Einleitung

Dieses Buch richtet sich an Mütter und Väter mit einem ADHS-Kind, die in der Erziehung manchmal das Gefühl haben, an ihre Grenzen zu stoßen. Meist haben sie den Wunsch, den Umgang mit ihrem Kind zu verbessern. In unserer therapeutischen Arbeit erfahren wir auf der einen Seite immer wieder, welch großer Belastung Eltern ausgesetzt sind. Auf der anderen Seite sind wir zugleich immer von Neuem beeindruckt, welches Wissen und welche Kompetenz Eltern mitbringen. Wir erleben die immense tägliche Leistung vor allem der Mütter, die leider selten angemessen gewürdigt wird. Es steht außer Frage, wie schwer es ist, ADHS-Kinder immer wieder auf den richtigen Lebensweg zu bringen. Die Erziehung von ADHS-Kindern stellt für die Eltern eine große Herausforderung dar. Diese birgt aber gleichzeitig auch die Chance, an diesen Erziehungs- und Entwicklungsaufgaben gemeinsam zu wachsen. Wir möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, gerne bei diesen Aufgaben begleiten und Ihnen auf diesem Weg Hilfestellungen, Lösungsideen und Anregungen anbieten, die Sie auf Ihre individuelle Situation anpassen können.

Jede Familie, jedes Kind, jede Mutter, jeder Vater, jede wiederkehrende schwierige Situation ist anders. Deswegen gibt es auch keine Rezepte oder Patentlösungen, nach denen Sie vorgehen können, um Verbesserungen zu erzielen.

Keiner kennt Ihr Kind und Ihre familiäre Situation so gut wie Sie. Wir möchten Ihnen einen Rahmenplan, eine »Lösungslandkarte« anbieten, mit deren Hilfe Sie Lösungen für die besonderen Verhaltensprobleme Ihres Kindes entwickeln können. Wir zeigen Ihnen den Rahmen, Sie als Spezialist übernehmen die Feinabstimmung.

Nur Sie können aufgrund Ihrer langjährigen Erfahrung im Umgang mit Ihrem Kind einschätzen, was in Ihrem besonderen Fall wirksam sein könnte und was nicht. Nur wenn Sie als Spezialist für Ihr Kind und Ihre Situation – vielleicht auch mit Hilfe unserer »Lösungslandkarte« – *eigene* Maßnahmen entwickeln, kann es gelingen, Erziehung noch angemessener, passender und förderlicher zu gestalten. Besonders wichtig erscheint uns dabei, – und dazu haben die Eltern tagtäglich die Möglichkeit –, in einer liebevollen und wohlwollenden Familienatmosphäre Strukturen und Regeln für Ihr Kind aufzubauen und ihm damit Orientierung und Halt zu geben.

Um dies durchzuhalten, brauchen Sie sehr viel Kraft. Manchmal werden Sie sich vielleicht auch fragen, wie Sie diese denn nur aufbringen können. Auch hierzu werden wir uns gemeinsam Gedanken machen.

Besonders stark beeinträchtigen uns in diesem Zusammenhang auch unsere negativen Gedanken, unsere »Energiekiller«-Gedanken, die es gilt, durch positivere, »energiespendende« Gedanken Schritt für Schritt zu ersetzen. Dieser Arbeit an den Gedanken, die in das ganze Buch immer wieder einfließt, ist zusätzlich noch ein ausführliches Kapitel gewidmet. Denn nur, wenn Sie über ausreichend Energie und Kraft verfügen, ist es auch möglich, Hilfreiches und Notwendiges in der Erziehung Ihres Kindes kontinuierlich umzusetzen.

Einen wesentlichen Bestandteil unseres Buches stellen die praktischen Beobachtungsaufgaben, Übungen und Experimente dar. Ziel der durchzuführenden Aufgaben ist es, den Alltag bewusster zu erleben und zu gestalten, um ihn dadurch letztendlich mittel- und langfristig verändern zu können. Da wir wissen, dass Gedanken sehr flüchtig sind und nach unserer Erfahrung schnell wieder vergessen werden, lohnt es sich, die dargestellten Aufgaben schriftlich zu bearbeiten. Mit dem Aufschreiben bekommen Sie Abstand und auch mehr Bewusstheit.

