Das POS/ADS in der Pubertät
Wie Eltern helfen können

Dr. med. Ursula Davatz
www.ganglion.ch

17.11.2005, Zentrum Karl der Grosse, Zürich
Vortrag ELPOS Zürich, Glarus, Schaffhausen

Einleitung

Die Pubertät stellt in der Entwicklung des jungen Menschen eine Beschleunigungsphase dar. Im Zusammenleben der Generationen äussert sich dieser Umgestaltungsprozess oft als Zerreissprobe in der Beziehung zwischen Jung und Alt. Aus dem sozio-psychologischen Blickwinkel stellt die Pubertät für den Jugendlichen das Nadelör zum Eintritt in die Gesellschaft der Erwachsenen dar, ein Prozess, der gleichzeitig die Sozialisationsphase des jungen Menschen beinhaltet.
Eltern wie Jugendliche kämpfen dabei häufig, scheinbar gleichermassen, um ihre Existenz. Wer aber in Wirklichkeit bedroht wird, ist der Jugendliche. Die Eltern kämpfen um die Erhaltung ihrer Paradigmen, Wertvorstellungen und Glaubensbekenntnisse. Der Jugendliche aber kämpft um seine Autonomie, den Freiraum für die Entwicklung einer individuellen Identität. Er muss sich eigene Wertvorstellungen erarbeiten, um seine Individualität zu finden.

Beispiel aus der Tierwelt: Selbst für soziale Tierarten wie die Meerschweinchen ist die Pubertät bestimmend für ihr späteres Sozialverhalten im Erwachsenenleben. Meerschweinchen, welche in einem funktionierenden Kollektiv aufgewachsen sind und während der Pubertät die sozialen Regeln gelernt haben, gliedern sich später problemlos in eine neue Gruppe ihrer Art ein. Meerschweinchen, welche jedoch während ihrer Pubertät unter erschwerten Bedingungen aufgewachsen sind, verhalten sich in einem neuen, ihnen unbekannten Kollektiv so ungeschickt, dass sie bald ausgegliedert, man könnte auch sagen: gemobbt werden und sich alsbald zurückziehen müssen. Sie sitzen dann "depressiv" in einer Ecke, suchen keine Futterquelle mehr auf und trinken auch kein Wasser mehr. Sie gehen elendiglich zugrunde, wenn man sie nicht aus der Gruppe entfernt.

Besonderheiten der POS/ADS-Kinder und ihre Auswirkung auf die Pubertät

- POS/ADS-Kinder zeichnen sich aus durch eine hohe emotionale Aufmerksamkeit. Sie spüren als erste emotionale Spannungen im Umfeld. Als speziell sensible Kinder sind sie deshalb häufig zur Anpassung gezwungen. Aus eigenem Bedürfnis nach Ausgeglichenheit müssen sie für die Entspannung angespannter Situationen besorgt sein.

https://adhs.expert

- Wenn sie in der Pubertät zugleich eigenen, inneren emotionalen Spannungen unterworfen werden. kommen zusätzliche emotionale Stressfaktoren hinzu, welche sie schnell überlastet und emotional überfordert. Sie reagieren dann entweder mit einem massiven, aggressiven Ausbruch oder zieht sich ganz zurück.
- POS/ADS-Kinder sind zudem leicht verletzlich und kränkbar. Sie ertragen deshalb Kritik schlecht, vor allem, wenn sie emotional geladen vorgetragen wird.
- Infolge ihrer relativ häufigen Fehlleistungen, verursacht durch die verschiedenen Wahrnehmungs- und Lernstörungen, sind sie aber meistens auch vermehrter Kritik ausgesetzt. Diese Verletzlichkeit kann sich in der Pubertät wegen der erhöhten hormonell bedingten Emotionalität noch verstärken, was dann zu vielen heftigen und schmerzlichen Auseinandersetzungen im Rahmen des Ablösungskonfliktes führen kann. Sie versuchen ihre Verletzlichkeit mit Imponiergehabe oder Aggressionen zu überdecken.
- POS/ADS-Kinder können oft sehr eigenwillig sein und schlecht von etwas ablassen, das sie sich in den Kopf setzen. Sie haben einen so genannten «Dickkopf». In der Pubertät kann man mit ihnen deshalb in vehemente Machtkämpfe geraten, die in Aggressionen ausarten und sogar gefährlich werden können.
- Handkerum können POS/ADS-Kinder aber auch sehr ängstlich sein. Dies kann sie zum totalen Rückzug und zu Verweigerungshaltung veranlassen.
- POS/ADS-Kinder können in der Pubertät aber auch unvermittelt ganz vernünftig werden, eine Veränderung im Verhalten, die man ihnen gar nicht zugetraut hätte, sie reifen plötzlich.

