

4.a. PDF zur Hördatei

## **ADHS in unserer Familie**

### 15. Therapien



#### **Joe Kennedy**

Jetzt kommen wir zu unserem nächsten Punkt. Was haben Sie in Bezug auf oppositionelles Verhalten, Angststörungen, ... Lernschwächen haben wir eigentlich abgehandelt. Was haben Sie unternommen, Frau Mink?

#### **Frau Mink**

Also, unternommen...im Sinne dieser Diagnostik und dann einfach diesen Therapievorschlügen, die man einfach dazu bekommt...da war bei uns z.B. dieses Elterntaining. Und das war eigentlich gleich in diesem 1. Jahr, als unser Sohn diagnostiziert wurde.

Da haben wir gleich das Angebot bekommen von der Elterninitiative an einem Elterntaining teilzunehmen, das speziell für hyperaktive / impulsive Kinder war. Also nicht für diese Träumerkinder. Da waren wir 10 Familien und das ging über ein ½ Jahr.

#### **Joe Kennedy**

So lange? Ja, was haben Sie da gemacht? Elterntaining, das klingt ein bisschen wie...wie ich Vater sein muss?

#### **Frau Mink**

Nein, ganz anders. Also, unsere Vorstellungen davon waren auch ganz anders, als wie es dann tatsächlich war.

Es wurde von einem Psychologen geleitet. Und ich habe es mir so vorgestellt, ich gehe da hin, sage meine Liste mit Problemen und er nennt mir die Lösung.

Das war aber leider dann nicht so. Es ging erst einmal darum, dass man sich gegenseitig vorgestellt hat und auch, auf welcher Stufe des Weges man eigentlich so steht, also wie weit man denn schon ist.

Über diese Erkennung des ADS in der Familie bis hin zu Hilfsmassnahmen. Und damals, das war interessant, wurde festgestellt, dass von allen 10 Familien, die Männer noch weit, weit hinter den Frauen zurücklagen.



### **Joe Kennedy**

Da hat sich nichts geändert.

### **Frau Mink**

Also, die Mütter muss man sagen, haben sich mit dem Problem früher als die Väter, auseinandergesetzt und das Problem auch akzeptiert und diesen Weg der Diagnostik dann gemacht. Die Männer waren eigentlich durchweg noch an diesem Punkt: „Ja, ist es auch wirklich so mit meinem Kind?“

Und das war anscheinend typisch, so hat der Psychologe das damals gesagt, zum Einen, weil die Mütter mit den Kindern täglich zusammen sind und die Erziehung in der Regel auch so leiten, und die Väter, die dann nur abends kommen, ja und nur noch den Ausklang des Tages sehen.

Am Abend ist es oftmals in einer Familie so, dass niemand mehr gut drauf ist, nachdem, was den ganzen Tag über so gelaufen ist. Und die Männer wollen das nicht so sehen. Also so kam das dort heraus.

Das Nächste war dann, dass man eine Art Stoffsammlung gemacht hat, was man gern bearbeitet haben möchte. Das war dann aber nicht so, dass man etwas vorschlägt und dann wird das vom Psychologen bearbeitet, sondern bei uns war das dann so, dass das in die Runde gestellt wurde, in Kleingruppen diskutiert, erarbeitet wurde und Vorschläge gemacht wurden.

Ja, das war dann so eine Art Reifungsprozess. Während diesem Elterntaining ist man mit diesem Problem, das man hatte, konfrontiert worden. Man musste in diesem Elterntaining, mit anderen Eltern zusammen, Lösungsvorschläge und Strategien erarbeiten.

Also, ich glaube, wir haben keinen einzigen Lösungsvorschlag von dem Psychologen bekommen. Das war wohl auch seine Absicht.

Für uns war es sehr positiv. Wir haben damals 2 grundlegende Dinge bei unserem Sohn erkannt und konnten diese Gott sei Dank auch umsetzen und das hat sich dann auch gebessert.



### **Joe Kennedy**

Wunderbar. Also, Standortbestimmung, Lösungen erarbeiten, das haben Sie gelernt und schrittweise zum Ziel geführt?

### **Frau Mink**

Ja, genau. Zusätzlich dazu hatten wir eben dieses Rechenpaket, also diese Schwierigkeit mit den Lernschwächen. Das habe ich ja vorhin schon geschildert.

