinder mit dieser Regel beispielsweise gut Konfliktsituationen lösen, in denen zwei Kinder das gleiche Spielzeug nutzen möchten. Nach der „Eigentumsregel“ darf das Kind über das Spielzeug bestimmen, dem das Spielzeug gehört. Für Geschwister ist diese Regel gut geeignet, viele Geschwisterstreitigkeiten zu lösen. Bei Besuchskinder könnte die Regel dahingehend abgeändert werden, dass das Gastgeberkind vor dem Besuch drei Spielzeuge aussortiert, die es nicht abgeben möchte. Wenn diese Spielzeuge während des Besuches Beiseite gestellt werden, gilt dann, dass alle übrigen Spielzeuge gemeinsam oder abwechselnd genutzt werden können.

Durch die Anwendung von einigen wenigen Familienregeln, können die Kinder lernen, eigenverantwortlich soziale Konflikte zu lösen.

5. Mit Familienritualen Konflikte minimieren

Viele Kinder, insbesondere im frühen Kindesalter, lieben Rituale. Sie geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Außerdem erfüllen Familienrituale wesentliche Grundbedürfnisse von Familienmitgliedern nach Zugehörigkeit, Familienidentität und Gerechtigkeit (Imber-Black, E. 2001). Rituale können helfen, Übergänge im Familienleben zu markieren und damit zu erleichtern, z.B. Einschulungsfeiern, wenn Kinder in die Schule kommen oder Auszugspartys, wenn Jugendliche den elterlichen Haushalt verlassen.

Dadurch das Familienrituale für die Erfüllung wesentlicher Bedürfnisse sorgen können, minimieren sie Konflikte in Familien, da die Nichterfüllung von Bedürfnissen oftmals den Hintergrund für familiäre Konflikte darstellt.

An einem Beispiel eines alltäglichen Familienrituals wird deutlich, welche Wirkung Familienrituale entfalten können. Wenn die Eltern abends vor dem Schlafen jeweils 20 Minuten mit jedem Kind noch einmal exklusive Eltern-Kind-Zeit verbringen, dann erfüllt das die Bedürfnisse nach Aufmerksamkeit, Zuwendung, Zugehörigkeit aber auch nach Gleichbehandlung und Gerechtigkeit für die Kinder. Geschwisterstreitigkeiten um Aufmerksamkeit oder auf Grund von Geschwistereifersucht kann beispielsweise durch dieses Familienritual verringert werden.

Die Eltern im Elternkurs sollten als Hausaufgabe ein Familienritual entwickeln, das sie in Zukunft umsetzen wollen. In der nächsten Gruppenstunde erfolgte dann eine Auswertung über die Umsetzung und Wirkung der Rituale.

6. Grenzen setzen – leicht gemacht

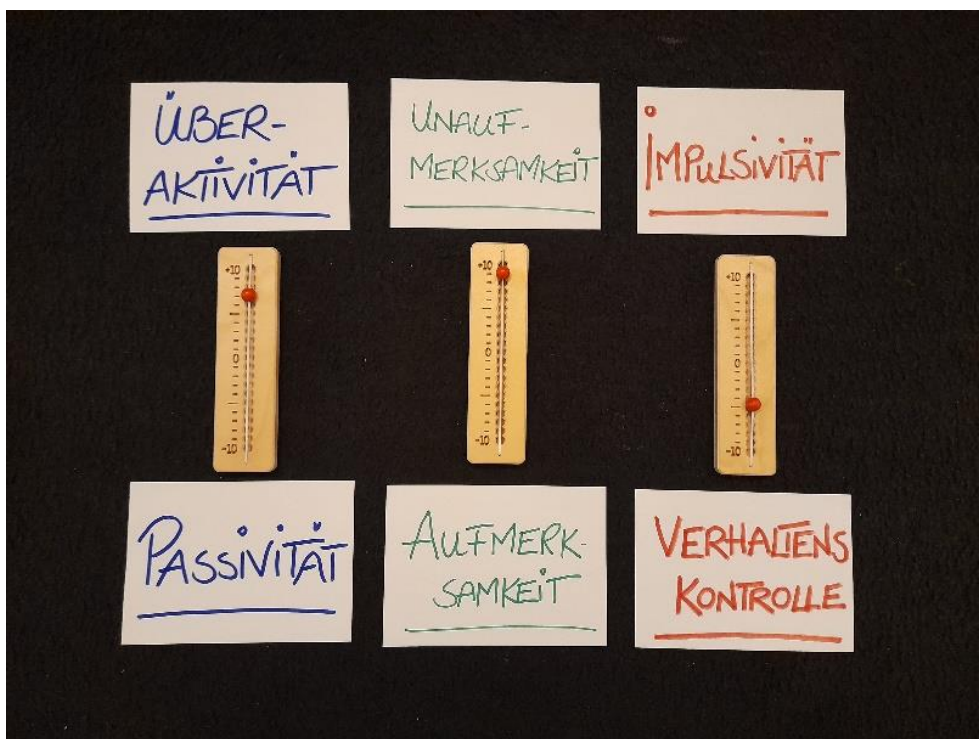
Besonders herausfordernd und anstrengend ist grenzverletzendes Verhalten von Kindern, z.B. in Form von Wutanfällen oder körperlichen Auseinandersetzungen. Ein Ziel im Erziehungsalltag muss es sein, die Situationen, in denen das grenzverletzende Verhalten auftritt, sehr gering zu halten. Dazu sind die oben beschriebenen Impulse gut geeignet.

