

Hallo liebe Eltern...

Haben sie sich heute schon mal gefragt: Wie es Ihnen geht? Wenn ja; wie war ihre Antwort?

War sie eher mittelmäßig, eher gut oder absolut katastrophal?

Haben sie vielleicht beim nach Hause kommen festgestellt, dass sich ihr Wunsch nach Ruhe und Frieden äußerte? Einmal nach Hause zu kommen ohne dauernd das Thema ADHS im Raum zu hören und zu sehen ohne sich wieder darüber aufzuregen?

Wie zum Beispiel ihre Tochter oder ihr Sohn die Hausaufgaben nicht erledigt haben. Sie sich dauernd wiederholen müssen, da nicht aufgeräumt wurde obwohl sie am Morgen darum gebeten oder abgemacht haben. **Vielleicht ist Ihnen beim Tür öffnen, die Abwärtsspirale entgegenkommen und sie bemerken, dass die Sorgen nicht weg sind und sie diese Sorgen nicht stoppen können.** Wiederholt kommen Ängste hervor, wenn zum Beispiel ihre Tochter oder ihr Sohn für die Prüfung nicht gelernt haben und alles im letzten Moment organisiert werden muss. Da Fragen sie sich wieder, wieso funktioniert das nie, wieso hören meine Kinder mir nicht zu um zu verstehen, wie wichtig die Schule und Berufsfindung ist. Wieso kann ich nicht mit meiner Tochter oder meinem Sohn einmal normal reden ohne gleich wieder einen Streit auszulösen? Was kann ich noch unternehmen, dass es endlich funktioniert.

Den Kopf voll, überlegen sie sich wie sie aus diesem ADHS Strudel entkommen können. Länger arbeiten, später nach Hause kommen oder nicht mehr reden..... Es gibt einige Wege, die zum Beispiel nicht optimal sind, es gibt aber auch Wege, die zu positiven und verständlicheren Situationen führen. Welcher Weg richtig ist, liegt in ihrer Entscheidung, die Frage ist auch, was sie wollen, wohin soll es mit ihnen gehen. Ein verständnisvolles Miteinander oder eher gegeneinander, was hilft Ihnen und ihren Kindern? Sie als Eltern sind gefordert, um das Familiensystem adäquat anzupassen. Auch wenn es schwierige ist, braucht es die ganze Familie. Vielleicht fragen sie sich, ob Grenzen gegenüber ihren Kindern gesetzt wurden?

Versuchen sie eine Vogelperspektive wahrzunehmen und entdecken sie ihr Familiensystem neu. Wie hat sich ihr Familiensystem in den letzten Jahren entfaltet? War es eher so, dass ihre Kinder sich über alles von Ihnen Gesagte weggesetzt haben? Oder war die Kommunikation zu einseitig, zu forsch mit großem Druck? Oder zu larsch?

Haben sie sich schon einmal Gedanken gemacht was sie anders machen könnten? Zum Beispiel: in einer ruhigen Phase zusammen zu sitzen und einfach mal zuhören und nichts sagen, vielleicht einmal auf eine andere Art zu kommunizieren. Für Ihre Anliegen sollte es dabei Platz haben. Auch wenn sich ihre Kinder/Jugendlichen über das Familiensystem stellen, heißt das nicht, dass sie dies zulassen müssen. Sie als Eltern sollten da wieder eine Klarheit hineinbringen. Auch wenn es für den ersten Moment etwas schwierig erscheint. Nur sie als Eltern können die Abwärtsspirale aufhalten und ändern. Nehmen sie sich eine kurze Auszeit, seien sie mutig und lassen sich von einer ADHS Fachperson, Psychologen oder einer Institution beraten. Auch mit Ehrlichkeit und Verständnis sowie einer Umarmung, wenn möglich, kann man das Vertrauen wieder herbeiholen.

In allen meinen Beratungen habe ich oft ADHS betroffene Jugendliche, die mit ihren Eltern ins Gespräch kommen. Eine Verzweiflung ist oft beiderseits spür- und sichtbar. In solch einer Ära Situation macht es das Gespräch oft nicht einfach.

Zwar ist es für mich immer toll, wenn Eltern im Gespräch mit dabei sind. Das Vertrauen wird gestärkt und zeigt, dass es den Eltern nicht egal ist, wie es nach einem Praktikums- Lehrabbruch oder sonstigen Umständen weiter geht.

Sich in einer gemütlichen und in ruhiger Situation mit ihren Kindern/ Jugendlichen auszutauschen, bringt sicher einiges mit, die Abwärtsspirale ins positive zu drehen. Getrauen sie sich für einmal ihre Sorgen, ihre Befürchtungen und Ängste mitzuteilen. Lassen sie

Weitere Kolumnen unter www.elpos-zentralschweiz.ch/leben-mit-adhs/

nicht locker und erlauben sie sich äußern zu dürfen. Bemühen sie sich um ihre Jugendlichen auch wenn sie bereits 18 Jahre alt sind, sie brauchen nach wie vor ihren Halt. Bauen sie wieder ein Vertrauen auf, denn egal sind sie ihren Kindern/Jugendlichen nicht. Sie können mir glauben, es lohnt sich immer wieder an den positiven Situationen festzuhalten und ehrlich und aufmerksam miteinander umzugehen. Das wiederum braucht Zeit, Geduld sowie viele Nerven.

Denken sie daran und sagen sie es sich selbst, dass sie das Schaffen... es sind ihre Kinder, Jugendlichen...

Seien sie mutig und holen sie sich einen Tipp bei einer Fachperson, um aus dem negativen Dasein rauszukommen... Viel Glück...