«Zappelkinder»: Integrieren statt ausgrenzen.

Zappelige Kids sind oft laut, ecken an und können sich nur schwer an Regeln halten. Selber leiden sie aber genauso. Weshalb Integration ein wichtiger Schritt für die Entwicklung hyperaktiver Kinder darstellt und warum Anderssein auch normal ist, erklärt Corinne Huber, ADHS-Coach.

Corinne Huber, dipl. Coach SCA, Heilpädagogin, Lehrerin, Praxis für Coaching & ADHS-Beratung

Unsere heutige Zeit ist sehr hektisch. Vieles ist einer ständigen Veränderung unterworfen. Beständigkeit ist schon fast zum Fremdwort geworden. Der Druck im Arbeitsmarkt wächst. Leistung über alle Massen ist angesagt. Besonders in der Stadt gibt es viel Lärm und Verkehr – aber wenig abenteuerliche Naturplätze an denen sich Kinder austoben können. Zuhause werden TV, Playstation, Heimkino und Computergames konsumiert. Eine Dauerberieselung durch Musik ist bereits zur Gewohnheit geworden.

Sowohl für Erwachsene, als auch besonders für Kinder ist es deshalb nicht einfach, Ruhe und Stille zu finden. Von Zeit zu Zeit braucht der Mensch aber Ruhe und Stille um sich entspannen und regenerieren zu können, um Kraft zu schöpfen. Der «moderne Stadtmensch» misst dieser Tatsache leider oft viel zu wenig Bedeutung bei.

Speziell sensitiven Knaben und Mädchen mit der Veranlagung zu einer erhöhten Reizoffenheit und Impulsivität fällt es schwerer als anderen, in ihrer Mitte zu bleiben. Diese Kinder reagieren, wie Seismographen, äusserst sensibel auf die verschiedenen Umwelteinflüsse: je nach günstiger oder ungünstiger Situation mit starker Hyperaktivität und einem erhöhten Mangel an Konzentration. Solch feinfühlige, oft sehr intelligente «Zappelkinder» fordern Erziehende stark heraus!

Anders sein ist auch normal.
Um diesen Kindern, die anders wahrnehmen, fühlen und denken, einen Halt und eine Zukunftschance zu geben, braucht es bewusst eine liebevolle und klare Führung seitens der Erwachsenen. Im Speziellen die der Eltern und Lehrpersonen. Häufiges Schimpfen, Blossstellen, Schuldzuweisungen bis hin zur Ausgrenzung lässt diese Kinder verzweifeln und löst Störverhalten aus. Dies kann sich als starkes körperliches und verbales Überborden, Provozieren, Grenzüberschreiten, Verweigern und aggressives Verhalten zeigen. Schlimmstenfalls führt es gar zu depressiven Verstimmungen bis hin zu Suizidgedanken.

Auch ein zu hoher Leistungsdruck, Sturheit seitens der Eltern, Lehrpersonen oder Sporttrainern, wie auch häufige Veränderungen im Beziehungsumfeld sind ungünstig für Kinder und Jugendliche – insbesondere für sensible, reizoffene und impulsive Kinder. Viele reagieren auf erschwerte Umstände mit einer zunehmenden Hyperaktivität als Antwort auf Verlust- und Versagensängste. Zumal das Gefühl nicht willkommen zu sein, nichts recht machen zu können und für andere ein Problem darzustellen, auf direktem Weg zu einem verminderten Selbstwertgefühl führt. Das kann für die psychische Entwicklung eines Kindes bis ins Erwachsenenalter hinein fatale Folgen haben und sich auch auf die schulische Laufbahn auswirken.

Diagnose ADHS.
Hat ein Kind grosse Mühe sich zu konzentrieren, mit der Aufmerksamkeit länger an einem Spiel oder einer Schularbeit zu bleiben, genau zuzuhören, sich an Aufträge zu erinnern, warten zu können, sich in ein Spiel mit anderen Kindern zu integrieren, länger sitzen zu bleiben, nicht gleich jedem Impuls zu folgen, Regeln einzuhalten und Emotionen angemessen zu steuern, spricht die Fachwelt von einer ADHS (Aufmerksamkeits- Hyperaktivitätsstörung).

Eine Diagnose darf aber nur von einer geschulten Fachperson (Arzt) nach einer sorgfältigen und differenzierten Abklärung gestellt werden. Die Diagnose ADHS wird von der IV anerkannt, wenn sie vor dem 9. Lebensjahr gestellt wird.

Im jugendlichen Alter zeigt sich eine ADHS speziell durch Schwierigkeiten im selbststrukturierten, selbständigen Arbeiten, im Planen, beim Time-Management, der Mühe Ordnung zu halten und in einer Motivations- und Disziplinstörung bei subjektiv Uninteressantem. Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten oder an einer Sache dranbleiben zu können, bereitet nach wie vor Probleme – ebenso die Impulskontrolle. Diese «Symptome» werden durch die Pubertät noch verstärkt. Jugendliche mit einer ADHS brauchen mehr Zeit um vollends eigenverantwortlich handeln zu können. Darum hängt es für eine gute Entwicklung zum Erwachsenen nicht zuletzt auch bei Jugendlichen davon ab, ob sie liebe- und verständnisvoll klar geführt werden, d.h. ob Eltern aber auch Lehrpersonen einen Halt geben, Grenzen formulieren und durchsetzen können.

