

PATTENSEN

Diagnose ADHS: So bewältigen Eltern den Alltag

Betroffene aus Pattensen berichten, was ihnen und ihren Kindern geholfen hat und bieten Unterstützung an

Von Stephanie Zerm

Pattensen-Mitte. Der Alltag mit einem Kind mit Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) kann stressig sein. Das hat Silke Tellbach zu spüren bekommen. Als ihr jüngster Sohn vier Jahre alt war, begannen die Probleme. „Er war viel unruhiger als unser älterer Sohn, konnte nie etwas abwarten und stand beim Essen permanent auf.“ Wenn sie den Fernseher ausstellen wollte, gab es Geschrei. „Das konnte ich alles von unserem älteren Sohn nicht“, sagt die Pattenserin. Die Probleme wurden gravierender, als ihr Sohn in die Schule kam. Wie machen das andere Eltern? Um das zu erfahren, hat Tellbach eine Selbsthilfegruppe in Pattensen ins Leben gerufen.

Gewissheit hatte Silke Tellbach nach einem Test im Sozialpädiatrischen Zentrum auf der Bullt: Ihr Sohn hat ADHS. „Seitdem ist er in Behandlung.“ Dazu gehört auch eine medikamentöse Therapie, die vieles verbessert habe. „Mit den Medikamenten kann er sich in der Schule deutlich besser konzentrieren.“

Klare Regeln als Leitplanken

Je mehr Informationen Tellbach sammelte, desto klarer wurde ihr: Der Alltag braucht passende Strukturen und feste Abläufe. Ihr Sohn wechselte zur Schule in Schulenburg mit deutlich kleinerer Klassenstärke. Den Ganztagsunterricht habe sie gestrichen. „Das war zu viel für ihn.“ Und Zuhause gibt es für alles feste Regeln. Bevor ihr Sohn Medien wie Computer, Smartphone oder Fernseher nutzt, müsse er unter anderem seine Hausaufgaben erledigt haben. Die Medienzeit ist in der Woche auf 75 und am Wochenende auf 105 Minuten begrenzt. Über die Zeit zum Schlafengehen hat die Mutter mit ihrem mittlerweile zwölfjährigen Sohn sogar einen Vertrag abgeschlossen: „Wenn er zur Schule muss, geht er um 21 Uhr ins Bett. Wenn er schulfrei hat um 22 Uhr.“

Das Strukturprinzip gilt auch für die Freizeit: Dreimal pro Woche geht ihr Sohn zum Handball, Schwimmen oder Jiu-Jitsu, außerdem spielt er Schlagzeug. „Die permanente Unruhe hat sich gelegt“, sagt Tellbach. Ihr Sohn besucht heute ein Gymnasium, mag Mathematik, Sport und Latein und liest leidenschaftlich gerne Comicbücher, täglich bis zu drei.

Eineinhalb Jahre Wartezeit

Olesja Zimmermann hat vier Kinder, bei denen die Stoffwechselstörung im Gehirn diagnostiziert wurde. Die 36-Jährige weiß seit einem halben Jahr: Sie ist selbst betroffen. Die Therapeutin ihres mittleren Sohnes habe sie darauf hingewiesen, dass ADHS zu etwa 80 Prozent vererbbar ist. Daher habe sie auch einen Test gemacht. Auf einen Termin für die Diagnose musste sie eineinhalb Jahre warten. „Mir war aber schon vorher klar, dass ich auch



Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität: Kindern mit ADHS fällt es oft schwer, sich länger zu konzentrieren. In Pattensen hat eine betroffene Mutter nun eine Selbsthilfegruppe ins Leben gerufen. SYMBOLFOTO: JULIAN STRATENSCHULTE / DPA

ADHS habe. Meine Kinder waren mein Spiegel.“

„Im Gegensatz zu Jungs, die oft laut, hyperaktiv und aggressiv werden, leiden Mädchen meist still an der Krankheit und haben ein Gedankenkarussell im Kopf“, sagt Zimmermann. Bei Mädchen bleibe die Erkrankung oft lange unerkannt, weil sie in der Gesellschaft noch einigermassen zurechtkämen. Durch ihre eigene Erkrankung weiß Zimmermann genau, wie sich Kinder mit ADHS fühlen: Alle Aufgaben, die man erledigen wolle, kämen zeitgleich angeflogen. Sie vergleicht das mit der Arbeit am Computer: „Das ist, wie wenn im Browser 100 Tabs geöffnet sind, und im Hinter-

grund spielt noch irgendwo Musik. Wenn anderen Menschen sonntags eine Fahrt im Cabrio reicht, muss jemand mit ADHS mit Tempo 200 über die Autobahn düsen.“

Kein allgemein gültiger Weg

Zimmermanns Berufsleben entspricht dem vieler Erwachsener mit ADHS und ist durch häufige Wechsel bestimmt. Nach dem Realschulabschluss machte sie eine Lehre als Biologisch-technische Assistentin, danach eine als Bürokauffrau, holte ihr Fachabitur nach und wollte Betriebswirtschaft studieren. Doch dann lernte sie ihren Mann kennen, wurde Mutter, arbeitete halbtags im Büro. Ein paar Jahre später machte

sie sich als Kindergarten- und Schulfotografin selbstständig. Seit ihrer Diagnose nimmt sie Medikamente. „Dadurch bin ich ruhiger im Kopf.“

Eltern rät sie, mehr auf ihre Kinder einzugehen. „Es muss ein Umdenken bei den Eltern stattfinden, um ihre Kinder aufzufangen.“ Komme das Kind nicht zur Ruhe, müsse man die Regeln ändern und für weniger Reize sorgen. Einen allgemein gültigen Weg gebe es allerdings nicht. „Man muss gucken, welche Bedürfnisse die Kinder haben.“

Unterstützung für Eltern

Sowohl Olesja Zimmermann als auch Silke Tellbach wollen Eltern

unterstützen. Zimmermann hat sich mit einer Alltagsbetreuung und Pflegeberatung für pflegebedürftige Kinder mit ADHS und Autismus-Spektrums-Störung selbstständig gemacht. Erreichbar ist sie unter Telefon (0176) 41178431, per E-Mail an Ast.liebE@outlook.de und online unter www.astliebe.net.

Info Silke Tellbachs Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Mittwoch im Monat (außer Ferien), von 18.30 bis 21 Uhr im Mehrgenerationenhaus Mobile, Göttinger Straße 25a, in Pattensen-Mitte. Anmeldungen nimmt Tellbach unter Telefon (05101) 855042 und per E-Mail an rg.calenberger-land@adhs-deutschland.de entgegen.



Will anderen Müttern und Vätern helfen: Silke Tellbach hat in Pattensen eine Selbsthilfegruppe für Eltern gegründet, deren Kinder ADHS haben.

FOTO: PRIVAT