

Beratung und Hilfe bei ADHS

Angebote der nationalen ADHS-Organisation elpos

Die nationale ADHS-Organisation elpos steht seit über 40 Jahren mit einer wertneutralen Unterstützung und Begleitung den Betroffenen, ihren Erziehungsberechtigten und ihrem Bezugsnetz in allen Fragen rund um ADHS zur Seite.

Von **Lisbeth Furrer-Bircher**

Sei es als direkt Betroffene, als Bezugspersonen, Schulen, Arbeitgebende, Institutionen und Interessierte: Die Fragen und Bedürfnisse der Personen, die mit ADHS konfrontiert sind, stehen bei elpos im Mittelpunkt. Elpos ist breit vernetzt und kennt in den Regionen die lokalen Angebote rund um ADHS. So können wir gezielt und bedürfnisgerecht informieren und triagieren, vielfältige Weiterbildungsangebote und Austauschmöglichkeiten sowie fundierte Informationsunterlagen anbieten. Wir führen 5 regionale Fachstellen und decken aktuell die deutschsprachige Schweiz ab (s. *Kasten*).

Wenn vielfältige Fragen rund um ADHS die Betroffenen und deren Umfeld (über-)fordern, stehen unsere Fachstellen schnell zur Verfügung und schenken ihnen Gehör. Das kann in belasteten Situationen massiv beruhigen. Durch das Erzählen, Ordnen und Gewichten kann Mut gewonnen werden, um sich an die empfohlenen Fachpersonen zu wenden, mit einem Coaching oder in einer Therapie an den eigenen Themen zu arbeiten oder spezifische Weiterbildungen zu besuchen. Der Austausch unter Betroffenen oder Eltern in einer unserer Gesprächsgruppen kann ebenfalls zum «Dranbleiben» motivieren. Wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe.

Unsere Beratung ist kostenlos. Alltagssituationen, die Probleme bereiten, nehmen wir direkt auf. Gemeinsam analysieren wir zum Beispiel, welche Regeln in der Familie gelten, ob diese für alle klar sind: Wie könnten die Kinder in die Ausgestaltung der Regeln miteinbezogen werden und wie werden die Regeln im Alltag umgesetzt? Oft sind auch Gespräche mit der Schule ein Thema. Am Telefon besprechen wir direkt, was in der Schule funktioniert, was weniger, und was die Eltern gerne deponieren möchten. Vorbereitet an Gespräche mit der Schule und den Fachpersonen im medizinischen und therapeutischen Bereich zu gehen, ist wichtig.

Oft berichten Eltern, dass die Lehrperson beim Elterngespräch viel Negatives über das Kind erzählt habe und die Lehrperson denke, dass ein ADHS vorliegen könnte. Das verunsichert die Eltern enorm und macht Angst. Wir geben den Lehrpersonen den Rat, dass sie die positiv auffallenden Situationen des Kindes im Gespräch benennen und würdigen sowie die Schwierigkeiten offen darlegen sollen. Sie sollten dabei die ADHS-typischen Symptome benennen, aber keine ADHS-Vermutung aussprechen. Wir vermitteln Adressen von Spezialisten für die ADHS-Abklärung. Das können spezialisierte Kinderärzte oder die kinder- und jugendpsychiatrische Dienste sein. Leider bestehen meist Wartefristen von einem halben Jahr und

mehr. Wir ermutigen die Eltern, zeitnah erste Veränderungen in der Familie und in der Zusammenarbeit mit der Schule anzugehen. Dazu müssen sie nicht auf die Abklärung warten.

So können sich die Eltern gleich mit den Stärken und Schwächen des Kindes auseinandersetzen. Gerne beginne ich gleich in der Beratung damit, denn der Widerstand der Eltern, diese oft belastenden Momente niederzuschreiben, kann gross sein. Das Negative und Schwierige findet sich meist ganz schnell. Oft sind die positiven Momente des Alltags, die Stärken und Interessensgebiete der Kinder in den Hintergrund geraten.

Wenn die Eltern die Schule informieren, dass eine Anmeldung zur Abklärung erfolgt ist, diese jedoch erst in einigen Monaten erfolgen kann, ist auch in der Schule der Impuls, auf Positives zu achten, hilfreich, und er kann bereits Fortschritte bringen – gewiss in der Beziehungsarbeit zwischen der Lehrperson und dem Kind.

Kursprogramm vor Ort und online

Wir führen in der Schweiz jedes Jahr über 150 Kurse und Veranstaltungen für Eltern, Betroffene, Kinder oder Fachpersonen durch. Zahlreiche Kurse werden online angeboten. Wir organisieren auch Gesprächsgruppentreffen für Eltern von betroffenen Kindern und Jugendlichen und für Erwachsene online oder vor Ort. «Verstanden werden» steht hier im Vordergrund. Darüber hinaus sind die Freizeitangebote für Kinder als Lager oder Wochenende wertvolle Gelegenheiten für wertvolle Erlebnisse, in denen auf die besonderen Bedürfnisse der ADHS-Betroffenen Rücksicht genommen wird.

ADHS frühzeitig erkennen und gezielte Unterstützung und Hilfe in Anspruch nehmen, ist die beste Prävention. Kompetente Ansprechpersonen können wichtige Impulse geben, damit sich Betroffene verstanden fühlen und lernen, sich mit ADHS auseinanderzusetzen und den Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen zu üben. So können sich die Betroffenen in der Schule, im Beruf und in unserer Gesellschaft eigenständig und eigenverantwortlich eingliedern. Hierzu leisten wir einen wichtigen Beitrag. Mich berührt es immer wieder, wenn Anrufende im Lauf eines Gesprächs offener werden und sogar wieder Zuversicht und Motivation finden.

Korrespondenzadresse:
Lisbeth Furrer-Bircher
ADHS Coach icp,
Leiterin Fach- und Beratungsstelle
ADHS-Organisation
elpos Zentralschweiz
Postfach 127
6102 Malters
E-Mail: zentralschweiz@elpos.ch

Kontaktadressen

elpos Schweiz: +41 31 352 00 15, www.elpos.ch

Regionale Fachstellen:

Bern: +41 31 305 52 55, www.elposbern.ch

Nordwestschweiz: +41 78 645 90 49, www.elposnordwest.ch

Ostschweiz: +41 71 222 30 90, www.elpos-ostschweiz.ch

Zentralschweiz: +41 41 370 51 01, www.elpos-zentralschweiz.ch

Zürich: +41 44 311 85 20, www.elposzuerich.ch