

2.3.b PDF zur Hördatei

Interview mit Frau Nolte: Elterntraining



Teil 1: Einleitung

Herr Kennedy

Wir kommen in unserem Abschnitt - Fragen an die Experten - zum Thema: ADHS-Elterntraining.

Und auch für diesen Bereich habe ich die Diplom-Psychologin, Frau Heidi Nolte gewinnen können.

Herr Kennedy

Hallo, Frau Nolte.

Frau Nolte

Hallo, Herr Kennedy.

Herr Kennedy

Sie führen seit längerer Zeit erfolgreich Elterntraining für ADHS betroffene Familien durch. Können Sie sich bitte vorstellen.



Frau Nolte

Ja, also ich bin Diplom-Psychologin und bin aber auch betroffene Mutter eines ADHS-Kindes, d.h. ich kenne auch den Alltag von solchen Familien.

Vor fünf Jahren habe ich mit dazu beigetragen, die Elterninitiative in Rottweil zu gründen. Beruflich habe ich sehr viel mit der Behandlung betroffener Familien zu tun, und bin eben auch in Tuttlingen im Zentrum für Teilleistungsstörungen in der Elternschulung und Behandlung von Familien mit ADHS-Kindern beschäftigt.

Ich biete oft Fortbildungsveranstaltungen für Kindergärten und für Lehrer an - auch pädagogische Tage. Es ist eben einfach auch sehr wichtig, dass auch das weitere soziale Umfeld Informationen bekommt und ebenfalls lernt, mit diesen Kindern umzugehen.

Und damit mein Elterntraining einfach auch Hand und Fuß hat, habe ich bei Cordula Neuhaus und Erika Tittmann eine Ausbildung gemacht und habe da sehr viel über ADHS gelernt. Auch, wie man eben solch ein Elterntraining durchführt und worauf man achten muss. Ich mache da auch weiterhin diese Supervisions-Wochenenden mit.



Herr Kennedy

Super. Da haben wir eine richtige Fachfrau, aus der Praxis und aus der Theorie. Und jetzt können wir loslegen.

Frau Nolte

Ja.

Herr Kennedy

Wieso ist Elterntraining für ADHS-Familien wichtig?

Frau Nolte

Ja, das Elterntraining ist wichtig, weil die Probleme von ADHS-Kindern oft sehr, sehr belastend sind für die Eltern, insbesondere für die Mütter, und auch für die ganze Familie.

Also Eltern-Kind-Interaktionen und auch Geschwister-Interaktionen sind in der Familie eines Kindes mit ADHS in der Regel einfach viel schwieriger und belastender als in anderen Familien.

Dann machen die Eltern die Erfahrung, dass die üblichen Erziehungsmethoden alle nicht greifen. Sie werden immer unsicherer in der Erziehung. Sie haben das Gefühl, dass nichts hilft, sie sind unfähig.

Ja, und manchmal bekommen diese Kinder dann wirklich eine Erziehung wie auf der Achterbahn. Also da wird dann phasenweise sehr, sehr streng und mit viel Druck erzogen, und dann gibt es wieder Phasen, wo die Eltern resigniert loslassen.



Also, manche Eltern kommen dann auch zu mir ins Elterntaining und sagen: „Ich stelle schon gar keine Regeln mehr auf, weil mein Kind sich ohnehin an keine Regeln hält.“

Eckt das ADHS-Kind dann auch noch im Kindergarten oder in der Schule an, dann kommt es neben Selbstvorwürfen auch zu gegenseitigen Schuldzuweisungen, und wenn dann das soziale Umfeld hier nicht stützt, auch zu zunehmender sozialer Isolierung.

Hinzu kommt, dass die ADHS-Kinder ja nicht nur Probleme mit der Konzentration haben, sondern sie haben auch große Probleme mit der Selbstregulation, mit der Impulsivität, dem Wegträumen oder extremem Trödeln.

Aber auch das unbändige Fordern, das unruhige Verhalten des ADHS-Kindes mit Hyperaktivität, die geringe Selbstbeherrschung - das alles verlangt von den Eltern nicht nur viel Geduld, sondern einfach auch viel größere Bemühungen in der Anleitung, in der Strukturierung und dem Verhaltensmanagement ihres Kindes, als andere Eltern das z.B. leisten müssen.

Und weil das so schwierig und auch oft so nervenaufreibend ist, benötigen viele Eltern hier fachliche Unterstützung in der Erziehung ihres Kindes und da ist das Elterntaining einfach ein ganz wichtiger Baustein im multimodalen Behandlungsansatz bei ADHS.

