

Elterncoaching bei ADHS

Was hilft, Herausforderungen im Familienalltag zu meistern?

Eltern sind durch die besonderen Verhaltensweisen ihrer ADHS-betroffenen Kinder täglich gefordert! Tage, Stunden, Minuten können sehr unterschiedlich ablaufen und die Stimmungsschwankungen zwischen Höhen und Tiefen wechseln in rasanter Geschwindigkeit. Es ist verständlich, wenn Eltern an ihre Grenzen stossen, sich ausgelaugt und hilflos fühlen. Anhand eines Fallbeispiels werden die Ziele und Methoden des Elterncoachings erläutert.

Von Rosa Bischof, Marianne Surber und Roger Vogt

Es gibt viele Anlässe und Themen, die zum Aufsuchen von Hilfe im Sinn eines Elterncoachings führen (s. Kasten). Die Liste ist lang und man könnte sagen, dass dies alles normale Gegebenheiten sind, die in der Erziehung aller Kinder vorkommen. Ja, das stimmt, doch bei ADHS-betroffenen Kindern ist die Häufigkeit und Stärke der Phänomene (Wutausbrüche, Bewegungsdrang, permanente Aufmerksamkeit, Verträumtheit, Ängste, Widerstand) deutlich erhöht. Eltern, die ein Elterncoaching besuchen, spüren Hilflosigkeit, Scham, Unverständnis und Erschöpfung. Was wiederum die Versagensängste schürt und zu einem tiefen Selbstwert führt, der sich belastend auf die Familiensituation auswirkt.

Wozu ein Elterncoaching?

Abbildung 1 fasst zusammen, auf welche Anteile in einem ADHS-Elterncoaching (durch die ADHS-Organisation elpos in einer Kleingruppe oder im Einzelcoaching) eingegangen wird und welche Ziele angestrebt werden.

Der Coach hat die Aufgabe, die Prozessführung mit den Inhalten von der zu coachenden Person, dem sogenannten Coachee, aufzunehmen. Der Coachee wird kooperativ und lösungsorientiert begleitet, Ressourcen werden aktiviert, der Praxistransfer wird unterstützt, Rückmeldungen im System werden eingeholt und in den weiteren Prozess einbezogen. Das Modell eines 6-phasigen Coachingprozesses wird in der Tabelle erläutert.

Um einen Prozess zu begleiten, braucht ein Coach vielseitige Erfahrung im systemischen und im personenzentrierten Coachingwissen sowie sehr gute Fachkenntnisse rund um ADHS und ebenso in Erziehung, Schule, Ernährung, Partnerschaft und sozialem Wissen. Einzelne Strategien, Methoden oder Erklärungen gehen auf einzelne Verhaltensprobleme ein. Die gegenseitige Beziehung wird beleuchtet und dies gibt den Eltern die Gelegenheit, ihre Erziehung zu überdenken und mit möglichen Strategien und Methoden einen besseren funktionalen Familienalltag zu gestalten. Anhand des folgenden Fallbeispiels geben wir Einblick in unsere Arbeit.

Fallbeispiel

Sarah ist 11 Jahre alt. Sie hat einen 9-jährigen Bruder. Vor 3 Monaten erhielt Sarah die Diagnose ADHS (mittelstarke Ausprägung).

Die Eltern empfinden den Alltag mit Sarah seit Jahren als sehr anstrengend und belastend. Sarah wird gegenüber ihren Eltern laut und in der Wortwahl verletzend. Die Eltern hoffen, dass ihre Nachbarn die lauten Auseinandersetzungen nicht hören. Es gibt unendliche Diskussionen und Streitereien. Sarah verliert zu Hause die Selbstkontrolle, was in Wutausbrüche und in ein Herumwerfen von Gegenstände ausartet. Anschliessend ist sie jedesmal traurig und bereut ihr Verhalten.

Sarah verweigert das Zähneputzen und Zimmeraufräumen. Sie hält die vereinbarten Familienregeln, wie zum Beispiel die Medienzeit, nicht ein. Mit ihrem jüngeren Bruder streitet sie sich häufig. Aus der Sicht der Eltern kommt der kleine Bruder zu kurz. Sarah beansprucht viel Zeit und Unterstützung für ihre Alltagsbewältigung wie Anziehen, Hausaufgaben erledigen und Schulmaterial packen. Unliebsame Aufgaben schiebt sie auf. Die Mutter lernt mit Sarah stundenlang den Schulstoff, trotzdem bringt sie nur knapp genügende Noten nach Hause. Auf Themen und Aufgaben, welche sie interessieren, kann sich Sarah jedoch überdurchschnittlich lang konzentrieren.