Unser Ziel ist es, dass sich bei Ihnen zu Hause etwas verändert, etwas verbessert. Die Grundlage für unsere Arbeit stellen Ihre Erziehungsressourcen dar, die durch Ihre jahrelange Erfahrung mit Ihrem Kind entstanden sind. Vielleicht sind Sie sich Ihrer Kompetenz noch gar nicht so richtig bewusst.

Aufbauend auf Ihren Erziehungserfahrungen werden wir versuchen, diese durch Bewährtes und Hilfreiches aus unserer therapeutischen Praxis zu ergänzen und weiter auszubauen. Auf diese Weise werden individuelle Lösungen für Ihre Erziehungsprobleme entwickelt, im Alltag ausprobiert und im Laufe der Zeit immer differenzierter an Ihre jeweilige Situation angepasst. Letztlich wird der Einstieg in einen kontinuierlichen, positiven Veränderungsprozess angestrebt.

Wenn Sie die Möglichkeit haben sollten, kann es sehr hilfreich sein, dieses Buch gemeinsam mit Ihrem Partner oder einer ebenfalls betroffenen Mutter (bzw. einem Vater) durchzuarbeiten. Gemeinsame Gespräche auf der Grundlage dieses Buches können sich als sehr konstruktiv erweisen.

Noch eine wichtige Anmerkung: Im Folgenden wenden wir uns oft an die Mütter, die in aller Regel die Haupterziehungsarbeit leisten. Wir unterstellen auch, obwohl dies im Einzelfall anders sein kann, dass die Väter aufgrund ihrer Berufstätigkeit weniger an den familiären Alltagssituationen teilhaben. Obwohl sich in unserer Gesellschaft im Hinblick auf die Rollenverteilung zwischen Mann und Frau viel verändert hat, sind es dennoch meist die Mütter, die mit ihrem Kind zur Therapie oder in Elterntrainingsgruppen gehen. Dieser Umstand spiegelt wider, dass der Mutter in unseren Familien zumeist immer noch der größte Teil der Erziehungsaufgaben übertragen wird.

Wir verstehen das gemeinsame Wachsen, das durch einen konstruktiven Erziehungsprozess entstehen kann, nicht nur als ein Wachsen *mit Ihrem Kind*, sondern auch als Wachsen in Ihrer gemeinschaftlich zu bewältigenden Erziehungsaufgabe *als Eltern*. Auch hier möchten wir uns gerne mit Ihnen auf den Weg machen und Sie auf diesem begleiten.

Wie ist dieser Ratgeber aufgebaut?

Dieses Buch gliedert sich in fünf Teile. In Teil 1 geht es um Ihre Ausgangssituation, d. h. um den »Ist-Zustand« Ihres Erziehungsalltags verbunden mit den Verhaltensproblemen, die Ihnen täglich in Zusammenhang mit Ihrem ADHS-Kind begegnen. Ihre Sammlung der Verhaltensprobleme aber auch der Erfahrungsschatz Ihres »Expertenwissens« ist der Ausgangspunkt für erste Schritte in Ihrer Veränderungsarbeit.

Teil 2 umfasst Grundlagenwissen, d. h. er beschreibt zunächst noch einmal die Eigenschaften von ADHS-Kindern. Des Weiteren sollen Ihnen die Gesetzmäßigkeiten der Entstehung, der Aufrechterhaltung und der Verstärkung des problematischen Verhaltens bei ADHS-Kindern verdeutlicht werden: Wie entsteht grundsätzlich Verhalten, wie wird es verstärkt und wie trainiert Ihr ADHS-Kind ganz bestimmte Verhaltensprobleme, insbesondere das »Nichtfolgen«?

Teil 3 stellt den zentralen Teil des Buches dar. Hier werden Sie Schritt für Schritt an eine effektive Veränderung der Problemverhaltensweisen Ihres Kindes herangeführt. Unser Rahmenplan zur Veränderung von Problemverhaltensweisen, die »Lösungslandkarte«, wird in seinen unterschiedlichen Facetten und seiner spezifischen Abfolge ausführlich und mit Beispielen dargelegt.

