

# ADHS – Emotionale Achterbahn

**Werkzeugkiste für eine gelingende Erziehung: Wie Du deine Kinder erziehst – und ganz nebenbei auch Dich selbst!**

## Frage von Peter und Felicia:

**«Wir Eltern stossen mit unseren Erziehungskünsten an Grenzen. Unser Zehnjährige Fabio hat ein diagnostiziertes ADHS und der Alltag mit ihm ist sehr anstrengend. Manchmal möchte er nicht mehr zur Schule und zu Hause gibt es viel Streit um Kleinigkeiten. Wie können wir als Familie mehr Ruhe finden? Was hilft in der Schule?»**

Euer Gefühl der Erschöpfung ist verständlich und Hut ab für all das, was ihr für Fabio täglich tut. Ein Familienleben mit einem Kind mit einem ADHS fühlt sich oft an wie eine nie endende Achterbahnfahrt – viel in Bewegung, immer wieder laut, selten vorhersehbar. Doch es gibt Wege, mehr Ruhe und Struktur in euren Alltag zu bringen.

## Abklärung ist Gewissheit und die Basis

Der erste Schritt ist eine Abklärung, um genau zu wissen, wie das Kind «tickt». Ein ADHS ist keine Krankheit, sondern wird zunehmend im Rahmen der Neurodiversität betrachtet. Das bedeutet: Es handelt sich um eine natürliche Variation neurologischer Funktionen, ähnlich wie bei Autismus oder Legasthenie. Also eine andere Art des Denkens als die der Norm. Daher wächst ein ADHS auch nicht aus. Die hilfreichste Behandlung ist das Erlernen von Strukturen und Lebens-Strategien. Auch wenn Medikamente zur Regulierung eingesetzt werden, braucht es vor allem ein Übungsprogramm zur Gefühlsregulation und das Einhalten von Strukturen. Hier setzt meine Arbeit an. Mit der ganzen Familie erarbeite ich praktische

Begleitprogramme. Eltern gebe ich Tipps in der Erziehung im Umgang mit ADHS. Mit dem Kind arbeite ich verhaltenstherapeutisch. Es geht aber auch darum die «Superkraft» eines Gehirns mit ADHS kennenzulernen und zu nutzen. Vielleicht entdeckt ihr bei euch selbst oder bei den Grosseltern ähnliche Verhaltensmuster. Dieses Wissen hilft, die Herausforderungen besser anzunehmen und gemeinsam Lösungen zu finden. Im Gehirn von Menschen mit ADHS arbeitet der Bereich, der für die exekutiven Funktionen – also für Planung, Organisation, Impulskontrolle, Handlungssteuerung und das Arbeitsgedächtnis – zuständig ist, anders als bei anderen. Gleichzeitig ist das Belohnungssystem oft beeinträchtigt, so dass es schwerfällt, an einer Aufgabe dranzubleiben – besonders wenn sie als langweilig oder anstrengend empfunden wird. Das Gehirn wechselt dann zwischen Unterstimulation und Hyperfokussierung. Manche Kinder müssen sich ständig bewegen oder wollen eine andere Aufgabe beginnen, während sie sich in anderen Situationen komplett in einer Tätigkeit verlieren.

## Struktur schafft Sicherheit und Orientierung

Kinder mit ADHS brauchen klare Abläufe, um sich sicher zu fühlen. Wiederkehrende Strukturen wie feste Tagesabläufe, regelmässige Essenszeiten und Rituale helfen dabei. Ein vorhersehbarer Tag gibt Halt und reduziert Stress. Der Medienkonsum sollte bewusst gesteuert werden, da Bildschirmmedien ein Gehirn mit ADHS oft besonders stark stimulieren und dadurch Unruhe und Konzentrationsprobleme verstärken.

Auch die Ernährung spielt eine Rolle. Ein hoher Zuckerkonsum kann das Verhalten zusätzlich beeinflussen. Daher kann es hilfreich sein, auf natürliche Lebensmittel und ausreichend Wasser zu achten. Bewe-

gung ist ebenfalls essenziell. Kinder mit ADHS profitieren von körperlicher Betätigung – sei es durch Sport, Rennen, Springen oder sogar einen Boxsack, um überschüssige Energie gezielt abzubauen. Hausaufgaben können oft zum täglichen Konfliktthema werden. Wenn es zu Hause nur noch Streit gibt, kann mit einer Hausaufgabenhilfe eine Entlastung erfolgen, denn manche Kinder arbeiten konzentrierter, wenn die Eltern nicht direkt involviert sind. Wichtig ist Geduld und Konsequenz: Klare Grenzen setzen und mit logischen, freundlichen Konsequenzen arbeiten.