Abbildung 1: Themen (rot) und Ziele (grün) bei einem Elterncoaching

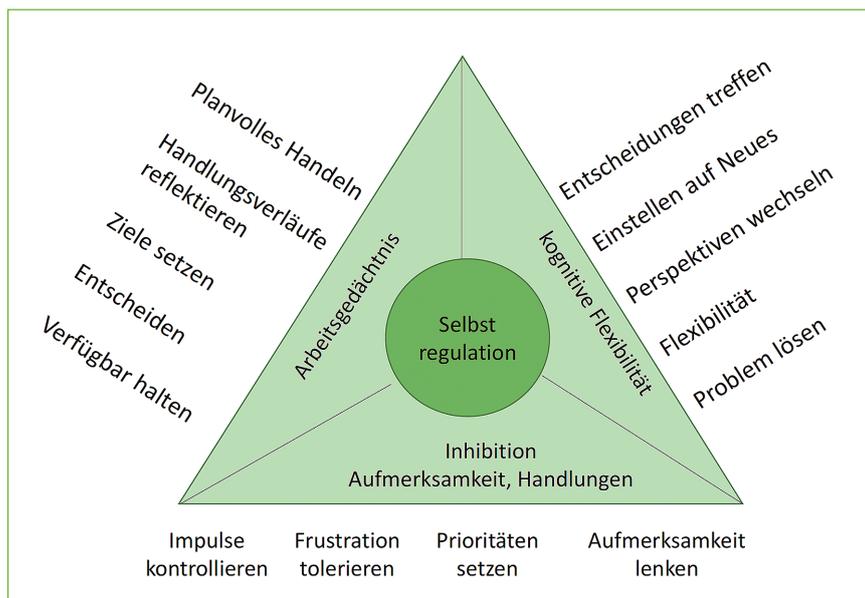


Abbildung 2: Exekutive Funktionen

Sarah ist hilfsbereit, liebt die Familienkatze, hört gern Geschichten, bastelt gern und hat kreative Ideen, welche den Familienalltag bereichern.

Am Abend hat sie Mühe mit Einschlafen, steht auf, will nicht alleine sein. Die Eltern und Sarah haben sich für die Einnahme von Methylphenidat entschieden. Es war für

Kasten:

Wann ist Elterncoaching sinnvoll?

In Erziehung/Familie, wenn ...

- Eltern immer wieder in die Eskalationsfalle geraten
- keine Regel durchgesetzt werden kann oder Regeln ignoriert werden
- grenzenlos gegammt wird, Medien im Mittelpunkt stehen
- sehr oft und laut geschrien wird und Gegenstände herumgeworfen werden
- am Morgen, kaum wach, unter den Geschwistern schon gestritten wird
- alles sofort sein muss, nicht warten kann
- Kinder die Eltern schlagen oder beißen.

Im Zusammenhang mit der Schule, wenn ...

- es beim Hausaufgaben erledigen immer wieder eskaliert
- Verweigerungen, z. B. «Ich gehe nicht in die Schule», auftreten
- ständige Konflikte mit anderen Schülern bestehen
- auf dem Schulweg unendlich getrödelte wird oder Sachen vergessen werden
- die Abneigung zu Vermeidung führt
- motorische Schwierigkeiten vorhanden sind
- Lernschwierigkeiten im Lesen und Rechnen bestehen.

Im Zusammenhang mit dem sozialen Umfeld, wenn ...

- immer etwas vergessen oder verloren geht
- es so sein muss, wie das ADHS-betroffene Kind will
- ständig etwas umgekippt oder ausgeleert wird
- das Kind immer in Bewegung ist, nicht zuhört und störend wirkt
- das Kind bei Gleichaltrigen aneckt oder keinen Anschluss findet.

Im Bereich Gesundheit, wenn ...

- das Kind über Kopfschmerzen, Bauchweh und Angstzustände klagt
- Einschlafschwierigkeiten bestehen
- Ernährung ein fragwürdiges Thema ist.

die Eltern eine schwierige Entscheidung; sie haben Bedenken, weil Sarah noch ein Kind ist und sich ihr Hirn noch im Wachstum befindet. Die Eltern sind verunsichert, wie sie mit der Situation zu Hause umgehen sollen. Sie möchten wissen, wieviel sie von Sarah erwarten dürfen und wo sie Sarah unterstützen können. Zudem wünschen sie sich ein besseres Familienklima.