Teil 4 ergänzt die Lösungslandkarte durch weitere hilfreiche Einzelmaßnahmen. Hier werden Sie viele kleinere und größere Herausforderungen finden, denen Sie in Ihrem Erziehungsalltag begegnen und für die wir Hilfreiches zusammengestellt haben.

Teil 5 geht auf den Umgang mit ADHS- Kindern in der Schule und die anstrengende Arbeit von Lehrern ein und versucht hilfreiche Analyseinstrumente und konstruktive Ansätze zur Verbesserung der für alle, für Lehrer, Kinder und Eltern gleichermaßen belastenden Situation zu entwickeln.

Teil 6 schließlich beschäftigt sich mit der »Macht der Gedanken«. Wenn es vorher um die Veränderung der Wahrnehmung und des Verhaltens ging, geht es jetzt darum, sich mit Ihren weniger hilfreichen Gedanken rund um die Erziehung Ihres ADHS-Kindes zu beschäftigen und diese, wenn möglich, in kleinen Schritten in unterstützende, hilfreichere Gedanken umzuwandeln.

Am Ende des Buches werden wesentliche Inhalte zusammengefasst, um Ihnen für Ihren Erziehungsalltag noch einmal abschließend einen roten Faden und einen hoffentlich konstruktiven, lösungsorientierten Weg aufzuzeigen.

Im Anhang bzw. auf den dort angegebenen Internetseiten schließlich finden Sie in »chronologischer« Reihenfolge die Arbeitsmaterialien, die Sie benötigen, um die jeweiligen Aufgaben und Experiment durchzuführen. Vielleicht legen Sie sich zusätzlich eine kleine Mappe an, um die bearbeiteten Materialien zu sammeln und abzuheften, die Ihnen dann später als erlebte »Erinnerungsstütze« hilfreich sein können.

Wir empfehlen, das Buch von Beginn an kapitelweise durchzuarbeiten. Es ist aber durchaus auch möglich, die für Sie wichtigen Stellen punktuell herauszugreifen. Wir raten jedoch nachdrücklich dazu, Ihre weitere Lektüre des Buches

mit Kapitel 1 zu beginnen, da dessen Inhalte ein unerlässliches Fundament für alle nachfolgenden Überlegungen und Anregungen darstellen.

In diesem Ratgeber verwenden wir den Begriff der ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung). Unter diesem Oberbegriff werden drei Subtypen zusammengefasst, die zum Beispiel aktuell das Amerikanische Diagnostische und Statistische Manual (DSM-5) als »Erscheinungsformen« bezeichnet.

Übereinstimmend werden in den international gebräuchlichen Klassifikationssystemen, ICD-10 und dem aktuellen DSM-5, die drei Symptombereiche Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität genannt und in fast gleicher Weise definiert. Das jeweilige Ausmaß der Ausprägungen in den drei Symptombereichen bestimmt den jeweiligen Typus des Störungsbildes.

Ein Teil der Kinder fällt weniger durch impulsives, ungesteuertes Verhalten und den damit verbundenen Sekundärproblemen auf, sondern mehr durch Aufmerksamkeitsprobleme und den dadurch bedingten Lern- und Leistungsproblemen. Bei einem anderen Teil sind vor allem die Hyperaktivität, mangelhaft regulierte und wenig reflektierte Aktivitäten, durch geringfügigen Anlass auslösbare, überschießende Gefühlsreaktionen und eine geringe Frustrationstoleranz auffällig. Es gibt aber auch Kinder, die gleichermaßen Probleme im Bereich der Aufmerksamkeit als auch im Bereich Impulsivität und Hyperaktivität haben. Um all diesen Kindern gerecht zu werden, benutzen wir in diesem Buch die Abkürzung ADHS.