Hilfreicher Umgang mit POS/ADS-Jugendlichen

- Die hohe Sensibilität und grosse Verletzlichkeit muss man sich unbedingt immer wieder vor Augen halten. Darauf soll unter allen Umständen Rücksicht genommen werden.
- Will man ihnen die Regeln der Erwachsenenwelt beibringen, soll man dies möglichst ohne emotionalen Druck tun, jedoch mit fester innerer Überzeugung klar und verständlich seinen Standpunkt vertreten..
- Es ist nicht hilfreich, sich in endlose Diskussionen, Argumente, Gegenargumente und Rechtfertigungen hineinziehen zu lassen. Oft kann diese der Erwachsene selber nicht handhaben und am Schluss verliert er selber die Kontrolle über die eigenen Emotinonen.
- Angriffe auf die Person des Jugendlichen, um ihn zur Vernunft zu bringen, sind zu unterlassen. Sie schädigen das Selbstwertgefühl des Jugendlichen.
- In Auseinandersetzung soll man auch nachgeben können, da dies zum Selbstwertgefühl des Jugendlichen beiträgt. Dies bedeutet aber nicht, dass man gleich alle seine Grundsätze über Bord werfen, das eigene Selbstbewusstsein verlieren und alle Regeln aufgeben soll, die einem wichtig erscheinen.
- Regeln dürfen auch übertreten werden. Das Regellernen braucht Zeit, manchmal etwas länger.
- Regeln sollen in der Pubertät eines POS/ADS- Jugendlichen mit mentaler innerer Kraft und nicht mit Strafe durchgesetzt werden. Strafe löst meist Aggression und Widerstand aus und ist somit kontraproduktiv.

https://adhs.expert

- Man soll auch nicht mit Schuldgefühlen operieren. POS/ADS-Jugendliche sind ohnehin schon sehr sensibel sind und dadurch im Nu emotional überlastet werden.
- Die Eltern sollen möglichst dafür achten, dass sie die eigenen Emotionen und Konflikte nicht über das Kind austragen, sondern untereinander zu lösen versuchen, allenfalls auch mit Hilfe einer Fachperson.

Die Pubertät der POS/ADS-Kinder kann aus dem Ruder laufen

- Wenn ich im Folgenden Beispiele einer fehl gelaufenen Pubertät eines POS/ADS-Jugendlichen aufführe, will ich damit nicht den Teufel an die Wand malen, sondern darauf hin zu weisen, wie wichtig es ist, dass die Pubertät von den Eltern sorgfältig gehandhabt wird, weil sonst vieles schief gehen kann (Meerschweinchen).
- Das sensible POS/ADS-Kind kann als Selbstmedikation zu Alkohol und Drogen greifen, um sich von Übergriffen und Einmischung der Eltern abzuschirmen.
- Cannabis ist beliebt, für POS/ADS-Kinder aber besonders schädlich, da es zu einer Schizophrenie führen kann.
- Zuviel emotionale Einwirkung auf den POS/ADS-Jugendlichen kann ebenfalls zu einer psychotischen schizophrenen Episode führen, inklusive manisch-depressiver Episoden.
- Bestrafende rigide restriktive Handhabung des POS/ADS-Jugendlichen kann zu Persönlichkeitsstörung und delinquentem Verhalten führen.
- Schuldzuweisende Handhabung des Jugendlichen mit POS/ADS kann zu Rückzug, Depressionen und Selbstverletzung führen.

Schlussbemerkung

Als wichtigste Regel möchte ich Eltern von POS/ADS-Jugendlichen ans Herz legen: Fehler sind zum lernen da. Dies gilt für Eltern und Jugendliche gleichermassen. Diese Haltung ermöglicht es, flexibel zu bleiben und Auseinandersetzungen durch zu stehen. Damit der Ablösungskonflikt nicht eskaliert, muss man im Machtkampf elastisch, aber dennoch standfest bleiben, sodass der eigenwillige Pubertierende mit POS/ADS die Eltern nicht einfach überrennen und in die Ecke drängen kann. Eltern sollen dabei in erster Linie auch nicht Einigkeit oder Harmonie anstreben, sondern vielmehr ruhig und höflich jederzeit bereit sein zur Auseinandersetzung mit dem pubertierenden Jugendlichen.
Eltern sind Steigbügelhalter, damit der Jugendliche “auf sein Pferd kommt“, das er reiten lernen muss. Haben sie dieses Bild vor Augen, wenn sie sich mit der Entwicklung der individuellen Identität ihres Jugendlichen abmühen.

https://adhs.expert