Psychoedukation für Sarah und die Familie

Damit alle, Eltern und Kind, auf dem gleichen Wissensstand sind, ist die Aufklärung über das Krankheitsbild eine wichtige Grundlage. ADHS ist eine neurobiologisch mitbedingte, genetisch übertragbare Störung, und so stellt die Familie fest, dass auch der Vater betroffen ist. Bis heute hatte er keine genaue Erklärung für seine besonderen Verhaltensweisen, doch er erkennt in vielen Wesenszügen seiner Tochter sich selbst als Kind.

ADHS wird nicht anerzogen, was leider auch heute noch viele denken. Die bekanntesten Symptome sind Defizite der Aufmerksamkeitslenkung, der Impulskontrolle und der Hyperaktivität, die sich bei jedem Menschen in einer anderen Ausprägung zeigen.

Exekutive Funktionen in den Griff bekommen

Exekutive Funktionen sind ein Sammelbegriff für die 3 Funktionsbereiche Inhibition, Arbeitsgedächtnis und kognitive Flexibilität. Sie steuern die geistigen Prozesse, die uns planvoll, zielorientiert und überlegt handeln lassen (Abbildung 2). Die exekutiven Funktionen werden im präfrontalen Kortex gesteuert.

Die Phasen der Entwicklung des exekutiven Systems verlaufen je nach Alter unterschiedlich, wobei sich die Entwicklungsschübe von Kind zu Kind stark unterscheiden können. Ab der Pubertät verändert sich das System deutlich langsamer. Bei ADHS-Betroffenen kann die Entwicklung der exekutiven Funktionen um 3 bis 5 Jahre verzögert sein. Die Schwächen können in einzelnen oder mehreren unterschiedlichen Bereichen zu sehr grossen physischen oder psychischen Herausforderungen führen. Dies erklärt die oftmals nicht altersentsprechenden Verhaltensweisen und Reaktionen von ADHS-betroffenen Kindern.

Mangelnde Impulskontrolle verbessern: Zur Inhibition gehören die Impulskontrolle, die Frustrationstoleranz, das Setzen von Prioritäten und das Lenken der Aufmerksamkeit. Die Inhibition kann wie ein inneres Stopp-Schild verstanden werden. Es gilt zu überlegen, was ich sagen oder wie ich mich verhalten möchte.

Die mangelnde Impulskontrolle zeigt sich bei Sarah in den Wutausbrüchen, die sie nicht inhibieren kann und anschliessend bereut. Dasselbe gilt beim Ende der Gamezeit oder beim Verlieren eines Spiels. Gemeinsam schauen wir an, was in einer solchen Situation im Kopf von Sarah vorgeht. Wenn sie wütend ist, wird das kognitive Denken im Frontalhirn eingeschränkt, das heisst der limbische Anteil des Gehirns ist aktiv und die Emotionen überbordend. Den Eltern wird erklärt: Wenn bei Sarah der limbische Anteil aktiv ist, muss Sarah auch von dort abgeholt werden, also in ihren Emotionen. Dies kann gelingen, indem die Eltern versuchen, die Gefühle von Sarah wahrzunehmen und zu verbalisieren. Durch dieses Vorgehen

Tabelle:

Die 6 Phasen eines Coachingprozesses

| | | |
|---|-----------------------|---|
| 1 | Kongruenzphase | Hier werden die Rahmenbedingungen zwischen Coach und Coachee für ein erfolgreiches Coaching geschaffen. |
| 2 | Analysephase | Analysieren des Problemfeldes und des unerwünschten Zustands mittels Fragestellungen. Weiter wird in dieser Phase der erwünschte Zielzustand erarbeitet. |
| 3 | Veränderungsphase | Mithilfe ausgewählter Fragestellungen und Methoden werden schrittweise mögliche Interventionen der Veränderungen zur Zielerreichung angegangen. Kooperativität und personenzentrierte Begleitung ist bedeutsam. |
| 4 | Reflexionsphase | Reflexion oder Zwischenbewertung der gegangenen Schritte mit Sicht auf die Zielerreichung. Allenfalls müssen einzelne Punkte überprüft, bewertet und neu eingegliedert werden. |
| 5 | Stabilisierungsphase | Hier geht es um die Überprüfung, ob die erworbenen Handlungsmuster und Strategien konsequent durchgehalten werden. Stärkung der Motivation und des Durchhaltevermögens. |
| 6 | Autonomisierungsphase | Routine der erlernten Handlungsmuster in deren Umfeld werden in grösseren Zeitabständen gemeinsam reflektiert. Der Loslösungsprozess von Coach und Coachee wird geplant. |
| | Abschlussgespräch | Reflexion des Prozessablaufs und Würdigung der gelungenen Schritte. |

