

Mein Kind hat ADHS - Elterntraining bei ADHS

Hyperaktive Kinder lassen sich kaum bändigen, sodass Streit und Probleme mit dem Partner oder auch zunehmend eine Isolation entstehen kann. Die Eltern plagen oft Selbstvorwürfen, das Kind beispielsweise falsch erzogen zu haben. Im Elterntraining wird den Eltern gezeigt, wie diese den Teufelskreis durchbrechen können und wie das Kind besser verstanden werden kann. Das Verhalten des Kindes wird somit zunehmend nachvollziehbar. Wie so ein Elterntraining aussieht, zeigen wir Ihnen hier.

Seit Jahren wird diskutiert, ob und wann ein Elterntraining sinnvoll ist. Dieses Training richtet sich an Eltern deren Kinder von ADHS betroffen sind. Diese Trainingseinheiten sollten den Eltern helfen unter anderem ADHS und das Verhalten ihrer Kinder besser zu verstehen.

Es werden viele unterschiedliche ADHS Trainings für Eltern angeboten, z. B

Tripel P

Optimind

THOP

[Mehr Informationen dazu finden Sie hier.](#)

Darüber hinaus gibt es ADHS-Elterntrainings, die keinen bekannten Namen tragen und von ADHS-Trainern, Psychotherapeuten oder psychologischen Beratern angeboten werden. Diese Trainingseinheiten werden individuell auf die jeweiligen Bedürfnisse der Eltern zugeschnitten.

Ein Elterntraining ist besonders für Eltern geeignet, die sich neu mit der Diagnose und der ADHS auseinandersetzen müssen. Da es im Alltag und im Umgang mit betroffenen Kindern gewisse Regeln zu beachten gibt, kann ein Elterntraining durchaus sinnvoll sein. Manche ADHS Trainer bieten auch den Besuch und die Aufklärung im Kindergarten oder in der Schule an, um in den Einrichtungen wichtige Aufklärungsarbeit zu leisten.

Ein ADHS – Elterntraining kann folgende Trainingseinheiten enthalten:

Kommunikationsregeln (ICH-Botschaften, klare und kurze Anweisungen, Kontrolle der Anweisung)

Bewehrt hat sich hierbei auch die „gewaltfreie Kommunikation“ nach Rosenberg. Die Kinder lernen hierbei viel über ihre Wünsche und Bedürfnisse, einen respektvollen Umgang sowie die Bedürfnisse anderer zu erkennen und zu akzeptieren.

Klare Regeln und Konsequenzen

Betroffene Kinder sind auf klare und einfache Regeln angewiesen, die IMMER und zu jeder Zeit die Gleichen sein sollten. Die Kinder brauchen konstante Regeln um Sicherheit zu gewinnen und um sich im Alltag zu orientieren. Hier wird oft mit Verstärkerplänen gearbeitet.

Hausaufgaben

In diesem Teil werden wichtige Vorgehensweisen bei der Hausaufgabenproblematik vermittelt um die täglichen „Stresssituationen“ zu entspannen.

Ernährung

Manche Kurse bieten einen Aufklärungsteil „Ernährung“ mit an. Es konnte belegt werden, dass bei 70 % aller betroffenen Kinder die Symptomatik der ADHS gravierend verbessert werden konnten, wenn eine spezielle Ernährungsumstellung statt fand. In vielen Fällen verschwanden die Symptomatik ganz.

Entspannung

Eltern lernen schnelle und wirkungsvolle Entspannungstechniken kennen, um sich selber ein paar Minuten der Ruhe zu gönnen und so ihren eigenen Stresspegel zu verringern, was sich positiv auf den Alltag auswirkt.

Alltagsgestaltung

Der Alltag mit einem ADHS Kind stellt die Eltern vor viele besondere Herausforderungen. Hier kann manchmal die Optimierung und Umstrukturierung des Alltags sinnvoll sein.

Entspannung für die Kinder

ADHS Kinder sprechen gut auf Phantasie Reisen und Visualisierungsübungen an. Die Eltern lernen bestimmte Techniken kennen, um ihre Kinder mind. einmal am Tag in einen entspannten Zustand zu versetzen.

Individuelles Coaching

In einem Elterntraining sollte immer die Möglichkeit eines individuellen Coachings bestehen. Es ergeben sich durch die Diagnose ADHS für viele Familien viele unterschiedliche Herausforderungen, Gedanken und Gefühle. Es sollte die Möglichkeit bestehen, ausserhalb des Trainings (in einem geschützten Rahmen) diese individuellen und persönlichen Herausforderungen, Gedanken und Gefühle erarbeiten zu können und sich mit ihnen auseinander zu setzen.

Corinna Wietelmann
Foto: Uwe Leder