Herr Kennedy

Stichwort: Interaktion in der Familie. Was ist das? Was soll eine Mutter, die jetzt zuhört, darunter verstehen?



Frau Nolte

Ja, dass es z.B. zu mehr Geschwisterstreitereien kommt.

Kennedy

Ach so.

Frau Nolte

Ja, zwischen den Geschwistern oder, dass das Verhältnis des Kindes zu den Eltern oft geprägt ist von Verweigern, von Motzen. Auch die Eltern sind am schimpfen, also das ist oft einfach viel schwieriger als in anderen Familien.

Herr Kennedy

OK. Welche Ziele verfolgt ein gutes Elternttraining? Reicht es nicht einfach, das betroffene Familienmitglied, also das Kind, zu behandeln?

Frau Nolte

Nein, also ich denke von den Zielen her geht es am Anfang einfach erst einmal darum, dass die Eltern lernen, das Störungsbild zu verstehen. Dass sie akzeptieren lernen, dass manches wirklich nicht zu verändern ist.

Also z.B., dass es für ein ADS-Kind meistens nicht möglich ist, schön, schnell und dann auch noch richtig zu schreiben.

Nach dem Verstehen geht es dann im Elternttraining um die Kompensation, d. h., es ist ganz wichtig, das familiäre Umfeld im Umgang mit dem ADHS-Kind hier kompetenter zu machen. Weil diese Kinder und Jugendlichen einfach eine etwas andere Erziehung brauchen als andere Kinder.

Die alleinige Behandlung des Kindes reicht meistens nicht aus, weil die Auswirkungen der Problematik auf die Familie eben sehr groß sind und mit einer Therapiestunde pro Woche oder mit einer alleinigen

medikamentösen Behandlung des Kindes langfristige, positive Veränderungen dann oft doch nicht erreicht werden.



Es ist wichtig, dass gleichzeitig die Familie und natürlich aber auch das weitere soziale Umfeld wie Schule und Kindergarten lernen, anders mit dem betroffenen ADHS-Kind umzugehen, es im Alltag zu managen, und es vor allem auch in seinen positiven Verhaltensansätzen zu stärken.

Wenn das Kind weiterhin ganz oft kritisiert und geschimpft wird, wenn sich also am Umgangston mit dem Kind nichts verändert, dann hilft auch die Therapie nur begrenzt.

Herr Kennedy

Welche Inhalte werden vermittelt?

Frau Nolte

Im Elterntraining werden verschiedene Inhalte vermittelt. Es geht also einmal eben um das bereits erwähnte, funktionelle Verstehen der Symptomatik, aber auch um das Verstehen der neurobiologischen Hintergründe von ADHS.

Wenn Eltern z.B. nicht wissen, dass die neurobiologische Basisaktivierung, also die Wachheit beim ADHS-Kind, sehr instabil ist und einfach plötzlich wegsacken kann, dann verstehen sie auch nicht, warum ein Kind manchmal ganz tolle Leistungen bringt und dann plötzlich wieder fast gar nichts dabei heraus kommt.

Und wenn Eltern dann in diesen Situationen einem ADHS-Kind immer wieder sagen: „Man sieht doch, du könntest, wenn du wolltest, streng dich halt mal mehr an“, dann verzweifelt dieses Kind irgendwann, weil es sich ja angestrengt hat und es erlebt die Welt irgendwann als Feind.

Und wichtig ist auch die Lerngeschichte dieser Kinder zu verstehen. Also sie werden ja ganz oft ermahnt, geschimpft, bekommen viel Kritik: „Kannst du nicht endlich mal das tun, kannst du nicht hören, es ist immer

dasselbe mit dir.“

Das bedeutet, dass diese Kinder immer mehr ihr Selbstvertrauen verlieren und schließlich Sekundärstörungen entwickeln, d.h. manche Kinder gehen in den Rückzug, die werden dann depressiv verstimmt, andere weichen immer häufiger aus, sie fangen dann an zu mogeln und zu tricksen, machen den Klassenkasper, verweigern, zeigen auch oppositionelles Verhalten.



Inhalte sind aber auch Diagnose und Therapiemöglichkeiten und ein ganz großer Block ist dann eben das Verhaltensmanagement im Alltag.

Also das ist ein ganz wichtiger Bereich und am Ende des Trainings ist dann die medikamentöse Behandlung noch ganz entscheidend und auch hier ist es wichtig, sich wirklich Zeit zu nehmen und gründlich aufzuklären, da viele Eltern durch unsachliche Berichte und Diskussionen sehr verunsichert sind.