fühlen sich die Kinder häufig verstanden und ernstgenommen, wodurch sie sich entspannen können. Auf keinen Fall sollen in einer solchen Situation Diskussionen begonnen werden. Erst wenn alle wieder klar denken können, ist eine Reflexion sinnvoll. In zugespitzten Situationen sind die Eltern oft auch im limbischen Anteil gefangen und können unüberlegte Worte oder Konsequenzen aussprechen. Durch lösungsorientierte Fragen von Seite des Coaches wird mit den Eltern nach Instrumenten gesucht, welche die Eltern unterstützen, um selber Ruhe zu bewahren.

Kognitive Flexibilität fördern: Zur kognitiven Flexibilität gehören das Lösen von Problemen, sich auf Neues einzustellen, Entscheidungen zu treffen sowie die Perspektive zu wechseln. Die kognitive Flexibilität kann man sich wie eine Zugweiche vorstellen. Flexibel sein heisst, eine andere Richtung einzuschlagen, als geplant war. Sarah möchte, dass ihr Bruder so spielt, wie sie es vorgibt. Tut er das nicht, wird Sarah wütend. Sie hat Mühe, sich auf etwas Neues einzustellen und in dieser Situation die Perspektive ihres Bruders einzunehmen. Es gelingt ihr im Moment nicht, dieses Problem zu lösen.

Arbeitsgedächtnis verbessern: Zum Arbeitsgedächtnis gehören das Planen und Reflektieren von Handlungsabläufen sowie das Setzen von Zielen. Das Arbeitsgedächtnis kann man sich als mentalen Notizblock vorstellen, auf dem Dinge aufgeschrieben sind und wieder abgerufen werden können. Sarah fällt das schwer; sie braucht Unterstützung beim Packen der Schul- und Turntasche. Sie muss auch stets daran erinnert werden, wenn Turnen oder Schwimmen auf dem Stundenplan steht. Die zuhause abgemachten Regeln kennt sie; es gelingt ihr jedoch häufig nicht, diese in der jeweiligen Situation abzurufen.

Strukturen geben Orientierung: Die ADHS-bedingten Probleme der Hirnfunktion werden mit den Eltern angeschaut und daraus resultierend die Wichtigkeit von Strukturen im Alltag erklärt. Strukturen geben Orientierung, entlasten dadurch das Hirn und wirken wie ein Filter, weil

Sarah dann weiss, was als Nächstes kommt. Dies kann Diskussionen reduzieren.

Als visuelle strukturelle Hilfe gestaltet der Coach mit Sarah und ihrem Bruder einen Wochenplan mit fixen Zeiten für Hausaufgaben, Gamen und Zimmeraufräumen. Weiter wurde im Coaching ausgehandelt, dass sich die Eltern und die Kinder in diesen Themen in Selbst- und Fremdkontrolle üben.

Es ist wichtig, dass die Eltern Verständnis aufbringen und ihnen bewusst ist, dass Sarah nicht unselbstständig sein möchte, sondern durch die Entwicklungsverzögerung einiges noch nicht kann.

Erziehung und Familienleben

In der Familie ist die Impulsivität von ADHS-Betroffenen eine grosse Herausforderung: Von Null auf 100 wegen kleinen Missverständnissen oder wenn etwas nicht ganz den Vorstellungen des ADHS-betroffenen Kindes entspricht. Geschwister fühlen sich öfters benachteiligt, da ein betroffenes Kind viel mehr positive wie auch negative Aufmerksamkeit bekommt. Besonders beim unaufmerksamen Subtyp (ADS, stilles ADHS) ist für aussenstehende Personen kaum nachvollziehbar, wie sich die Impulsivität zu Hause zeigen kann.