Kapitel 1: Das Fundament stärken

1 Die Ausgangssituation

In unseren Elterntrainingsgruppen und in den Familientherapiesitzungen haben wir viele Eltern von ADHS-Kindern kennengelernt. Fast durchgängig waren es die Mütter, die sehr stark, teilweise bis an ihre Grenzen, belastet waren. Denn sie sind es, die über den Tag verteilt darauf achten müssen, dass die normalen Anforderungen von Seiten der Schule und der Familie von ihrem ADHS-Kind erfüllt werden. Dies führt nahezu ständig zu Problemen und sehr häufig zu eskalierenden Konflikten. Aufgerieben von diesen Konflikten fühlen sich Mütter oft ausgebrannt. Sie haben den Eindruck, dass die vielen Schwierigkeiten, trotz ihrer Arbeit und ihrer Bemühungen, nicht weniger werden. Durch die nicht endenden Konflikte fühlen sich viele Mütter so gereizt, dass Gedanken wie »Wenn ich ihn nur sehe, könnte ich …« entstehen. Oft besteht bei Müttern auch die Angst, dass mit dem Älterwerden ihrer Kinder die Probleme und Auseinandersetzungen nur noch schlimmer werden.

Immer wieder fühlen sich Mütter in ihrer Erziehung entmutigt und erleben ihre Situation als aussichtslos. Sie versuchen Lösungen und Erziehungsmaßnahmen zu finden, die die Situation verbessern sollen, erleben stattdessen aber immer wieder, dass diese, wenn überhaupt, nur für eine kurze Zeit erfolgreich sind. Oft bleibt in diesem Hamsterrad des Alltags keine Zeit darüber zu reflektieren, welche der Erziehungsmaßnahmen sich als wirklich wirkungsvoll erweisen. Aufgrund der chronischen Dauerbelastung besteht für die meisten Mütter vielmehr die Gefahr, vom Alltag überrollt zu werden. Da ihnen einfach oft die Kraft fehlt, fahren sie mit dem gewohnten, aber nicht immer hilfreichen Erziehungsverhalten fort.

Wenn ihr Mann abends nach der Arbeit nach Hause kommt, erfahren Mütter oft Unverständnis, weil er den aufreibenden Alltag mit dem Kind nicht miterlebt hat. Völlig erschöpft sehen sich dann Mütter in dieser Situation nach einem anstrengenden Tag häufig nicht nur in ihrer täglichen schweren Erziehungsarbeit durch ihren Mann nicht angemessen gewürdigt, sondern sie werden stattdessen auch noch mit der Botschaft konfrontiert »Irgendwie machst du das nicht richtig« oder »Bei mir würde er das nicht machen!« Erfahren Sie als Mutter dagegen Verständnis und Unterstützung von Ihrem Mann, dürfen Sie sich sehr freuen, einen aufmerksamen, einfühlsamen und mitdenkenden Partner zu haben.

Aus Ihrer Perspektive als Vater treffen Sie – von der Arbeit nach Hause kommend – häufig auf eine sehr angespannte Familienatmosphäre und vielleicht

auch auf eine gereizte Frau. Diese wartet nur darauf, Ihnen von den Konflikten und dem Fehlverhalten des Kindes erzählen zu können. Vielleicht kennen Sie den Gedanken: »So schlimm kann es doch gar nicht sein.« Möglicherweise gewinnen Sie nämlich am Wochenende auch einen falschen Eindruck von der Problematik, da in dieser Zeit normalerweise weniger Anforderungen an Ihr Kind gestellt werden und dann auch alles ein bisschen besser läuft. Vielleicht haben Sie aber auch die Erfahrung gemacht, welche erheblichen Probleme z. B. in der Morgen- und in der Abendsituation mit Ihrem Kind entstehen können.

Wenn Sie als Mutter alleinerziehend sind, könnte Sie die Frage quälen, wie Sie zukünftig die schwere Erziehungsaufgabe überhaupt allein bewältigen sollen.

Zusätzlich erleben Sie als Mutter auch von Ihrer Umwelt immer wieder negative Rückmeldungen in Bezug auf Ihr Kind. Natürlich beziehen Sie diese meist auch auf sich und fühlen sich für Ihr Kind verantwortlich. Zunehmend beginnen Sie möglicherweise, an Ihrer Erziehungsfähigkeit zu zweifeln, und darunter leidet dann Ihr Selbstwertgefühl.