Das Elterntermin und dann hatten wir auch eine Familientherapie. Die kam aber erst ins Rollen durch die Diagnostik unserer Tochter, weil sie mit dieser medikamentösen Behandlung, wie ich es schon geschildert habe, diese Angststörungen mit Einschlafschwierigkeiten bekam.

Und da sind wir zu dieser Familientherapie gegangen. Gleichzeitig ist es ganz toll, weil nicht nur die Tochter ihre Termine hat, sondern immer zwischendrin Familientermine sind, d.h. mein Mann und ich gehen zusammen hin, wo wir auch Dinge über die Erziehung besprechen, Schwierigkeiten, die auftreten, und da gemeinsam mit dem Psychologen Wege suchen, wie wir das auch von der Erziehung her in den Griff bekommen können.

### **Joe Kennedy**

Eine Frage. Was halten Sie für wichtig, damit eine Familientherapie gelingen kann?

## **Frau Mink**

Die Bereitschaft der Familie. Also, nicht nur, dass die Familie sagt - ja, das Kind schicken wir dahin, wir hören uns dann an, was passieren soll und wie sich das Kind verhalten soll.



Grundsätzlich sehe ich das so. Es ist nicht nur, dass ein Kind in der Familie ADS hat, das behandelt werden muss, medikamentös oder therapiemässig, sondern es ist eine Familie, in der es ADS gibt.

Und die Familie muss es auch so sehen, dass man es als Familie angeht, weil, es ist ja alles in Ordnung mit diesem Kind, ob es nun ADS hat, oder nicht. Und sein Problem, das es vielleicht damit hat, ist nicht nur dadurch zu lösen, dass man es irgendwo hin schickt oder medikamentös behandelt.

## **Joe Kennedy**

Und das Vertrauen zwischen der Familie...

## **Frau Mink**

...und dem Therapeuten...

## **Joe Kennedy**

...besteht, sonst klappt das nicht.

## **Frau Mink**

Das ist wichtig. Ich denke auch, wenn man, z.B. einen Therapeuten findet, der einem nicht liegt und man sich dem gegenüber auch nicht öffnen kann, dann bringt es nichts. Dann wäre es besser, man würde mit der Therapie aufhören.

Und wenn es eine ist, die von der Krankenkasse finanziert wird, kann man auch zur Krankenkasse gehen und sagen: "Es stimmt nicht zwischen dem

Therapeuten und uns. Wir möchten die Therapie gern abbrechen, aber es uns vorbehalten eine andere Therapie anzufangen.“ Das ist möglich.

### **Joe Kennedy**

Das ist möglich? Das ist ein wichtiger Punkt, nicht?



### **Frau Mink**

Manche gehen einfach hin, brechen sie ab und lassen es auslaufen. Wenn man das vorher mit der Krankenkasse abklärt, kann man eine Therapie wieder woanders beginnen.

### **Joe Kennedy**

Okay. Ja, ich möchte niemanden direkt fragen. Wer hat was ausprobiert? Wir haben Psychotherapie, Familientherapie, Homöopathie – wer hat da was ausprobiert?

Das ist auch ein vieldiskutierter Aspekt und wir wollen diesen Aspekt auch wirklich zur Geltung kommen lassen. Frau Mink, legen Sie los.

### **Frau Mink**

Also, wir sind auch im homöopathischen Bereich dran, und zwar seit bei unserer Tochter diese Angststörung aufgetreten ist. Es war damals so, dass sie parallel mit dieser Angststörung auf einen Schlag am Fuß Warzen bekommen hat und zwar massiv.

Das war dann wirklich so, dass sie an einem großen Zeh, so um die 30 Warzen hatte und das hat ständig zugenommen. Ich habe eine sehr gute Freundin, die eine Heilpraktikerinnen-Ausbildung gemacht hat. Eigentlich kannte ich mich nicht so gut aus und habe das auch eher so ein bisschen abgetan, aber ich habe dann immer wieder mit ihr darüber geredet.

Sie hat damals zu mir gesagt, diese Warzen sind nicht irgendwas, das man herausschneidet oder mit scharfen Mitteln behandelt, sondern es ist ein Zeichen dafür, dass in dem Kind etwas nicht im Reinen ist und die Warzen sind ein Ausdruck davon.

### **Joe Kennedy**

Eine Zusatzfrage, Frau Mink. In welcher Phase befanden Sie sich mit Ihrer Tochter? Hat sie schon die Medikamente genommen?

### **Frau Mink**

Ja.

### **Joe Kennedy**

Okay, sie war mittendrin.



