

Manuela Schädler

«Mit ADHS-Menschen wird es nie langweilig und das ist grundsätzlich etwas Schönes», sagt Brigitte Frick, Lerncoach mit ADHS-Spezialisierung. Sie erlebt täglich Betroffene und weiss genau, mit welchen Herausforderungen Eltern konfrontiert werden. «Sie sind vor allem gefordert, den Alltag noch mehr zu strukturieren. Mit den heutigen Familienmodellen und in einer sehr leistungsorientierten Gesellschaft ist das jedoch nicht einfach», sagt sie. Denn Kinder mit ADHS benötigen einen geregelten Alltag, um ihrer ständigen Reizüberflutung, dem Chaos im Kopf, entgegenzuwirken. Wie die Kinder unterstützt werden können und was Eltern den Alltag erleichtert, diesen Weg muss jede Familie für sich finden. «Denn jedes Kind ist anders – auch mit ADHS.» Trotzdem gibt es einige Tipps und Massnahmen, wie Eltern einen guten Umgang finden und das eigene Stresslevel senken können.

Erziehungsmethoden überdenken

ADHS steht für Aufmerksamkeits-Defizit-Störung mit oder ohne Hyperaktivität. Brigitte Frick stellt klar: «ADHS ist keine Störung und kein Defizit. Sondern vereinfacht gesagt eine Normvariante des Frontallappens, der mit der Reifung etwas hinterherhinkt. Dieser ist unter anderem für die Impulskontrolle, Handlungsplanung,

«ADHS ist kein Defizit und keine Störung.»



Brigitte Frick
Lerncoach mit
ADHS-Spezialisierung

ADHS:
Eltern benötigen
eigene Strategie

Das Stresslevel kann bei Eltern mit ADHS-Kindern sehr hoch sein, denn sie benötigen einen strukturierten Alltag und viel Verständnis. ADHS-Lerncoach Brigitte Frick berichtet über die Herausforderungen und Bewältigungsstrategien.



Aufmerksamkeitslenkung und das Arbeitsgedächtnis zuständig.» Aus diesem Grund fällt es Kindern mit ADHS schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren, Informationen zu filtern, und sie vergessen deshalb auch viel. «Sie haben zudem eine übersteigerte Angriffs- und Abwertungswahrnehmung. Ausserdem ist das Autonomiebedürfnis um einiges höher. Deshalb stehen sie sich oft selber im Weg», so Frick.

Der Familienalltag ist dadurch stark beeinflusst. Das fängt bereits morgens an, weil das Anziehen, Zähneputzen und das Herrichten für die Schule herausfordernd sind. Es gibt allgemein mehr Konflikte, auch mit den Geschwistern. Die Mediennutzung ist ebenfalls ein grosses Thema, da die Kinder dazu neigen, völlig darin abzutauchen. Hinzu kommt, dass gängige Erziehungsmethoden nicht funktionieren. «ADHS-Kinder kann man nicht klassisch erziehen. Sie sollten verständnisvoll begleitet werden. Viele Eltern müssen sich vielleicht von der eigenen Erwartung an ihr Familienwunschild verabschieden und das tut weh», erklärt Frick. Wenige, aber klare Regeln und Grenzen sind äusserst wichtig.

Der Druck von aussen ist ebenfalls ein stressbelastender Aspekt: Aussenstehende emp-

finden das Kind oft als unerzogen und es kommt zu Kritik – auch direkt gegenüber dem Kind. «Die Eltern fühlen sich schlecht, leiden mit dem Kind, und das erhöht das Stresslevel enorm», weiss Brigitte Frick. Auch eigene Bedürfnisse und die Partnerschaft kommen zu oft zu kurz.

Wissen, was im Gehirn abläuft

Was können Eltern tun, um das Stresslevel zu senken? «Die Versöhnung mit der Diagnose, gut über ADHS informiert zu sein, die eigene Erwartungs- und Erziehungshaltung zu überdenken und anzupassen sowie viel Liebe und Verständnis sind die Zutaten für ein gelingendes Familienleben», so Frick. Der Lerncoach erlebt viel, dass Eltern nicht richtig aufgeklärt sind und deshalb nicht wissen, was das Syndrom für das Kind bedeutet. «Es ist aber wichtig, dass sie wissen, was im Gehirn ihres Kindes passiert und dass dessen Verhalten nicht absichtlich ist.» Denn nur so können

die Eltern das notwendige Verständnis für das Kind aufbringen und darauf vertrauen, dass es gut kommt. Auch über Medikamente und Therapien sollten sich Eltern gut informieren. «Es gibt sehr viele Möglichkeiten und Therapien. Werden Medikamente richtig eingesetzt, sind sie sehr hilfreich», hält Brigitte Frick fest.