Gleichzeitig hegen Sie aber auch die Sehnsucht und die Hoffnung, dass Sie vielleicht doch einen Weg finden, auf dem alles besser werden kann. Wir möchten Ihnen gerne Anregungen geben, wie Sie den Berg an Belastungen Schritt für Schritt abbauen können.

1.1 Die Problemsammlung als Grundlage für spätere Veränderungen

Nun wird es konkret!

In einem ersten Schritt sollten Sie die unterschiedlichen Probleme und Verhaltensweisen Ihres Kindes, die Ihren Alltag am meisten belasten, genau beobachten. Anschließend tragen Sie diese bitte in den abgebildeten Protokollbogen ein.

Diese Problemverhaltensweisen dienen als Grundlage für die anschließende Veränderungsarbeit. Das schriftliche Fixieren hilft Ihnen aber auch, später vergleichen zu können, was sich möglicherweise durch Ihre Arbeit zwischenzeitlich bereits verbessert hat. Dann werden Sie sich vielleicht über diesen Fortschritt freuen können.

Auch die außer Haus berufstätigen Väter möchten wir bitten, sich Zeit zu nehmen und über das Wochenende die Problemsammelliste auszufüllen.

Füllen Sie als Mutter und Vater die Liste zunächst bitte getrennt aus.

Sammelliste problematischer Verhaltensweisen			
Gibt es schwieriges Verhalten in folgenden Situationen?	**Was macht Ihr Kind in diesen Situationen genau?**	**Wie häufig?** [1]	**Wie belastend erleben Sie das Verhalten?** [2]
In der Morgensituation (vor Schule/Kindergarten)			
Beim Mittagessen			
In der Hausaufgabenzeit			
Beim Abendessen			
In der Zubettgeh-Situation			
Am Wochenende			
Bei Wünschen des Kindes			
Bei Frustrationen			
Bei der Erledigung von Aufgaben (z. B. Zimmer aufräumen)			
Bei familiären Arbeiten (z. B. Tisch abräumen, Getränke holen)			
Beim Medienkonsum, Fernsehen, Computerspiele			
In der »Öffentlichkeit«			
Mit Gleichaltrigen			
Zusätzliche schwierige Situationen			

[1] Wie oft tritt das Verhalten durchschnittlich pro Tag oder Woche auf? (z. B. 4x/T = vier mal pro Tag)
[2] Einschätzung auf einer Skala von 0 bis 9 (0 = nicht belastend, 9 = nicht mehr zum Aushalten/extrem belastend)

Arbeitsblatt 1.1: Sammelliste problematischer Verhaltensweisen

Wenn Sie diese Liste eine Woche geführt haben, verabreden Sie sich als Paar und machen einen festen Termin aus, so dass Sie genügend Zeit zum Austausch über Ihre Beobachtungen haben. Zeigen Sie einander Ihre Aufzeichnungen und versuchen Sie, diese unvoreingenommen zu vergleichen. Wichtig dabei ist, dass Sie einfach akzeptieren, dass es für den andern genau so ist, wie er es aufgeschrieben hat. Berücksichtigen Sie dabei, dass die Wahrnehmung des Einzelnen unterschiedlich ausfallen kann und dass Sie außerdem jeweils verschiedene Situationen mit Ihrem Kind erleben. Mit Hilfe der Problemsammelliste wird für Sie beide als Eltern der Ausgangspunkt für die weitere gemeinsame Erziehungsarbeit festgehalten.