Wenn es doch zu grenzverletzendem Verhalten von Kindern kommt, wurden mit den Eltern im Elternkurs einige wenige konkrete Verhaltensreaktionen von ihnen auf ihre Kinder entwickelt (Juil, J. 2010). Sie sollten zeitnah reagieren, bevor das grenzverletzende Verhalten eskaliert ist. Die Kinder sollten ruhig und mit direktem Blickkontakt angesprochen werden. Die Ansprache sollte klare Verhaltensanweisungen beinhalten, die auch eindeutig die Grenzüberschreitung markiert („Wenn du jetzt deinen Bruder haust, dann hast du eine klare Regel überschritten und must erst einmal auf dein Zimmer gehen, damit du dich beruhigen kannst.“). Die Verhaltensanweisungen an die Kinder sollten auch eine klare möglichst natürliche Konsequenz enthalten.

Mit jedem Elternteil wurde bezogen auf eine grenzverletzende Situation mit ihrem Kind ein Verhaltensanweisungssatz entwickelt, den sie bei einer nächsten Situation ausprobieren sollten.

ADHS im Elternkurs

Ergänzend zu den Erziehungsimpulsen wurde in jeder Einheit eine Facette des Themas ADHS aufgegriffen. Auf diese Weise sollten die Eltern über das Störungsbild aufgeklärt werden, ein tieferes Verständnis für ihre Kinder entwickeln und darin unterstützt werden, ihre Kinder in ihrer Entwicklung positiv zu begleiten. Außerdem wurden Räume zum Erfahrungsaustausch geschaffen, um zu ermöglichen, dass die Eltern voneinander profitieren und zu dem Gefühl gelangen, mit den Herausforderungen, die ADHS mit sich bringen, nicht allein zu sein.



ADHS ist mit einer Prävalenz von etwa 5% eine der häufigsten psychischen Störungen im Kindes- und Jugendalter, wobei die Symptome bei 60-70% der Betroffenen über die

Lebensspanne bestehen bleiben (Göbel et al., 2018). Die Störung umfasst die drei Kardinalsymptome Unaufmerksamkeit, Überaktivität und Impulsivität, die seit mindestens sechs Monaten und in mehreren Lebensbereichen auftreten. (Remschmid et al., 2017). Im Folgenden wird dargestellt, wie und mit welchen Zielsetzungen Inhalte zum Thema ADHS mit den Teilnehmenden erarbeitet wurden:

1. Was ist ADHS und wie ist es bei meinem Kind ausgeprägt?

Um die Verhaltensweisen von Kindern mit ADHS zu verstehen und einordnen zu können, ist es hilfreich, das Störungsbild zu kennen und sich mit der individuellen Ausprägung auseinanderzusetzen. Daher lag der Fokus in der ersten Sitzung darauf, welche Symptome ADHS umfasst und welche Anforderungen für Kinder mit ADHS besonders herausfordernd sind. Nach diesem psychoedukativen Teil haben sich die Eltern dann zunächst in der Klein- und anschließend in der Großgruppe darüber ausgetauscht, wie stark die drei Kardinalsymptome bei ihren Kindern ausgeprägt sind, in welchen Situationen sie besonders spürbar sind und wann die Kinder es gut schaffen, sich zu konzentrieren und zu regulieren. Durch die Auseinandersetzung mit der Symptomatik sollte Verständnis dafür aufgebaut werden, dass Kinder mit ADHS oftmals sehr viel mehr Anstrengung aufbringen müssen, um den Anforderungen in der Schule, in sozialen Situationen und zuhause gerecht zu werden als Kinder ohne ADHS.

2. Positive Eigenschaften von Kindern mit ADHS

Der gesellschaftliche Blick auf Kinder mit ADHS ist oftmals defizitorientiert und von Stigmatisierung geprägt (Lebowitz, 2016). Und auch die Erfahrungen, die betroffene Familien machen, verstärken die Fokussierung auf all das, was „nicht funktioniert“. Diese Betrachtung birgt jedoch die Gefahr, sich negativ auf die Eltern-Kind-Beziehung und den Selbstwert der Kinder auszuwirken. Um dem entgegenzuwirken, wurde bewusst der Fokus auf die positiven Eigenschaften, Eigenarten und Fähigkeiten gelegt, die ADHS mit sich bringt. So sind Kinder mit ADHS zum Beispiel oftmals besonders kreativ, begeisterungsfähig und verfügen über ein hohes Einfühlungsvermögen.

Möglichst alltagsnah und anhand von Beispielen wurden die Eltern angeleitet, über diese positiven Seiten zu sprechen und zu berichten, wie sie in den vier Bereichen Schule, Beziehung zu Gleichaltrigen, Eltern-Kind-Beziehung und persönliche Eigenschaften deutlich werden.

3. Ursachen von und Zusammenhänge mit ADHS

In der medialen Berichterstattung und gesellschaftlichen Diskussion wird das Thema ADHS und dessen Entstehung zum Teil kontrovers diskutiert. Um die Eltern darin zu unterstützen, einen individuellen Standpunkt zu der Thematik zu entwickeln, wurde der aktuelle Stand wissenschaftlicher Forschung dargestellt. Dabei wurden Faktoren vorgestellt, die in Studien untersucht worden sind. Für diese Faktoren konnte entweder ein ursächlicher Zusammenhang zu ADHS bestätigt werden (z.B. Vererbung) oder es hat sich gezeigt, dass sie die Ausprägung der Symptomatik verstärken können (z.B. ungünstige Schulbedingungen) oder es wurde in Studien bisher kein Zusammenhang mit ADHS nachgewiesen (z.B. künstliche Farbstoffe in der Nahrung).

4. Entwicklung von Kindern mit ADHS

5. Hilfsangebote, Therapie- und Behandlungsmöglichkeiten

Für Familien mit ADHS gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, Hilfe und Therapie in Anspruch zu nehmen. Dabei ist es wichtig, die individuell passende Unterstützung zu finden. So variieren die Ausprägung der Symptome, der Grad, in dem die Störung als belastend erlebt wird und die zur Verfügung stehenden Ressourcen von Familie zu Familie stark. Den Eltern sollte ein Überblick über die bestehenden Angebote und Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch gegeben werden. Dazu wurden Flipcharts auf Tischen ausgelegt. In einer „stillen Diskussion“ haben die Teilnehmenden ihre Gedanken, Fragen und Erfahrungen zu den Hilfsangeboten auf die Flipcharts geschrieben, gegenseitig Bezug genommen und diskutiert. Offen gebliebene Fragen wurden anschließend in der Großgruppe besprochen.