### **Frau Mink**

Ja, sie hat die Medikamente genommen und wir haben uns öfters darüber unterhalten. Und ich habe dann so für mich gedacht, ich könnte ja eigentlich zu dieser medikamentösen Behandlung, die Homöopathie dazu ziehen. Schaden kann es nicht.

Immerhin ist das Medikament ein chemisches Produkt und vielleicht ist es gar nicht schlecht, das dann über Homöopathie ein Stück weit „aus dem Körper zu schaffen“ oder zu neutralisieren oder was auch immer, das ist ja auch egal.

Jedenfalls sind wir auch diesen Weg gegangen und es war dann so, dass innerhalb von einem 1/2 Jahr und mehreren Besuchen, die Warzen verschwunden sind.

### **Joe Kennedy**

Ja, was hat man da denn gemacht? Ganz kurz.

### **Frau Mink**

Meine Tochter wurde behandelt mit Bachblüten und die Diagnose war über Armreflexlängentherapie.





**Joe Kennedy**

Und hat diese Therapie Ihrer Tochter gefallen?

**Frau Mink**

Ja, die hat ihr gefallen. Sie fand auch diese Heilpraktikerin sehr nett, das hat ihr gut getan. Was ich hier sagen möchte – und das ist nicht selbstverständlich – diese Heilpraktikerin hat mir beim ersten Besuch den Kopf gewaschen im Bereich ADS.

Und für mich war klar, entweder sie akzeptiert, dass wir dazu die medikamentöse Behandlung machen – weil für mich war klar, dass ich nicht aufhören kann, einfach wegen meiner Tochter auch nicht.

Ich habe zu ihr gesagt, ich bin hier, weil ich das ganzheitlich sehen möchte und das ausprobieren möchte, aber es kommt nicht in Frage, dass ich sage - entweder oder.

**Joe Kennedy**

Und sie hat das akzeptiert?

**Frau Mink**

Sie war da ein bisschen streitig mit mir und ich mit ihr, aber sie hat es dann akzeptiert. Wahrscheinlich, weil sie auch gemerkt hat, wie ernst mir das ist.

**Joe Kennedy**

Gut. Also Sie sind fest dran geblieben?

**Frau Mink**

Ja.

## **Joe Kennedy**

Ja. Und das ist mehr als die halbe Miete. Und diese Warzen, sind die dann ganz weggegangen?



## **Frau Mink**

Ja, denn für meine Tochter war es das Allerschlimmste, in den Schwimmunterricht zu gehen und jemand könnte die Warzen sehen. Zwar ging es eine Weile, bis sie weggingen.

Es wurde auch ganz klar gesagt, wir behandeln nicht die Warzen. Sondern dein Körper muss wieder ins Gleichgewicht kommen, so insgesamt und dann werden die Warzen weggehen.

Es war dann tatsächlich so, dass ein Mittel, das nichts speziell mit Warzen zu tun hat, das aber laut dieser Heilpraktikerin diesen Kern getroffen hat, warum sie nicht im Gleichgewicht war. Sie bekam kurz vor den Sommerferien 5 Kügelchen.

Innerhalb von 8 Tagen fingen die Warzen an auszutrocknen. Und es ging dann wirklich 3 Monate bis die ganz weg waren. Aber man hat gesehen, wie sie von Woche zu Woche, von Tag zu Tag austrocknen und weniger wurden.

## **Joe Kennedy**

Wunderbar. Und weitere Versuche mit anderen Methoden oder alternativen Methoden? Frau Weber?

## **Frau Weber**

Ja, also ich habe mit meinen Jungs, als sie kleiner waren, eine Art Familientherapie gemacht, indem ich immer zu einer Psychologin gegangen bin und mit ihr dann ausgearbeitet habe, wie wir die Situation daheim verbessern können.



Wir hatten dann so Punktlisten, Smileylisten – mit denen die Kinder dann Belohnungen bekommen haben, wenn sie die und die Dinge erfüllt haben. Das waren Sachen, die ich im Nachhinein als sehr gut empfunden habe, als die Kinder eben noch kleiner waren.

Und als sie dann in die weiterführende Schule kamen, haben wir auch einen Platz bei der Psychotherapeutin bekommen für die beiden Jungs. Ich muss sagen, im Nachhinein, finde ich das das ideale Alter. Also wenn sie so 12, 13 sind und wirklich an sich selber arbeiten können, dann finde ich das ideal für eine Psychotherapie.