Bei Sarah versuchen die Eltern, wie es in den ADHS-Ratgebern beschrieben wird, mit Strenge und konsequentem Handeln ein gewünschtes Mass an «Familienqualität» im Alltag zu gewinnen. Oft wird streng und konsequent sein durch altbekannte autoritäre Macht ausgeübt. Das heisst: Ich sage, wie sich das Kind zu verhalten hat oder was zu tun ist. Meist führt dies zu heftigem Widerstand des Kindes gegenüber den Eltern, was sich in einem nie endenden und wiederkehrenden Teufelskreis hochschauelt. Betroffene Kinder empfinden diese Strenge als totale Überwachung und Einengung. Ja, Grenzen müssen klar gesetzt werden. Eltern dürfen und müssen klare Eckpfeiler vorgeben. Dabei ist es sehr wichtig, dass Kinder miteinbezogen werden und in ihrem Teilbereich sogar mitreden können.

Dem Kind wird jedoch immer wieder aufgezeigt, was es alles falsch macht. Die klassischen Sätze der Erwachsenen sind dann: «Immer machst du ..., schon wieder ..., wir haben doch gestern gesagt, dass ..., warum kannst du nicht einfach aufhören ..., was denkst du gerade ..., warum machst du das ..., hör doch einfach auf ..., ignoriere es einfach ...» usw. Durch diese Sätze wird den Betroffenen regelmässig suggeriert, dass sie es nicht können, dass sie nicht so sind wie die anderen. Genau diese Sätze werden dann von den Kindern mit ADHS wiedergegeben, wenn sie selbst emotional werden, sich traurig, unsicher oder ungerecht behandelt fühlen. In diesen Momenten empfinden sie selbst, dass sie diejenigen sind, welche die Probleme verursachen. Das Spektrum in solchen Situationen geht nicht selten bis zu suizidalen Äusserungen, mit Aussagen wie «Warum bin ich überhaupt geboren?».

Auch wenn dann ein gut gemeintes «Siehst du, es geht doch!» ausgesprochen wird, ist das bereits wieder eine unbewusste Abwertung des gut gemeinten Lobs. Richtig loben will gelernt sein.

Medikamente

Nach einiger Zeit wurde bei Sarah durch die Medikamenteneinnahme eine gewisse Stabilisierung der Emotionen

erreicht; es konnten ein besseres Partizipieren und ein mitarbeitendes Verhalten festgestellt werden.

In Bezug auf Medikamente erleben wir im Coaching immer wieder Eltern und Kinder, die wenig ärztliche Betreuung bezüglich möglicher Wirkungen und Nebenwirkungen, der Dosierung oder des Wechsels auf andere Präparate erfahren. Eltern gilt es darin zu schulen, auf was sie achten dürfen. Was soll sich mit der Medikation verändern? Mithilfe eines Beobachtungsbogens werden die Veränderungen aufgenommen und mit dem Arzt besprochen. Zeigt sich eventuell ein Reboundeffekt, wenn die Medikation nachlässt?

Eltern und das ADHS-betroffene Kind sollen darin bestärkt werden, Veränderungen zu erkennen. Die Kinder sollen aktiv begleitet werden, um mit den Medikamenten neue und vor allem bewusste Strategien zu erarbeiten.

Ermutigung und positives Lob

Wird auf der Basis von Ermutigung und Lob aufgebaut, entsteht ein positives Zugehörigkeitsgefühl und die gegenseitige Beziehung wird gestärkt. Dadurch können kreative Beiträge geschaffen werden, was wiederum zu mehr Akzeptanz und Anerkennung führt. Das Selbstvertrauen und eine positive soziale Orientierung geben dem kognitiven und emotionalen Wissen und der weiteren persönlichen Entwicklung mehr Spielraum.

Ein Elterncoaching bietet die Möglichkeit, «miteinander unterwegs sein», zu reden und Veränderungen anzugehen, um gemeinsam zu wachsen. Zu wissen, mein Kind ärgert mich nicht absichtlich, sondern ihm steht in diesem Moment nichts anderes zur Verfügung, ist eine Erkenntnis von zentraler Bedeutung.

Wir müssen nicht perfekt sein. Doch wir können den Schwierigkeiten immer wieder mit Humor begegnen, der Ruhe und Gelassenheit mit Sicherheit fördern dürfte.

Korrespondenzadresse:

Rosa Bischof

Eidg. FA Ausbilderin, Supervisorin/Coach BSO, Pädagogin

ADHS Coach und Verhaltenstrainerin

Wilemattstrasse 10

6210 Sursee

E-Mail: rb@rosabischof.ch

Marianne Surber ist Sozialpädagogin HF und ADHS Coach icp,

Roger Vogt ist dipl. Sozialpädagoge HF und zert. ADHS Coach icp.

Interessenlage: Die Autoren erklären, dass keine Interessenkonflikte im Zusammenhang mit diesem Beitrag bestehen.