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 menschlichen Entwicklung eine Beschleunigungsphase dar. Im Zusammenleben der Generationen äussert sich dieser Umgestaltungsprozess oft als Zerreissprobe in der Beziehung zwischen Jung und Alt. Aus dem Blickwinkel der Gesellschaft ist die Pubertät das Nadelör zum Eintritt in das Erwachsenenleben. Gleichzeitig markiert sie die Sozialisationsphase des jungen Menschen.
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 kämpft aber um Freiraum und Autonomie. Er muss sich neue Wertvorstellungen erarbeiten und eigene Massstäbe setzen, um seine Individualität zu finden.

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

- POS/ADS-Kinder ist eine hohe emotionale Aufmerksamkeit eigen. Sie spüren als erste emotionale Spannungen im Umfeld. Als speziell sensible Kinder sind sie deshalb häufig zur Anpassung gezwungen.
- Zugleich sind sie aber eigenen, inneren emotionalen Turbulenzen unterworfen. Kommen in der Pubertät dann noch zusätzlich emotionale Stressfaktoren hinzu, ist der Jugendliche mit einem POS/ADS schnell überlastet und emotional überfordert.
- POS/ADS-Kinder sind meistens sehr leicht verletzlich, leicht kränkbar und ertragen Kritik schlecht.
- Umgekehrt sind sie aber infolge ihrer Fehlleistungen und verschiedenen Störungen meistens auch vermehrter Kritik ausgesetzt. Diese Verletzlichkeit kann sich in der Pubertät noch verstärken, da viele Auseinandersetzungen im Rahmen des Ablösungskonfliktes ausgetragen werden.
- POS/ADS-Kinder können oft schlecht von etwas ablassen, das sie sich in den Kopf gesetzt haben. Sie haben einen so genannten «Dickkopf» und sind sehr eigenwillig. In der Pubertät kann man mit ihnen in vehemente Machtkämpfe geraten, die ausarten und sogar gefährlich werden können.
- Handkerum können POS/ADS-Kinder sehr ängstlich sein. In der Pubertät versuchen sie, ihre Verletzlichkeit mit Aggressionen zu überdecken.

https://adhs.expert

- 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.

Wie soll man mit POS/ADS-Jugendlichen am besten umgehen?

- Die hohe Sensibilität und grosse Verletzlichkeit muss unbedingt beachtet werden. Darauf muss unter allen Umständen Rücksicht genommen werden.
- Will man ihnen die Regeln der Erwachsenenwelt beibringen, muss man diese möglichst ohne emotionalen Druck, aber mit fester innerer Überzeugung und Standhaftigkeit klar und verständlich zum Ausdruck bringen.
- Man soll sich nicht in unzählige Diskussionen, Argumente, Gegenargumente und Rechtfertigungen hineinziehen lassen, da dies endlos ist. Oft kann dies der Erwachsene selber nicht handhaben und am Schluss entgleist auch er emotional.
- Angriffe auf die Person des Jugendlichen, um ihn zur Vernunft zu bringen, soll man unterlassen. Eine klare, eindeutige Einstellung hilft.
- Im Machtkampf muss man auch verlieren können, dies trägt bei zum Selbstwertgefühl des Jugendlichen. Deswegen soll man aber nicht gleich alles über Bord werfen, das eigene Selbstbewusstsein nicht verlieren, noch die Regeln aufgeben, die einem wichtig erscheinen.
- Regeln dürfen auch übertreten werden. Vielleicht braucht das Regellernen etwas länger.
- Die Regeln sollen in der Pubertät mit mentaler innerer Kraft und möglichst nicht mit Strafe durchgesetzt werden. Strafe löst nur Aggression und Aufbäumung aus und ist somit kontraproduktiv.
- 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.

Wie kann die Pubertät der POS/ADS Kinder aus dem Ruder laufen?

- Wenn ich Ihnen folgende Beispielen einer fehlgelaufenen Pubertät aufführe, will ich damit nicht den Teufel an die Wand malen und ihnen als Eltern Angst machen, sondern will vielmehr aufzeigen, wie wichtig es ist, dass man die Pubertät möglichst sorgfältig handhabt, weil sonst vieles schief gehen kann.
- Das sensible POS/ADS-Kind kann zur Selbstmedikation zu Alkohol und Drogen greifen, um sich von der Einflussnahe und Einmischung abzuschirmen. Cannabis ist besonders schädlich für POS/ADS-Kinder und kann zu einer Schizophrenie führen.
- Zuviel emotionale Einwirkung kann ebenfalls zu einer psychotischen Episode führen, inklusive manisch-depressive Psychose.
- Bestrafende rigide restriktive Handhabung des POS/ADS-Kindes kann zu Persönlichkeitsstörung und Delinquenz führen.
- Schuldzuweisende Handhabung des Jugendlichen mit POS/ADS kann zu Depressionen führen.

https://adhs.expert

Schlussbemerkung

Als wichtigste Regel für die Eltern von POS/ADS-Jugendlichen rate ich Ihnen: Gestehen sie sich ein, dass sie Fehler machen können. Seien sie bereit daraus zu lernen. Dies ermöglicht ihnen, flexibel zu bleiben und Auseinandersetzungen zu bestehen. Damit es nicht eskaliert und gefährlich wird, bleiben sie elastisch im Machtkampf und dennoch standfest, sodass der eigenwillige Pubertierende mit POS/ADS sie nicht einfach überrennen und in die Ecke drängen kann. Wollen sie auch keine Einigkeit oder Harmonie, sondern sind sie ruhig und bereit zur Auseinandersetzung.

https://adhs.expert