6. Wunschthema

In der letzten Sitzung wurde auf Wunsch der Eltern darauf eingegangen, wie man mit betroffenen Kindern, Geschwistern, Angehörigen und anderen Personen aus dem sozialen Umfeld über ADHS sprechen kann. Eine offene und lösungsorientierte Kommunikation kann anderen Erwachsenen dabei helfen, einen positiven und hilfreichen Umgang mit ADHS zu entwickeln. Die betroffenen Kinder selbst können darin gestärkt werden, ihre Bedürfnisse zu äußern und gemeinsam mit den Erwachsenen Lösungen für Herausforderungen zu finden. Als unterstützende Materialien wurden die zwei Kinderbücher „Mein großer Bruder Matti“ (Freudiger, 2012) und „Vielleicht“ (Yamada, 2019) vorgestellt. Außerdem wurde die Website www.adhs.info gezeigt, die sowohl Bereiche für Kinder als auch für Erwachsene umfasst und neben Text auch kindgerechtes Ton- und Videomaterial zur Verfügung stellt.

Literatur zum Thema ADHS

Freudiger, A. (2012). *Mein großer Bruder Matti. Kindern ADHS erklären*. BALANCE Buch + Medien Verlag

Göbel, K., Baumgarten, F., Kuntz, B., Hölling, H., & Schlack, R. (2018). ADHS bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland–Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3(3), 46-52. DOI 10.17886/RKI-GBE-2018-078

Lebowitz, M. S. (2016). Stigmatization of ADHD: a developmental review. *Journal of Attention Disorders*, 20(3), 199-205. DOI 10.1177/1087054712475211

Remschmidt, H., Schmidt, M. H. & Poustka, F. (2017). *Multiaxiales Klassifikationsschema für psychische Störungen des Kindes- und Jugendalters nach ICD-10 (7. Aufl.)*. Hogrefe

Schreyer, I., & Hampel, P. (2009). ADHS bei jungen im Kindesalter-Lebensqualität und Erziehungsverhalten. *Zeitschrift für Kinder-und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 37(1), 69-75.

Theule, J., Wiener, J., Tannock, R., & Jenkins, J. M. (2013). Parenting stress in families of children with ADHD: A meta-analysis. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 21(1), 3-17. DOI: 10.1177/1063426610387433

Tripp, G., Schaughency, E. A., Langlands, R., & Mouat, K. (2007). Family interactions in children with and without ADHD. *Journal of Child and Family Studies*, 16, 385-400. DOI 10.1007/s10826-006-9093-2

Wymbs, B. T., Pelham Jr, W. E., Molina, B. S., Gnagy, E. M., Wilson, T. K., & Greenhouse, J. B. (2008). Rate and predictors of divorce among parents of youths with ADHD. *Journal of consulting and clinical psychology*, 76(5), 735-744. DOI 10.1037/a0012719

Yamada, K. (2019). *Vielleicht – Eine Geschichte über die unendlich vielen Begabungen in jedem von uns*. Adrian & wimmelbuchverlag

Literatur zu den Erziehungsimpulsen

Bischoff, A./ Berwanger, H. (2010). *Die Eltern-Schule. Kinder fürs Leben stark machen*. München Piper

Brisch, K.H. (2016). *Grundschulkind. Bindungspsychotherapie*. Stuttgart. Klett-Cotta

Dreikurs, R./ Soltz, V. (2009). *Kinder fordern uns heraus*. Stuttgart. Klett-Cotta

Farrell Erickson, M./ Egeland, B. (2002). *Die Stärkung der Eltern-Kind-Bindung*. Stuttgart. Klett-Cotta

Imber-Black, E. (Hrsg.) (2001). *Rituale. Rituale in Familien und Familientherapie*. Heidelberg. Carl-Auer-Verlag

Juul, J. (2005). *Aus Erziehung wird Beziehung. Authentische Eltern-kompetente Kinder*. Freiburg. Herder-Verlag

Juul, J. (2006). *Das kompetente Kind*. Reinbeck. Rowohlt-Verlag

Juul, J. (2006). *Nein aus Liebe. Klare Eltern – starke Kinder*. München. Köselverlag

Omer, H./ Von Schlippe, A. (2004). *Autorität durch Beziehung*. Göttingen. Vandenhoeck & Ruprecht

Schneewind, K./ Böhmert, B. (2009). *Kinder im Vorschulalter kompetent erziehen*. Bern. Verlag Hans Huber

Fragebogen



Klemm, T. (2013). Ebenen familiärer Beziehungen (EFA). Leipziger Checkliste zu elterlichen Stärken und Schwächen. Leipziger Literaturverlag