Für Väter bzw. Lebenspartner ist es in einem solchem Austauschgespräch besonders wichtig, zunächst nur zuzuhören. Es geht hier nicht darum, Ihrer Frau nahezubringen, dass das Problem vielleicht nicht so schwierig ist oder dass das Kind sich bei Ihnen anders verhält. Es geht auch nicht darum, dass Sie in einer für viele Männer manchmal typischen Art sofort an Lösungen denken. Zu diesem Zeitpunkt müssen Sie Ihrer Frau keine Vorschläge machen, wie sie es besser machen kann. Wichtig ist allein, dass Sie *zuhören* und dass sie die Erfahrung ihrer Frau *annehmen* können. Akzeptieren Sie einfach, dass es im Augenblick so ist, wie Ihre Frau es berichtet. Denken Sie auch als Vater immer daran, dass Sie die schwierigsten Zeiten mit Ihrem Kind in der Regel nicht miterleben und deswegen einfach auch viel bessere Möglichkeiten im Umgang mit Ihrem Kind haben, da Sie viel weniger »vorbelastet« sind. Als (allein-)erziehende Mutter könnte es wichtig sein, dass Sie mit Ihren Problemen nicht allein bleiben. Versuchen Sie sich mit einer anderen betroffen Mutter, die in einer ähnlichen Situation ist, zu verabreden. Eine solche Mutter können Sie z. B. in einer Selbsthilfegruppe kennenlernen. Überwiegend ist es so, dass im Vergleich zu einem Elternpaar zwei Mütter deutlich mehr Übereinstimmungen im Hinblick auf die belastenden Problemverhaltensweisen ihrer Kinder erleben. So können Sie im Gespräch mit einer ebenfalls »betroffenen« Mutter die wichtige Erfahrung machen, dass Sie mit Ihren Problemen nicht alleine da stehen.

Sehen Sie sich nach dem Erfahrungsaustausch die folgende Aufstellung aus einer Elterntrainingsgruppe an. Hier wurden die Problemverhaltensweisen der jeweils betroffen Kinder auf einem Plakat zusammengestellt. Wie Sie sicher schon vermuten konnten: Das Plakat wurde dabei sehr voll (▶ Abb. 1.1).

Problemverhalten unserer ADHS-Kinder		
sehr leicht ablenkbar waschen, Zähne putzen, essen – sie vergisst, was sie gerade tut	fängt nicht an, kann es nicht selbst in die Hand nehmen, unterbricht, kann es nicht alleine trödelt, macht zwischendrin was anderes	vergisst, was er tun soll braucht ewig Zeit ist ungeschickt, kann Handlungen schlecht planen
findet seine Kleider nicht schaltet ab	braucht Zeit, bis er in Schwung kommt	versucht immer, den leichtesten Weg zu gehen

Problemverhalten unserer ADHS-Kinder		
trödelt, träumt, spielt		Frühstück: träumt und spielt
Hausaufgaben dauern täglich 3 bis 4 Stunden	Tasche vergessen, Aufgaben nicht aufschreiben	
lässt sich bei den Hausaufgaben ständig ablenken	er versteht es nicht, bittet um Hilfe, hört aber nicht zu unkonzentriert	führt trotz zigfacher Aufforderung kein Hausaufgabenheft
viele fliegende Blätter, unvollständige Mappen	Hausaufgaben werden nicht, unzureichend oder falsch erledigt	trödelt absichtlich herum verwickelt in Diskussionen
zu wenig selbständig braucht viel Zeit zu spät kommen	sich weigern – kann nicht – »später« – Ablenkungen – weinen – schlampiges Arbeiten	schreibt schlampig Ordnung halten und Aufräumen klappt nie
zappelig, unruhig, aggressiv	weigert sich, Extras zu erledigen	bockt – Worte kommen nicht an
sehr unruhig, zappelig dauerndes Reden will dann gar nicht mehr essen	knallt mit den Türen wird dann sehr langsam und ist bockig verbale Wutausbrüche	Wutausbruch beim Nachfragen schreit, zappelt, schmiert, schimpft lautstark, trampelt macht Quatsch, Gegenstände fliegen, er legt sich auf den Boden, Wasser spritzt
rede gegen eine Wand muss ihn ständig erinnern, was er machen soll	Ständig provozieren	schmeißt die Stifte durch die Gegend, schreit, schimpft, wütend, schmeißt sich hin alles tut ihm weh, schlechte Ausdrücke schmeißt Spielsachen um
hat Angst, alleine zu schlafen ärgert dann die Schwester muss 3 bis 5 Mal ermahnt werden kommt noch 3 bis 7 Mal heraus, bis er schläft	ärgert, stört Geschwister	
muss immer noch etwas erledigen Wortgefechte, Schreierei	grob – Verhalten teilweise nicht steuerbar kann seine Kräfte nicht richtig einschätzen	drängt anderen sein Spiel auf spielt nur mit jüngeren Kindern
nascht trotz Verbot vor dem Essen und behauptet dann, er habe keinen Hunger	Reden statt Essen	chaotischer Essensplatz
diskutiert immer erst, wenn er für die Familie etwas machen soll	schaltet Computer erst nach Tobsuchtsanfall ab	An- und Ausziehen dauern ewig schläft erst sehr spät ein

