

ADHS > Erziehung

1. Das Wichtigste in Kürze

Selbstorganisation, Zeitmanagement und Arbeitsorganisation sind für viele Kinder mit ADHS* deutlich erschwert. Wechselnde Erziehungsstile machen eine Orientierung in der sozialen Umwelt nahezu unmöglich. Neben einer stabilen Eltern-Kind-Beziehung können vor allem gemeinsam gestaltete Regeln und Arbeitspläne, Elterntraining und eine Visualisierung (bildliche Darstellung) des Tages- und Wochenablaufs sinnvoll sein.

2. Regeln und Kommunikation

Kindern und Jugendlichen mit ADHS fällt es schwer ihre Aufmerksamkeit über eine längere Dauer auf ein Gespräch zu richten. Schnell entsteht dabei der Eindruck, dass das Kind nicht zuhören will und Regeln und Grenzen bewusst überschreitet. Klar definierte und einfach formulierte Regeln können den Alltag erleichtern.

Zum **Vereinbaren von Regeln** sollte folgendes beachtet werden:

- **Gemeinsame Absprachen:** Beidseitig bestimmte Regeln erhöhen die Akzeptanz bei Kindern und Jugendlichen.
- **Realistische Ziele setzen:** Das Ziel sollte eine Herausforderung darstellen, aber erreichbar sein.
- **Wahlmöglichkeiten schaffen:** Besteht ein hohes Maß an Mitbestimmung und Wahlmöglichkeiten, können die Regeln oftmals leichter umgesetzt werden.
- **Kurze und knappe Formulierungen:** Leicht verständlich und positiv formulieren, z.B. "Bleib bitte bei mir, wenn die U-Bahn einfährt!", anstelle von "Hör auf herumzurennen, du könntest auf die Gleise fallen, während eine U-Bahn einfährt!".
- **Eltern-Regeln:** Manchmal kann es hilfreich sein, wenn das Kind im Gegenzug eine Regel für die Eltern bestimmen darf. Beispielsweise könnte das Kind verlangen, nach der Schule eine Stunde uneingeschränkt draußen spielen zu dürfen und dabei nicht von den Eltern gestört zu werden. So kann die Akzeptanz von Regeln auf beiden Seiten gefördert werden.

Meistern Kinder und Jugendliche schwierige Situationen, sollten sie dafür bewusst gelobt werden. Auch der Einsatz von **Belohnungen** kann sinnvoll sein.

Ich-Botschaften lassen im Vergleich zu Du-Botschaften wenig Raum für Missverständnisse, z.B.: "Ich brauche eine Pause, ich bin erschöpft.", anstelle der missverständlichen Äußerung "Du nervst mich!".

3. Visualisierung von Plänen und Regeln

Als besonders hilfreich haben sich sog. Aktionskarten/Symbolkarten erwiesen. Sie geben beispielsweise als Magnete am Kühlschrank einen Überblick über den Tages- oder Wochenablauf. Leicht verständliche Symbole zeigen, welche Aufgabe oder Aktivität geplant ist. Ist auf einer Karte z.B. eine Welle abgebildet, kann sich das Kind gut auf das Schwimmtraining am Nachmittag einstellen.

4. Elterntraining und Umgang mit Geschwistern

Elterntraining beschreibt spezielle Programme für Eltern von Kindern mit ADHS. Angeboten werden diese Programme unter anderem von Fachkliniken und Krankenkassen. Hier erlernen Eltern mehr Sicherheit, Souveränität und Erziehungs Kompetenzen im Alltag und bei schwierigen Erziehungssituationen. Der Erfahrungsaustausch in einer Gruppe kann Sorgen und Versagensängste lindern. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf dem Erlernen einer positiven Eltern-Kind-Kommunikation. Selbsterfahrungsübungen bringen den Eltern die Schwierigkeiten der Kinder näher und fördern das Verständnis für ADHS. Die Eltern erlernen zudem Stressbewältigungsstrategien und den Erhalt von Langzeiteffekten in der Erziehung. Es ist wichtig, dass alle an der Erziehung Beteiligten einen einheitlichen Erziehungsstil haben, um den Kindern und Jugendlichen eine gute Orientierung in ihrer sozialen Umwelt zu geben.

Teilweise leiden auch die Geschwister unter dem Verhalten der Betroffenen. Es sollte darauf geachtet werden, allen Kindern die Aufmerksamkeit zukommen zu lassen, die ihnen zusteht. Aufklärung über ADHS kann sehr sinnvoll sein und das Verständnis der anderen Familienmitglieder dem Betroffenen gegenüber fördern.

5. Zeit, Zuwendung und Struktur

Durch Schwierigkeiten bei Selbstorganisation und Zeitmanagement nehmen alltägliche Aufgaben teilweise sehr viel Zeit in Anspruch. Geduld, Zuwendung und Hilfestellungen bei Problemen können für Kinder eine enorme Erleichterung sein. Das Gefühl, nicht alles alleine bewältigen zu müssen, stabilisiert zudem die Eltern-Kind-Beziehung.

6. Bewegung und Entspannung

Kinder sollten täglich die Möglichkeit zu Bewegung und Austoben bekommen - möglichst im Freien. Das gibt dem Kind die Chance laut zu sein und Dampf abzulassen. Auch Entspannungsübungen können hilfreich sein, wenn sie vom Kind akzeptiert und nicht als Qual empfunden werden. Entspannungsübungen fördern konzentriertes Arbeiten und bauen Frustration ab.

7. ADHS als Ursprung vieler positiver Fähigkeiten und Fertigkeiten

Bei Kindern und Jugendlichen mit ADHS wird häufig beobachtet, dass Kreativität, Entwicklungsdrang und Kontaktfreudigkeit, im Vergleich zu Gleichaltrigen, stärker ausgeprägt sind. Häufig liegt auch ein deutlich größeres sportliches Interesse vor. Diese Eigenschaften sollten gefördert und anerkannt werden. Begeisterungsfähigkeit und Feingefühl können weitere Stärken und Fähigkeiten von Menschen mit ADHS sein.

8. Selbsthilfe und Beratung

Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen für ADS/ADHS finden Sie unter [ADHS > Adressen](#) .

9. Praxistipp

Der ADHS-Elterntainer der AOK unterstützt Eltern dabei, schwierige Alltagssituationen leichter zu bewältigen. Videoclips und kurze Artikel helfen Verhaltensprobleme zu lösen, die Beziehung zum Kind zu stärken und eigene Bedürfnisse zu erkennen. Informationen und Elterntaining unter <https://adhs.aok.de> .

* ADHS wird der Einfachheit halber als Sammelbegriff für ADS (Aufmerksamkeitsdefizitstörung) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung) verwendet.

10. Verwandte Links

[Aufmerksamkeitsdefizitstörung \(ADS\) und Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung ADHS](#)

[ADHS > Behandlung bei Kindern](#)

[ADHS > Schule](#)

[ADHS > Sport und Freizeit](#)

[ADHS > Urlaub](#)

[ADHS > Ursachen und Diagnose](#)

[ADHS > Wohnen](#)