## Verständnis und Anpassungen statt Strafen

Besonders herausfordernd ist für viele Kinder mit ADHS das soziale Miteinander. Sie nehmen ihr Umfeld intensiv wahr, reagieren stark auf Stimmungen und tun sich oft schwer, sich in Gruppen zu integrieren oder Regeln einzuhalten. In der Schule hilft es, wenn Lehrpersonen kurze, klare Anweisungen geben und Bewegungspausen ermöglichen.

Strafen oder Ausschluss aus dem Unterricht sind nie förderlich. Kinder mit ADHS brauchen eine klare, aber positive Führung. Aussagen wie «Mach das nicht» helfen wenig. Stattdessen sollten klare Anweisungen formuliert werden, die das Kind leiten. Der offene Austausch mit der Lehrperson und der schulischen Heilpädagogin kann dazu beitragen, sinnvolle Anpassungen zu finden.

## Emotionale Achterbahnfahrt früh erkennen und begleiten

Kinder mit ADHS erleben Emotionen oft intensiver als andere. Wenn sich Frust aufbaut, kann sich dies in starken Wutausbrüchen entladen. Eltern sollten lernen, Frühwarnzeichen zu erkennen und rechtzeitig zu handeln. Eskaliert die Situation, hilft es nur, das Unwetter vorbeiziehen

zu lassen und dem Kind dabei zu helfen, sich zu beruhigen. Erst danach kann in Ruhe besprochen werden, was passiert ist und welches Bedürfnis hinter der Reaktion stand. Nicht der Wutausbruch sollte im Fokus stehen, sondern die Frage: «Was hat dich verletzt? Was brauchst du?» So kann das Kind lernen, Alternativen für zukünftige Situationen zu entwickeln. Auch reflektierende Gespräche nach Konflikten können helfen, die Impulskontrolle langfristig zu verbessern.

## Wann ist zusätzliche Unterstützung nötig?

Manchmal reicht es nicht aus, nur zu Hause Anpassungen vorzunehmen. Wenn das Kind oder die gesamte Familie unter den ADHS-Symptomen stark leidet, kann es sinnvoll sein, Fachpersonen hinzuzuziehen. Abklärung, Erziehungsberatung, Ergotherapie oder Neurofeedback können hilfreiche Ansätze sein. Auch alternative Methoden wie Homöopathie und der Einsatz von Bachblüten zeigen bei manchen Familien gute Resultate. In manchen Fällen kann auch eine begleitete Medikation in Betracht gezogen werden. Medikamente sollten jedoch immer in enger Abstimmung mit Fachleuten eingesetzt werden. Sie sind kein Allheilmittel, können aber in Kombination mit anderen Strategien helfen, den Alltag zu erleichtern.

## Selbstwert stärken

Kinder mit einer Neurodiversität erleben oft viele Misserfolge und Kritik. Daher ist es besonders wichtig, ihren Selbstwert zu stärken. Lob für Fortschritte und das Bewusstsein, dass sie Stärken und Talente haben, helfen dabei, sich selbst positiver wahrzunehmen. Geschwistervergleiche sollten vermieden werden, da jedes Kind seine eigene Persönlichkeit hat. Auch Konflikte in der Familie können diese sensiblen Kinder stark belasten. Wenn Eltern in einer angespannten Beziehung le-

ben, nehmen sie dies besonders intensiv wahr. Ein harmonisches Umfeld ist daher ein wichtiger Faktor für ihre emotionale Stabilität.

## ADHS ist ein Marathon, kein Sprint

Der Alltag mit Kindern mit ADHS ist intensiv, doch ihr müsst nicht in Daueranspannung leben. Nehmt euch bewusst Pausen, sucht Unterstützung und seid nicht zu streng mit euch selbst. Ein Netzwerk aus Familie, Freunden und Fachpersonen kann dabei helfen, die Herausforderungen besser und bewusst zu bewältigen. ADHS ist eine besondere Art, die Welt zu erleben. Mit den richtigen Strategien, einem verständnisvollen Umfeld und einer guten Balance zwischen Struktur und Flexibilität kann euer Familienleben ruhiger werden. Nicht perfekt, aber entspannter.

Viel Geduld!

Eure Iris Selby

*Iris Selby*

Weitere Fragen erreichen mich per E-Mail: [mail@irisselby.ch](mailto:mail@irisselby.ch)

Begleitung von Erwachsenen, Familien und Kindern mit einem ADHS, Erziehungskurse, Erziehungsberatung und psychologisches Coaching:

