

Jugendliche mit AHDS

Unterstützung im Übergang von der Schule ins Berufsleben

Frau Dr.med. Ursula Davatz

www.ganglion.ch

www.schizo.li

Elpos Aargau und Solothurn

Vortrag vom 31.3.2011

Jugendliche mit ADHS können in der Pubertätsphase entweder plötzlich ganz vernünftig werden oder noch mehr aus dem Ruder laufen, d.h. delinquent werden oder eine psychische Krankheit entwickeln. Damit die letzten zwei Möglichkeiten nicht als Realität eintreten, benötigen Eltern manchmal etwas Unterstützung und Anleitung, wie mit Jugendlichen in dieser anforderungsreichen Phase umzugehen ist.

Allgemeine Aspekte im Umgang mit ADHS-Kindern und Jugendlichen

- ADHS-Kinder sind einerseits vermehrt ablenkbar, d.h. sie wenden ihre Aufmerksamkeit dorthin, wo sie wollen, respektive was sie gerade interessiert, bzw. was ihre Aufmerksamkeit fesselt und nicht dorthin, wo wir sie haben möchten, sie hören den erwachsenen nicht zu, wenn diese ihre Aufmerksamkeit nicht haben.
- Auf der anderen Seite können AHDS-Kinder eine Hyperkonzentration aufbringen für etwas, das sie interessiert, so dass man sie fast nicht davon losreissen kann.
- In der Pubertät kann diese Eigenschaft der Selbststeuerung oder Selbstbestimmung durch ihre stärker werdende emotionale Kraft, welche ihre Motivation ausmacht, noch intensiviert, d.h. verstärkt werden.
- Gehen Eltern gegen diese emotionale Kraft ihrer Kinder vor, kommt es zu heftigen Machtkämpfen zwischen Eltern und Jugendlichen, insbesondere zwischen den Vätern und den Jugendlichen, die äusserst destruktiv ausgehen können.
- Um solche destruktive Machtkämpfe mit dem jugendlichen ADHS-Kind zu vermeiden, muss in der Erziehung möglichst schnell auf Eigenverantwortung und Eigensteuerung umgeschaltet werden.
- AHDS-Kinder und Jugendliche sind aber auch äusserst sensibel, nehmen die Stimmungen in ihrem Umfeld sehr schnell und stark auf

und lassen sich so von ihren Eltern emotional leicht stören und abbringen von ihrem eigenen, selbstgesetzten Ziel, falls die Eltern zu sehr drängeln und insistieren.

- Unter diesen Umständen endet ihr Verhalten dann aber in Ablehnung und Verweigerung, nicht aber in einer gesunden Selbstverwirklichung, die zum Erwachsenwerden führt.

Wichtigste Prinzipien im Umgang mit ADHS-Jugendlichen

- Eltern dürfen ihre Kinder in der Pubertät nicht mehr mit Befehlen und Verboten erziehen und kontrollieren, sie sollen mit ihnen vielmehr in Beziehung treten, die Beziehung pflegen und sich in der Beziehung mit ihnen auseinandersetzen.
- Bei dieser Auseinandersetzung muss die Würde der Jugendlichen gewahrt werden, selbst wenn diese manchmal unter die Gürtellinie schlagen. Jugendliche haben das Recht auf "Welpenschutz", wie dies im Tierreich bei Jungtieren auch der Fall ist.
- Ich empfehle den Eltern, zuerst einmal zuzuwarten, wenn der Jugendliche emotional zuschlägt, allzu grob im Ton und in der Wortwahl ist. Hat sich die Situation wieder beruhigt, dürfen sie durchaus ihre Betroffenheit markieren, im Sinne von "dies will ich nicht, ich fühle mich schlecht behandelt, diesen Ton, diese Umgangsformen will ich nicht in meinem Haus."
- Im Wortgefecht mit ihrem Jugendlichen sollen Eltern einen inneren Abstand halten und sich durch das Verhalten ihres pubertierenden Jugendlichen nicht zu sehr verletzen lassen, damit es nicht zu einem Beziehungsabbruch kommt und sie sich auf längere Zeit beleidigt und gekränkt aus der Beziehung zurückziehen.
- Ein elterlicher Beziehungsabbruch löst beim Jugendlichen Schuldgefühle aus, die sich dann nachteilig auf seine Persönlichkeitsentwicklung auswirken, weil sie zu inneren emotionalen Turbulenzen führen, welche unter Umständen destruktiv werden können im Sinne von selbstzerstörerischem Rebellionsverhalten, das sich in Selbstverletzung, Drogensucht bis hin zum Selbstmord äussern kann.
- Geht es um die Weitergabe von Wertvorstellungen und Moral, ist es äusserst wichtig, dass Eltern nicht überreden und überzeugen wollen, ihrem Jugendlichen gegenüber nicht missionarisch auftreten, sondern vielmehr ihre Wertvorstellungen überzeugt zur Darstellung bringen.
- In Sachen Uneinigkeit mit dem Jugendlichen sollten sie eine klare Position beziehen, es aber tunlichst unterlassen, ihrer Vorstellung von Recht und Ordnung mit einem vernichtenden Angriff gegen den Jugendlichen zum Durchbruch zu verhelfen.

