

2.a. PDF zur Hördatei

Was ist ADHS?

Teil 9: Fragen zum Alltag der Mütter



Joe Kennedy

Ein paar Fragen an Sie. Welche Alltagserfahrungen machen junge Mütter beim Umgang mit ihrem Baby? Wie sieht der Alltag aus?

Frau Neuhaus

Mein Kind ist jeden Tag ein bisschen anders. Das ist tatsächlich so und viele dieser Babys sind dann auch in bestimmten Bereichen schwierig.

Viele mögen es nicht, das Gesichtchen gewaschen zu bekommen, manche sind hypersensibel beim Schneiden der Finger- und Fußnägelchen und manche Eltern schämen sich, das am Liebsten zu tun, wenn das Kind schläft.

Haare waschen ist bei diesen Kindern schwierig, am Liebsten haben sie es warm im Sommer, wenn man wenig an hat. Diese ganzen Prozeduren mit dem Anziehen sind für diese Kinder oft problematisch.

Und das größte Problem bei den Babys ist, dass man merkt, dass sie ganz früh Fernsinn orientiert sind. Das hat nichts mit fernsehen zu tun sondern Augen und Ohren sind das Allerwichtigste. Was man da schauen und hören kann, das scheint schon im frühen Alter „Oberklasse“ zu sein.

Und man spielt am Liebsten mit Gegenständen, mit denen Mama und Papa hantieren und nicht mit dem typischen Babyspielzeug. Sie sind sehr offen.

Viele dieser Kinder, die sehr früh auffallen, sind sehr offen. Sie wollen ständig beschäftigt sein, stellen schon relativ früh ihren Mittagsschlaf ab, können sich früh schon nicht mehr richtig schützen und sind schnell überreizt.



Da dies nun häufig aber lustige, freundliche und süße Kerlchen sind, geht man gern mit ihnen an verschiedene Plätze, wo viel los ist und

plötzlich kippt es und das Kind ist fast unerträglich im Quengeln, Nörgeln, im Schreien und so. Und da geht es einfach darum, dass man an diesem Punkt aussetzt.



Joe Kennedy

Okay. Noch einmal, welche Alltagserfahrungen machen die jungen Mütter beim Zusammentreffen mit anderen Müttern, Freundinnen?

Frau Neuhaus

Tja, das kommt auf den Babytyp an. Wenn ich jetzt ein Kind habe, das sich schon ganz früh vertikalisieren will, die haben wir sehr häufig, das sind die, die später hyperaktiv sind, ...

Joe Kennedy

Was bedeutet das?

Frau Neuhaus

... die versuchen schon ganz früh, sich hinzustellen. Also sie halten den Kopf, wenn man sie hoch nimmt, dann machen sie sich stramm und am liebsten würden sie schon ganz früh laufen. Viele von ihnen überspringen die Krabbelphase.

Da werden sie schon ein bisschen beneidet, zumal auch viele Kinder mit ADHS im Babyalter ausgesprochen süß sind, weil sie so ganz strahlende Augen haben. Viele sind auch schon ganz früh in der Sprachentwicklung und da kommt dann schon so ein bisschen Neid.

Kaum sind die aber dann so im Lauf- und Kleinkindalter wird dann häufig ein bisschen offenkundig, dass die Kontaktaufnahme etwas heftig ist. Also man schubst das andere oder man macht immer dagegen... und dann wird es natürlich schon schwierig.



Joe Kennedy

Gibt es nicht auch die Babys, die fast nonstop schreien? Das haben Sie auch erwähnt.

Frau Neuhaus

Ja, ja, klar. Das sind die Schreibabys. Die regulationsgestörten Babys, die sind am Anfang natürlich schwierig. Also es gibt hier auch Extreme. Entweder die Mütter werden glühend beneidet um diese süßen Babys oder man meint es ist eine Mama mit einem viel zu schwierigen Kind. Aber was natürlich passiert ist: viele Ratschläge, viel Interpretation, und...

Joe Kennedy

Ja, die gut gemeinten Ratschläge der Verwandtschaft. Was für Erfahrungen machen die Mütter da?

Frau Neuhaus

Schlechte. Sie müssen sich vorstellen, wenn man selbst eine ADHS-Disposition hat und reizoffen ist.