Um eine bessere Tagesstruktur zu schaffen, kann eine Visualisierung helfen. Also beispielsweise an der Garderobe Bilder der Abläufe aufhängen. Auch Routinen wie das Abendritual sind bedeutend. Dieses sollte immer gleich ablaufen. Dabei ist es sehr wichtig, dass sich die Eltern Zeit für das Kind nehmen, zuhören, kuscheln und am besten den Tag nochmals mit dem Kind reflektieren. «Eigentlich sind die Ratschläge nichts Neues, man muss sie einfach umsetzen, und da liegt meistens die Schwierigkeit», so Frick. Ausserdem sollte es dem Kind ermöglicht werden, in kurzen Intervallen zu lernen, damit es dazwischen den Bewegungsdrang ausleben kann. Auch mit der Lehrperson sollte das Gespräch gesucht werden, um zusammen Lösungen für das Kind in der Schule zu suchen. «Es gibt viele tolle Massnahmen, die in der Schule umgesetzt werden können. Allerdings ist man dort auf den

Goodwill der Lehrperson angewiesen», weiss Frick.

Die Eltern sind generell gefordert, flexibel zu bleiben und ihr Erziehungsverhalten immer wieder zu überdenken. «Jede Familie muss ihren eigenen Weg finden. Deshalb gibt es kein Patentrezept», weiss der Lerncoach, der den Familien genau dabei behilflich ist, dieses zu finden.

Auf sich selbst achten und Hilfe in Anspruch nehmen

Doch die Eltern sollten nicht nur an ihr Kind denken, sondern besonders auch an sich selbst. Das Stichwort heisst: Selbstfürsorge. Sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen und dafür auch auf Hilfe zurückgreifen. Sei es, dass der Partner oder die Grosseltern das Kind betreuen. Sie betont die Wichtigkeit eines «Unterstützernetzes» und fügt an: «Eltern dürfen dem Kind zutrauen, einmal für einige Stunden keine Zeit zu

Informationen und Beratung zu ADHS

Auf der Internetseite elpos.ch finden Eltern sämtliche Informationen, Veranstaltungen und Beratungsmöglichkeiten rund um das Thema ADHS.

haben. Das hält es aus – wenn es weiss, dass es geliebt wird.»

Und eines darf nicht vergessen werden – ADHS-Menschen haben viele positive Verhaltensweisen: Sie sind kreativ, finden mit ihrer unkonventionelle Denkart überraschende Lösungen, sind hilfsbereit, ehrlich, haben eine ausgeprägte visuelle Vorstellungskraft, sind sehr feinfühlig und haben einen starken Gerechtigkeitssinn. «Für mich sind sie eine Bereicherung für unsere Gesellschaft», so Brigitte Frick.

Elternkurs zum Thema ADHS mit Brigitte Frick

Das Eltern-Kind-Forum organisiert einen Elternkurs zum Thema «Stressbewältigung und Tipps mit ADHS». Referentin ist Brigitte Frick, Lerncoach mit ADHS-Spezialisierung. Das Ziel des Kurses ist, die elterliche Belastung zu reduzieren und das Selbstvertrauen zu stärken. Den Eltern soll geholfen werden, ihren Weg mit ADHS zu finden.

Der Kurs ist auf zwei Abende aufgeteilt und findet am 26. März und 9. April im Haus der Familien in Schaan statt.

Anmeldung und Infos
www.elternkindforum.li
m.meier@elternkindforum.li



Neue Street View Bilder!

Dank Street View können Sie sich ganz einfach an unbekannten Orten zurechtfinden, die spannendsten Gegenden erkunden oder ein Unternehmen im Web finden. Wir sind ständig bemüht, die Bilder zu aktualisieren und neue Inhalte hinzuzufügen.

Vom 1. April 2025 an werden wir in der Schweiz wieder in allen Kantonen unterwegs sein: In Zürich, Bern, Luzern, Uri, Schwyz, Obwalden, Nidwalden, Glarus, Zug, Freiburg, Solothurn, Basel-Stadt, Basel-Landschaft, Schaffhausen, Appenzell Ausserrhoden, Appenzell Innerrhoden, St. Gallen, Graubünden, Aargau, Thurgau, Tessin, Waadt, Wallis, Neuenburg, Genf, Jura. Insbesondere in Städten wie Zürich, Genf, Lausanne, Bern, Basel, Thun, Lugano, Winterthur, St. Gallen, Luzern, Uster, Dübendorf, Dietikon und weiteren kleineren Ortschaften sowie teilweise auch auf Rad- und Wanderwegen oder in Skigebieten. Auf www.google.ch/streetview/understand halten wir Sie hierzu stets auf dem aktuellsten Stand.

Die in 2024 in der Schweiz aufgenommenen Bilder werden im Juni 2025 veröffentlicht, während die 2025 aufgenommenen Bilder ab ca. November 2025 veröffentlicht werden.

Hinweis: Wir setzen oberste Priorität auf den Schutz Ihrer Privatsphäre.
Auf allen Aufnahmen machen wir Gesichter und Autokennzeichen vor der Veröffentlichung unkenntlich.
Zudem können Sie jederzeit Widerspruch gegen einzelne Aufnahmen einlegen, indem Sie einfach auf den Link «Bild unkenntlich machen etc.» klicken.
Oder schreiben Sie uns: Google Switzerland GmbH, Street View, Brandschenkestrasse 110, 8002 Zürich.