- Strafe zum Durchsetzen der elterlichen Regeln und Wertvorstellungen ist bei ADHS-Kindern in der Regel nicht hilfreich und führt nur zu einem unfruchtbaren zerstörerischen Machtkampf mit ihnen.
- Eigene Grenzen setzen ist hingegen hilfreich, im Sinne von das eigene Territorium bekanntzugeben, klare Verhältnisse über das Geld und die Kreditkarten im eigenen Portemonnaie zu schaffen, die Ordnung im Wohnzimmer und in der Küche klarzustellen, dafür einzutreten und, wenn nötig, den eigenen Bereich zu verteidigen,.
- Eltern müssen auch sehr darauf achten, dass sie Übergriffe in die Angelegenheiten des Jugendlichen tunlichst unterlassen. Das ständige Dreinreden ist nicht hilfreich, ebensowenig wie das Aufräumen im Zimmer des Jugendlichen der Ordnung zuliebe, um wieder einmal abstauben zu können.
- Eltern sind nur allzu leicht bereit, Übergriffe auf den Jugendlichen zu machen – immer unter dem Vorwand ihres Erziehungsauftrages und ihrer Verantwortung.
- Eltern müssen die emotionale Verantwortung für ihre Kinder in der Pubertät an diese abtreten und gleichzeitig die Verantwortung für ihre eigene Wut, ihre Verzweiflung, ihre Ohnmacht und ihre Enttäuschung selbst übernehmen. Nur so hat der Jugendliche genügend seelischen Raum für seine gesunde Persönlichkeitsentwicklung.

Berufsfindung, Berufswahl

- Die Berufswahl und die Partnerwahl sind zwei wichtige Entscheidungen im Leben eines Menschen.
- Falls Jugendliche noch nicht soweit sind, eine Berufswahl zu treffen, sollen Eltern nicht auf einen schnellen Entscheid drängen aus Angst, ihr Jugendlicher versäume sonst seine Chancen im Leben. Ein solches Verhalten vereitelt nur eine solide Berufsentscheidung.
- ADHS-Kinder sind in ihrer emotionalen Entwicklung oft etwas verzögert. Das elterliches Drängen und Insistieren kann diese Entwicklung weiter aufhalten, nicht aber beschleunigen.
- Die Eltern sollten den Jugendlichen vielmehr Zeit geben, z.B. ein Zwischenjahr einzuschalten, bis er in seiner Entwicklung soweit ist, dass er seinen eigenen Entscheid treffen kann.
- Die Eltern sollen sich bei diesen Entscheidungsprozessen als Gesprächspartner zur Verfügung stellen, Rat geben dürfen sie jedoch nur, wenn sie danach gefragt werden, denn "Ratschläge" wirken oft wie "Faustschläge" und ADHS-Jugendliche sind ganz besonders empfindlich darauf.

Schlusswort

AHDS-Jugendliche können während der Pubertät manchmal unglaublich erfreuliche Entwicklungssprünge machen, die sie als Eltern niemals erwartet hätten. Also freuen sie sich auf schöne Überraschungen und zweifeln sie nicht an den Machtkämpfen mit ihren dickköpfigen jugendlichen AHDS-Kindern, auch wenn sie im Machtkampf immer wieder einmal am kürzeren Hebel sind. Denken sie in diesen für sie unliebsamen Situationen daran, dass elterliche Niederlagen wertvoll fürs Selbstwertgefühl und die Autoritätsfindung des Jugendlichen sind.