Der eine Junge hat sie vor einem Jahr abgeschlossen und der andere Junge wird jetzt demnächst fertig und bei beiden war die Therapie sehr erfolgreich.



### **Joe Kennedy**

Wunderbar, vielen Dank. Frau Hönig?

### **Frau Hönig**

Wir haben unserem Sohn ja 2 Jahre lang nur das Medikament gegeben, weil das am Anfang so toll gewirkt hat. Aber im Laufe der Zeit, das war so in der 3. Klasse, haben wir festgestellt, er entwickelt immer noch Ängste, die wir einfach behandeln müssen – zusätzlich.

Er hatte überhaupt kein Selbstbewusstsein, ist immer mehr zum Einzelgänger geworden, hat sich viel zurückgezogen und da war einfach Handlungsbedarf. Wir sind ans Jugendamt herangetreten und haben einen Antrag auf Heilpädagogik gestellt.

Das haben Sie uns damals abgelehnt, sie haben einfach gemeint, das wäre nicht das Richtige für unseren Sohn. Sie haben uns dann aber eine

Alternative geboten und zwar mit einer Psychologin. Da haben sie gerade angefangen, das Jugendamt mit der Psychologin zusammenzuarbeiten. Das war immer eine Zweiertherapie, einmal die Woche 1 Stunde. Das war der Glücksfall überhaupt für uns und für unseren Sohn.

### **Joe Kennedy**

Was heißt das, Zweiertherapie?

### **Frau Hönig**

Zweiertherapie – es war also noch ein Kind zusammen mit ihm, ein gleichaltriges Kind. Auch mit der ADS-Problematik. Und das ging über 3 Jahre.

Das haben wir jetzt vor 3 Wochen aufgehört und die Psychologin hat im Abschlussgespräch auch gesagt, sie hat soviel erreicht mit ihm, da ist immer ganz individuell auf seine derzeitigen Probleme eingegangen worden.

Am Anfang hat er sich gar nicht so geöffnet aber, so nach einem Jahr hat er ihr auch Dinge anvertraut, die er selbst mir nicht gesagt hat. Das war für mich einfach eine tolle Sache, weil wir da sehr viel Rückmeldung bekommen haben.



Sie kam dann auch einmal im Monat zu uns nach Hause und hat Dinge mit uns erarbeitet. Ein Beispiel dazu, sie hat ihn Tiere malen lassen, und zwar hat er jedes Familienmitglied als Tier darstellen müssen und er hat sich als Maus dargestellt.

Also als kleinstes Tier der Familie, alle anderen hat er vom Rangwert her höher gesehen. Und da ist es uns erst aufgefallen, irgendwas läuft hier schief, so habe ich das eigentlich nie gesehen, dass er sich so fühlt.

## **Joe Kennedy**

Sie haben aber vorher so schön dargestellt was für Ängste er manchmal hatte...

## **Frau Hönig**

Ja, er hat einfach kein Selbstbewusstsein gehabt. Er hat sich abgekapselt, er konnte sich nicht wehren, gerade bei so rauferischen Jungs, da hat er sich nicht wohl gefühlt. Und da hat sie auch mit ihm gearbeitet, dass er lernt hin zu stehen und auch einmal zu sagen - das passt mir nicht.

Also, er ist heute noch nicht so, dass er sich in eine Rauferei einmischt, dass er da mittenrein geht ins Getümmel. Aber erst neulich hat er mir erzählt, da haben sich seine 2 Freunde gestritten und er ist dazwischen und hat versucht das verbal zu lösen.

Das war für mich auch ein wichtiger Schritt. Jetzt traut er sich mal dazwischen zu gehen.

## **Joe Kennedy**

Ja, dazu gehört auch viel Mut.



## **Frau Hönig**

Er tritt jetzt seiner Schwester gegenüber auch anders auf. Oder sagt zu uns - schimpf nicht immer nur mit mir, sie hat das doch gemacht!

Früher hat er sich einfach zurückgezogen und ist in sein Zimmer. Solche Sachen hat sie einfach mit ihm erarbeitet und auch Regeln, Familienpläne mit uns aufgestellt.

Mein Mann ist ein sehr konsequenter Erzieher. Ich leider nicht so und im Laufe der Jahre haben wir uns ein bisschen angenähert, wir haben einfach gelernt, am gleichen Strang zu ziehen. Es klappt meistens, nicht immer aber...wer ist schon perfekt?