Herr Kennedy

Sehr schön. Sehr schön. Und was wollen Sie mit Ihrem Elterntaining erreichen? Was ist der Sollzustand des Elternpaares am Ende dieses Kurses? Wie soll das aussehen?

Frau Nolte

Das sind natürlich verschiedene Dinge.

Hauptziel ist sicher mehr Verständnis und eine höhere Kompetenz im Umgang mit dem Kind.

Zum einen ist das Elterntaining oft eine Diagnosebestätigung. Eltern erkennen ihre Kinder massiv wieder im Elterntaining und das ist besonders für die Eltern wichtig, die insgeheim diese Diagnose immer noch anzweifeln.

Bei Eltern soll immer auch eine Entlastung von Selbstvorwürfen erreicht werden. Natürlich können Eltern durch ihren Umgang mit ihrem Kind viel dazu beitragen, dass es seine Schwächen Schritt für Schritt zu managen lernt und auch lernt seine Stärken auszubauen.

Aber es ist auch wichtig für die Eltern zu hören, dass das Kind nicht durch eine schlechte Erziehung so geworden ist, wie man ihnen oft jahrelang gesagt hat.

Diese Entlastung ist einfach nötig, damit Eltern sich wirklich auf das konzentrieren können, was dem Kind hilft. Und die Gruppensituation, also die Erfahrung, dass auch andere Eltern große und auch ähnliche Probleme haben, ist hier ganz hilfreich.



Oft wird im Elterntaining bei mir aber auch die Selbsterkenntnis erreicht, dass man als Elternteil selber betroffen ist, da kommt dann plötzlich die etwas betroffene Frage, kann das sein, dass ich das auch habe? Ich erkenne mich da wieder.

Das ist oft ein ganz, ganz wichtiger Schritt auf dem Weg zur Akzeptanz des Kindes und auch oft ein ganz wichtiger Schritt zur Veränderung innerhalb der Familie.

Dann geht es natürlich auch darum, dass die Eltern danach einfach besser informiert sind, über das Störungsbild, über neurobiologische Hintergründe, auch über Medikamente, dass sie also praktisch das Störungsbild verstehen und dann aber auch in der Lage sind, es z.B. einem Lehrer zu erklären.

Das Elterntaining ist auch immer Einstellungsänderung.

Also, solange Eltern z.B. davon überzeugt sind, dass ihr Kind sie absichtlich ärgert oder, dass es immer der Boss sein will, weil sie noch nicht verstehen, dass sie ein impulssteuerungs- schwaches Kind haben,

dass sich mehr ereignet, als dass es sich verhält und, dass es nicht einfach eine Frage des Willens ist oder der vermehrten Anstrengung, solange wird sich im Umgang mit dem Kind nichts verändern.

Und das ist ganz, ganz wichtig, weil Eltern sonst immer wieder versuchen, gegen die Probleme anzukämpfen und irgendwelche Verhaltensweisen praktisch weg zu erziehen.

Wichtig ist mir auch eine größere Akzeptanz und Wertschätzung, und hier merke ich dann oft auch, dass Eltern selbst anfangen, verpasste Möglichkeiten aufzuarbeiten.

Aber da kommt dann oft auch viel Wut und Traurigkeit auf, weil sie einfach bisher nie verstanden worden sind. Auch da brauchen Eltern Begleitung.

Dann soll auch erreicht werden, dass die positiven Seiten des Kindes wieder mehr wertgeschätzt werden, dass auch Eltern ihre eigenen Ressourcen kennen lernen.



Und sie erleben eigentlich auch über solche Selbsterfahrungselemente, wie das so ist, wenn man vorgeführt, wenn man ständig getadelt oder zugetextet wird oder wie das ist, wenn man eine positiv verstärkende Kommunikation erfährt.

Und ganz wichtig ist eben die Alltagsorganisation, also Zeitmanagement. Regeln, Strukturen - wie muss das an die Symptomatik angepasst werden. Und dann eben ganz wichtig, wie ist das Verhaltensmanagement im Umgang mit ADHS-Kindern.

Also, es sind viele Bereiche, denke ich, die hier zum Tragen kommen.

Herr Kennedy

Und es hört sich sehr spannend an. Also, ein paar Stichwörter dazu:

- aufmerksam machen auf das Problem, auf die Situation
- dass die Eltern das selbst erkennen
- sich daran gewöhnen, neue Wege zu gehen
- und, dass sie besser mit den Kindern zurecht kommen

Frau Nolte

Ja. Ganz genau.

Herr Kennedy

Ja, sehr schön.

