Weiterbildung für HoTA
vom 13.1.25

Thema: Eltern mit ADHS/ADS

I Einleitung

- ADHS/ADS ist keine Krankheit sondern ein genetisch vererbter Neurotyp
- Sobald bei einem Kind der ~~die Ge~~ im Genom ADHS od. ADS festgestellt wird liegt es auf der Hand, dass einer der Eltern od. beide ein ADHS od. ADS im Genom aufweisen, somit können sie es nicht an ihre Kinder vererben.
- Die genetische Vererbung läuft aber nicht über ein Gen sondern es ist vielmehr ein Mix von 20 Genen od. mehr als Kombination
- Dieses ADHS/ADS Genom kann durch weitere Gene abgeschwächt od. abgemildert werden
- Eltern die offen sind für Neurodiversität

https://adhs.expert

erkennen selbst bei Schwell, dass sie auch betroffen sind von ADHS/ADS sobald ihr Kind den pos. Befund erhalten hat. Sie beginnen nun ihr Kind genauer zu beobachten.

- Eltern die sich selbst an die Norm u. das Normalsein anpassen u. ADHS/ADS als krankheitsbedingt ansehen, wehren sich dagegen, weil sie nicht von einer psychischen Störung betroffen sein wollen.
- Es ist jedoch nicht notwendig, dass sie sich zum Neurotyp ADHS bekennen, wichtig ist vielmehr, dass sie mit ihrer eigenen Impulsivität umgehen können, denn das Kind impulsiv wird.

II Potentielle Konflikte zw. Eltern-Kind

- Häufig wurden Eltern mit ADHS für ihr Temperament zu streng erzogen

https://adhs.expert

- haben darunter gelitten.
- Sie können um der Erziehungspraxis ihre Eltern treu bleiben oder ins Gegenteil gehen.
- Beides ist nicht gut, denn Kinder mit ADHS brauchen klare Strukturen, Regeln, die sie überschreiten können
- Alles was ADHS Eltern bei ihren Kindern erzieherisch umsetzen wollen muss in "low arousal" Klima stattfinden.
- Wenn es ihnen nicht gelingt ruhig zu bleiben, lieber eine Pause einlegen oder gar nicht erziehen wollen.
- Wenn sie sich in einer Situation überfordert fühlen, kein Verständnis od. Empathie vom Kinde einfordern, das ist eine Belastung für das Kind. Löst Schuldgefühle aus.
- Die Überforderung drücken sie mit der Aussage dadurch: Ich bin an meine Grenze gekommen, ich brauche eine

Auszeit zum Überlegen, da dafür
dir und Auszeit nehmen.

- Eltern mit ADHS verbringen viel Zeit
in Nachkämpfe mit einander,
denn beide sind sog. dickköpfig.
- Aus dem Nachkampf können sie
aussteigen, indem sie die Problem-
situation aus der Vogelperspektive
von außen betrachten u. mit Worten
zur Darstellung bringen u. dann
gemeinsam das eine Lösung
suchen.
- Wichtig ist dabei, den ganzen Prozess
zu verlangsamen u. nicht über
den Leisten brechen, zu die Problem-
lösung auch vertagen.
- Ungeduld ist Gift für erfolgreiche
Konfliktlösungen, der Konflikt wird
dadurch nur verlängert.
- Denken muss immer visualisiert werden in seinen Teilen
- Wichtig ist auch als Eltern klare Ent-
scheide zu treffen, und klare Ver-
einbarungen u. nicht in einer Ambivalenz
stecken bleiben, "Wäre ich doch, wäre jener..."

https://adhs.expert

- dem Kind genügend Zeit & Raum lassen, seinen eigenen Takt zu finden.

- Als Eltern nicht zu viel Zeit & Energie damit verschwenden, Probleme aus der Welt zu schaffen, sondern sich zuerst über beide Konfliktseiten ein möglichst klares Bild machen

- Den Eltern von ADHS Kindern immer wieder vor Augen halten, dass das Kindes "intrinsisch" motiviert sein müssen.

- Nach Möglichkeit den Erziehungsstil aus der eigenen Herkunftsfamilie von Vater & Mutter erfragen & reflektieren, was man davon übernehmen will & was nicht.

- Allenfalls sogar auf den Elternabend damit verzichten, wie man ein Kind sein & was den Eltern Schwierigkeiten bereitet hat

https://adhs.expert

Fallvorstellungen:

Dogma: Persönlichkeitsentwicklung
vor schulischer Leistung

Reinschrift der Handschrift
Unsichere Lesungen sind mit [?] markiert, unleserliche Stellen mit […].

[Handschrift Seite 1]
Weiterbildung für HotA vom 13.1.25
Thema: Eltern mit ADHS/ADS

I Einleitung
– ADHS/ADS ist keine Krankheit, sondern ein genetisch vererbter Neurotyp.
– Sobald bei Kindern in der neuropsychol. Abklärung ein ADHS od. ADS festgestellt wird, liegt es auf der Hand, dass einer der Eltern od. beide ein ADHS- od. ADS-Genom aufweisen, sonst könnten sie es nicht an ihre Kinder vererben.
– Die genetische Vererbung läuft aber nicht über ein, zwei Gene, sondern es ist vielmehr ein Mix von 20 od. mehr Genen als Kombination.
– Dieses ADHS/ADS-Genom kann durch weitere Gene akzentuiert od. abgemildert werden.
– Eltern, die offen sind für Neurodiversität,

[Handschrift Seite 2]
erkennen selbst rel. schnell, dass sie auch betroffen sind von ADHS/ADS, sobald ihr Kind den pos. Entscheid erhalten hat. Sie beginnen sich genauer zu beobachten.
– Eltern, die sich sehr auf die Norm u. das Normalsein ausrichten u. ADHS/ADS als Krankheit ansehen, wehren sich dagegen, weil sie nicht von einer psychiatr. Diagn. betroffen sein wollen.
– Es ist jedoch nicht notwendig, dass sie sich zum Neurotyp ADHS bekennen, wichtig ist vielmehr, dass sie mit ihrer eigenen Impulsivität umgehen können, wenn das Kind impulsiv wird.

II Potentielle Konflikte zw. Eltern u. Kind
– Häufig wurden Eltern mit ADHS für ihr Temperament zu streng erzogen

[Handschrift Seite 3]
u. haben darunter gelitten.
– Sie können nun der Erziehungspraxis ihrer Eltern treu bleiben od. ins Gegenteil gehen.
– Beides ist nicht gut, denn Kinder mit ADHS brauchen klare Strukturen, Regeln, die sie übernehmen können.
– Alles, was ADHS-Eltern bei ihren Kindern erzieherisch umsetzen wollen, muss im «low arousal»-Klima stattfinden.
– Wenn es ihnen nicht gelingt, ruhig zu bleiben, lieber eine Pause einlegen u. gar nicht erziehen wollen.
– Wenn sie sich in einer Situation überfordert fühlen, kein Verständnis od. Empathie vom Kinde einfordern, das ist eine Belastung für das Kind u. löst Schuldgefühle aus.
– Ihre Überforderung dürfen sie mit der Aussage darlegen: «Ich bin an meine Grenze gekommen, ich brauche kurz

https://adhs.expert

Reinschrift der Handschrift (Fortsetzung)

[Handschrift Seite 4]
Auszeit zum Überlegen, du darfst dir auch Auszeit nehmen.»
– Eltern mit ADHS verbeissen sich oft in Machtkämpfe miteinander, denn beide sind sog. dickköpfig.
– Aus dem Machtkampf können sie aussteigen, indem sie die Problemsituation aus der Vogelperspektive von aussen betrachten u. mit Worten zur Darstellung bringen u. dann gemeinsam nach einer Lösung suchen.
– Wichtig ist dabei, den ganzen Prozess zu verlangsamen u. nicht über den Leisten [?] brechen, ev. die Problemlösung auch vertagen.
– Ungeduld ist Gift für erfolgreiche Konfliktlösungen, der Konflikt wird damit nur verlängert.
– Das Kind muss immer validiert werden in seinen Gefühlen.
– Wichtig ist auch, als Eltern klare Entscheide zu treffen, auch klare Lernentscheide [?] u. nicht in einer Ambivalenz stecken bleiben, «hätte ich doch, wäre […] …!»

[Handschrift Seite 5]
– dem Kind genügend Zeit u. Raum lassen, seinen eigenen Fokus zu finden.
– Als Fachperson nicht zu schnell zu Problemlösungen schreiten, sondern sich zuerst über beide Konfliktseiten ein möglichst klares Bild machen.
– Den Eltern von ADHS-Kindern immer wieder vor Augen halten, dass ihre Kinder «intrinsisch» motiviert sein müssen.
– Nach Möglichkeit den Erziehungsstil aus der eigenen Herkunftsfamilie von Vater u. Mutter erfragen u. reflektieren, was man davon übernehmen will u. was nicht.
– Allenfalls sogar mit den Eltern nochmals darüber reden, wie man als Kind war u. was den Eltern Schwierigkeiten bereitet hat.

[Handschrift Seite 6]
Fallvorstellungen:
Dogma: Persönlichkeitsentwicklung vor schulische Leistung

https://adhs.expert