Lehrpersonen wirken unterstützend, wenn der Unterricht auch in oberen Klassen noch klar strukturiert ist, Hausaufgaben regelmässig formuliert werden, Aussagen und Abmachungen Gültigkeit haben, Wert auf äussere Strukturen (z.B. Ordnungssysteme, Agenda, Uhr) gelegt wird und Jugendliche konsequent Schritt für Schritt bewusstmachend an selbstverantwortliches Handeln herangeführt werden. Eltern wirken helfend, wenn auch zuhause klare Abmachungen gelten, trotz forderndem Kommentieren an Grenzen festgehalten wird und viel gemeinsame Zeit für Gespräche und unbeschwerte Momente eingeplant wird. Bei Jugendlichen mit ADHS ist Loslassen in Raten empfehlenswert.

Integration – aber wie?
Was hilft speziell reizoffenen und impulsiven Kindern, sich integrieren zu können und das Gefühl zu erhalten, geliebt zu werden?

Eine Auswahl: Kinder UND Jugendliche brauchen feste emotionale Beziehungen und erzieherische Leitplanken, Kin-

der mit einer ADHS ganz besonders. Eine gute, achtsame, wertschätzende und liebevolle Beziehung zu Eltern – aber nicht weniger wichtig auch zu Lehrpersonen und Verwandten – beeinflussen das Verhalten dieser Kinder entscheidend! Zwingend ist Gleichwertigkeit sowohl zu Hause unter den Geschwistern, als auch im Klassenzimmer unter den Schülern. Dafür müssen Eltern und Lehrpersonen zu einem grossen Teil besorgt sein, nur so kann eine Stigmatisierung weitgehend vermieden werden.

Voraussetzung ist auch der Glaube ans Kind oder den Jugendlichen – vor allem nach Rückschlägen. Kinder möchten, dass beide Eltern stolz auf sie sind. Es gibt kein Kind ohne Fähigkeiten.

Eltern anderer Kindern können ebenfalls einen wertvollen Beitrag leisten indem sie hyperaktive, laute oder ganz stille und zurückgezogene Kinder bei Spielnachmittagen, Geburtstagsfesten und auf dem Spielplatz integrieren. Es profitieren letztlich alle Kinder davon: Die einen lernen dadurch Sozialverhalten und gewinnen mehr Vertrauen zu sich selbst, die anderen steigern ihre Sozialkompetenz.

Beim Erziehen von sensitiven, schnell ausufernden Kindern bewährt sich seitens der Eltern und Lehrpersonen viel Selbstreflexion im Erzieherischen. Klare Strukturen und Grenzen, viele konstruktive Feedbacks und Ermutigungen helfen dem ADHS-betroffenen Kind, sich zu orientieren. Es geht nicht darum, einem Kind mit ADHS die starke Persönlichkeit zu brechen, sondern sich anpassen zu lernen.

Kinder wollen Grenzen.
Sozialverhalten vor expliziter Leistungsförderung: Eine hohe Begabung nützt Kindern und Jugendlichen längerfristig gesehen nur dann, wenn sie die Gepflogenheiten des Sozialverhaltens beherrschen.

Kinder permanent ihrem eigenen Willen zu überlassen oder ein erzieherisches Wohlfühlprogramm zu bieten, ist speziell für ein Kind mit ADHS eine grenzenlose Überforderung, schwächt es und kann es zum Tyrannen machen. Das kann weitreichende negative Folgen haben, die bis ins Berufsleben hinein reichen. Kinder wollen Grenzen!

Bei Problemen ist frühzeitiges Handeln, sowohl auf der Seite der Eltern, als auch auf der Seite der Lehrpersonen wichtig. So kann dem Kind/Jugendlichen schnell Unterstützung geboten werden. Meist wird leider viel zu lange gewartet.

Um starke Eltern und Lehrpersonen zu sein und auch bleiben zu können – besonders wichtig, wenn ADHS diagnostiziert wird – ist es empfehlenswert, nebst Erziehung auch die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und sich genügend Zeit für Ausgleichstätigkeiten, Freundschaften und Partnerschaft zu nehmen. Das erhält eine gesunde Distanz und verleiht mehr Geduld, Gelassenheit und Fröhlichkeit. Denn auch Kinder und Jugendliche mit ADHS lieben eine fröhliche und humorvolle Umgebung!

Büchertipps

«War Michel aus Lönneberga aufmerksamkeitsgestört?»
Der ADS-Mythos und die neue Kindergeneration
Henning Köhler, Verlag Freies Geistesleben
ISBN-13: 978-3-77251-937-6, CHF 32.50

«Das grosse ADHS-Handbuch für Eltern»
Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität
Russel A. Barkley, Hans Huber Verlag
ISBN-13: 978-3-45684-262-2, CHF 46.90

«Hyperaktive Jugendliche und ihre Probleme»
Erwachsen werden mit ADS. Was Eltern tun können.
Cordula Neuhaus, Urania – Ravensburger Verlag
ISBN-13: 978-3-33201-088-6, CHF 29.50

«Die Chaosprinzessin»
Frauen zwischen Talent und Misserfolg
Sari Solden, Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität
ISBN-13: 978-3-93306-702-9, CHF 27.90

«Wir fühlen uns anders!»
Wie betroffene Erwachsene mit ADS/ADHS sich selbst und ihre Partnerschaft erleben
Doris Ryffel-Rawak, Hans Huber Verlag
ISBN-13: 978-3-45684-515-9, CHF 28.40

Veranstaltungstipp

ADHS Eltern-Kurztraining:
Vermittelt Verhaltensweisen und Rüstzeug im Umgang mit ADHS-Kindern/Jugendlichen. Sa, 30.1./6.2. und 6.3.2010, jeweils 9–12 Uhr, Kloster Dornach. Infos und Anmeldung Tel. 061 302 20 66 oder nordwestschweiz@elpos.ch

Links

www.elpos.ch
www.igads.ch
www.adhs.ch
www.sfg-adhs.ch
www.ads-beratung.ch