Abb. 1.1: Plakat – Problemverhalten unserer ADHS-Kinder

Wenn Sie sich die Auflistung ansehen, finden Sie vielleicht Übereinstimmungen mit Ihrem eigenen Protokollbogen. In der Elterntrainingsgruppe war nach der Sammlung und Erstellung dieses Plakates immer dasselbe Phänomen zu beobachten. Die Mütter in der Runde nickten beim Vorlesen der einzelnen Problemverhaltensweisen. Gleichzeitig huschte immer wieder ein Lächeln über ihre Gesichter: »Genauso ist es bei mir auch.« Die Teilnehmerinnen machten hier die Erfahrung, dass sie mit ihren Problemen nicht alleine waren. Ähnliches gab es also genauso auch in anderen Familien, auch bei anderen Müttern – vielleicht sogar noch größere Probleme als in der eigenen Familie.

Es gibt wissenschaftliche Untersuchungen, in denen die Probleme und die Belastungen in Familien mit einem ADHS-Kind mit denen anderer Familien verglichen wurden. In Deutschland untersuchten u. a. Döpfner und Mitarbeiter, wie sich eine Familie mit einem ADHS-Kind von anderen Familien unterscheidet (Döpfner, Schürmann, Frölich, 1997). In dem nachfolgenden Schaubild sind die häufigsten Probleme von 6- bis 10-jährigen Kindern angeführt. Die dunkelblauen Balken stellen die Häufigkeit des belastenden Problems in ADHS-Familien dar, die hellblauen Balken dessen Ausmaß in nicht betroffenen Familien. Die Grafik macht auf einen Blick klar, um wie viel mehr Familien mit einem ADHS-Kind belastet sind.

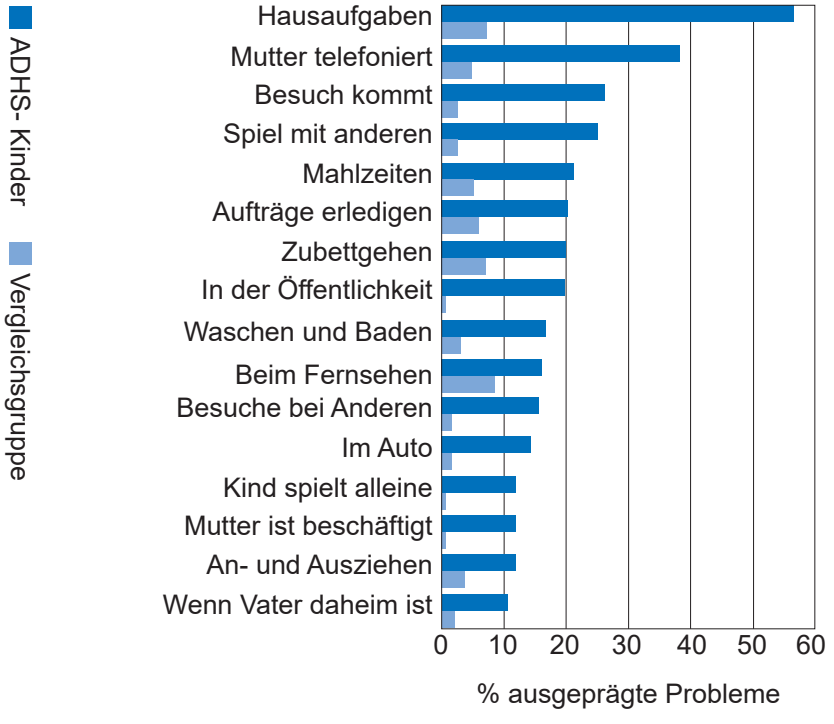

Abb. 1.2: Belastungen und Probleme in Familien mit und ohne ADHS-Kind(er) (vgl. Breuer & Döpfner 1997)