Dann ist man ja beeinflussbar und jedes Mal, wenn jemand, der recht kompetent ist – aus der Sicht der Mutter – sagt: „Mach dies oder jenes“, dann macht sie das - d.h. sie macht immer wieder unterschiedliche Sachen, viel zu häufig im Wechsel und das können diese Kinder gar nicht leiden.

Aber das schlimmste sind diese Interpretationen: „Er ist doch ganz der Opa. Jetzt rei dich doch einmal zusammen. Mein Gott, so schlimm ist es ja nicht. Jetzt gib ihn mir einmal, ich richte ihn dir schon. Und nach fünf Stunden heißt es dann: Bring dein Kind ja nicht mehr wieder, und, und, und...



Joe Kennedy

Welche Alltagserfahrungen machen die jungen Mütter mit der Bewältigung ihres Haushaltes?

Frau Neuhaus

Schwierige. Mein erster Rat, den ich grundsätzlich gebe ist: wir müssen erst einmal ein paar Dinge festlegen. Also ein sorgfältig zubereitetes Drei-Gänge-Menü gibt es in den nächsten Jahren nicht.

Joe Kennedy

In den nächsten Jahren?

Frau Neuhaus

Im nächsten Jahr auf jeden Fall. Entspannten Sex gibt es dann, wenn das Kind gerade schläft und die Mama einmal ausgeruht ist. Man muss unter Umständen einmal ein Helfernetz organisieren. Der Haushalt ist so gut, wie es geht zu verrichten, gerade dann, wenn diese Kinder aktiv werden und laufen können.

Es ist wirklich unglaublich, was sie hinbekommen – Gott sei Dank machen sie ständig Geräusche – diese Kinder, die sehr auffällig sind, es sind ja nicht alle mit einem ADHS, aber die, die später hyperaktiv sind schon.

Sie steigen auf alles hinauf, hüpfen hinunter oder gehen an irgendwelche Gegenstände, und, und, und ... Es hat gestern ein Papa erzählt: Da ist ein Kind von 18 Monaten in Dänemark vom Zeltplatz weggelaufen auf eine riesengroße Kreuzung zu.

Oder ein solches Kind mit 2 Jahren hat es geschafft, das Kinderrückhaltesystem zu öffnen, die Autotür auf der Rückfahrt von Frankreich zu öffnen, ist hinausgesogen worden, hat sich mehrfach überschlagen – Gott sei Dank konnte der dahinterfahrende LKW – Fahrer seinen Wagen anhalten – das Kind hatte lediglich blaue Flecken.

Solche Sachen sind nicht selten. Oder ein Kind mit 18 Monaten krabbelt aus dem Dachfenster hinaus, der Katze nach, und dann muss eine Mama sehr geistesgegenwärtig sein, die sagt – halt schnell, ich habe ein Joghurt für dich – solche Mütter können das, aber hinterher bekommt sie dann eben einen Nervenzusammenbruch.



Joe Kennedy

Wie reagiert dann der Partner, der Freundeskreis, die Verwandtschaft auf diese Dinge? Sie ist ja immer in Schwierigkeiten.

Frau Neuhaus

Irritiert. Aber, das Problem ist eben immer, wann eine Mama auch immer etwas im Haushalt machen möchte. Sie muss ständig auf dem Sprung sein und sie muss wissen, solange dieses Kind irgendwelche Geräusche macht, ist alles wunderbar. Sobald es aber still wird ist höchste Alarmstufe.

Joe Kennedy

Viele Mütter verzweifeln fast an dieser eigenen Unfähigkeit, ein Baby aufzuziehen. Was können die Mütter tun, um besser mit ihrer Situation zu recht zu kommen?

Frau Neuhaus

Da gibt es einen schönen Spruch auf Englisch: „It takes a whole village to raise a child.“



Joe Kennedy

Ein ganzes Dorf, um ein Kind zu erziehen!

Frau Neuhaus

Ja, und dieser Spruch kommt interessanterweise aus Afrika. Aus einer Gegend, in der es wohl viele Kinder mit ADHS gibt - in der Gegend von Ghana.

Das ist eine sehr spannende Geschichte und braucht einfach schlicht und ergreifend ein Helfernetz. Viele Mamas brauchen auch keine tollen Erwachsenen mit viel Ausbildung. Das ist gar nicht nötig.

Sondern, wenn man in der Nachbarschaft ein nettes 10- oder 12jähriges Mädchen hat, das Kinder mag, das kann wirklich einfach einmal ein paar Stunden Entlastung sein.



Joe Kennedy

Wunderbar. Ich bin begeistert. Klappt das auch in der Praxis?

Frau Neuhaus

Ja klar klappt das in der Praxis.

Joe Kennedy

Was soll die junge Mutter dann aber tun?

Frau Neuhaus

Einfach in der Zeit mal etwas tun, was sie tun muss. Solch ein Kind hütet das Baby oder Kleinkind, macht mit ihm etwas, in einem Raum, der auch überblickbar ist und die Mama kann jetzt in dieser Zeit z.B. ein bisschen Bügeln oder Fenster putzen oder aber auch sich einfach mal ein bisschen hinsetzen.

Das Wichtigste ist eben jetzt, das man etabliert, dass die Mama auch Ruhezeiten bekommt. Das man im Grunde genommen auch in der Partnerschaft bespricht – o.k. jetzt bist du an der Reihe und machst dies

und jetzt bin ich an der Reihe und mache das.

Und, dass man auch den Mut hat, in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft jemanden einzubeziehen. Anders ist es nicht mehr durchführbar.



Joe Kennedy

Also die junge Mutter soll, muss fast, auf die Leute zugehen und sagen – ich brauche ein bisschen Hilfe, ich brauche Entlastung oder kannst du mir helfen. Gleichzeitig ist es auch Taschengeld für das junge Mädchen.

Und den Mut, nicht immer die Zeit zu nutzen, um den Haushalt zu schmeißen, sondern zu sagen so jetzt lege ich eine halbe Stunde bis Stunde meine Füße auf dem Sofa hoch.

Frau Neuhaus

Genau! Und den Mut, dem Kind einen Spielplatz mit Zaun zuzuweisen. Ich weiß, ich habe mich damit vielleicht in irgendwelche Nesseln gesetzt, aber es ist so.

Der gute alte Laufstall, das Türgitter. Damit das Kind einfach einmal lernt, sich eine Weile mit sich selbst zu beschäftigen, ist nötig.

Und je mehr Struktur und je mehr Regelmäßigkeit, ohne appellieren, ohne schimpfen, ohne Wirrwarr einfach stattfindet und je mehr solch eine Mama klar zeigt, o.k. ich gehe mit dem Kind raus, aber jetzt nicht in den Supermarkt oder sonst irgendwo hin, sondern eben in die Natur und das Kind bewegt sich viel, desto besser geht es.

Joe Kennedy

OK. Frau Neuhaus, wir bei Crealern sind der Meinung, dass Sie mit diesem Buch Neuland beschritten haben. Haben Sie Rückmeldungen darüber bekommen? Wenn ja, welcher Art?



Frau Neuhaus

Die Rückmeldungen waren erst sehr spannend. Kinderärzte und Chefs von Sozialpädiatrien haben gesagt, das ist unmöglich, das kann man überhaupt nicht und einer hat gesagt, also wie können sie nur, das sind nur Muster, da lacht der Kinder- und Jugendpsychiater... Inzwischen sind diese Stimmen ganz leise geworden.

In der Zwischenzeit gibt es Kinderärzte, die bei dem Verdacht, es könnte etwas in diese Richtung sein, dieses Buch schon vorab den Müttern in die Hand geben.

Inzwischen ist es so, dass ich viele Feedbacks von Müttern bekomme, die sagen, woher kennen sie eigentlich mein Baby und das kommt nicht nur in Deutschland vor.



Joe Kennedy

Ja, und was wunderbar an diesem Buch ist, ist dass es die verzweifelte Situation von jungen Frauen beschreibt, die sehr jung schwanger geworden sind, selbst unter ADHS leiden, ein ADHS Baby haben und das Chaos ausbricht.

Unter welcher Belastung diese jungen Leute stehen, das haben Sie sehr plastisch dargestellt. Es ist ein Teufelskreis. Ich finde das Buch ist ein ganz toller Beitrag zur Unterstützung dieser Leute und zur Weiterbildung von uns allen. Also ein dickes Kompliment.

Frau Neuhaus

Danke.

Joe Kennedy

Und ich sage an dieser Stelle auch „Danke“.

