

Coaching von Jugendlichen mit ADHS

YVONNE WEBER HÄNER

Aus eigener Kraft, aber mit viel positiver Bestätigung

Jugendliche mit ADHS sind mit den unterschiedlichsten Voraussetzungen auf ihrem Entwicklungsweg unterwegs. Wie alle Jugendlichen stehen sie vor den Herausforderungen der Adoleszenz: Ablösung von den primären Bezugspersonen, Aufbau sozialer Beziehungen, Identitätsentwicklung, Berufsorientierung u.a. Gleichzeitig müssen sie lernen, ihre ADHS-bedingten Besonderheiten in ihre Persönlichkeitsentwicklung zu integrieren und teilweise zu kompensieren.

Verkürzt gesagt, wird bei allen Jugendlichen das Gehirn im Laufe der Pubertät einem «Totalumbau» unterzogen. Die Reifung des neu geformten Gehirns erfolgt «von hinten nach vorne»: Dabei müssen die frontalen Gebiete, wo vernunftgeleitetes Handeln gesteuert wird (z. B. Zeitmanagement, Arbeitsorganisation, Handlungsplanung, Selbststeuerung, Risikoeinschätzung usw.) leider bis zum Schluss warten. Gerade für Jugendliche mit ADHS, denen diese Fertigkeiten ohnehin nicht in den Schoss fallen, beginnt eine extrem herausfordernde Zeit. Aufgrund der hormonellen Veränderungen fahren auch noch die Emotionen Achterbahn und die Anpassungsleistungen, die Jugendliche erbringen müssen, um durch das Nadelöhr Schule und Ausbildung zu kommen, sind mit enormen Anstrengungen verbunden. Unsere komplexe, unübersichtliche und atemberaubend schnellelebige Zeit fordert hier zusätzlich einen grossen Tribut.

Coaching als konsequente Bekräftigung

Im Coaching von Jugendlichen mit ADHS ist eine positive, wertschätzende Haltung zentral. Dabei sind kleinschrittige Bekräftigungen und lobende Rückmeldungen zu möglichst vielen Handlungen und Verhaltensweisen unabdingbar (auch bei scheinbar Selbstverständlichem). Erwünschtes Verhalten wurde von den Kindern und Jugendlichen oft über Jahre, sowohl in der Schule als auch in der Familie, nur noch über Sanktionen eingefordert; es hagelte Strafen fürs Vergessen von Material, fürs Zuspätkommen, fürs Zu-laut-sein, fürs Träumen usw. Der Aufbau einer Selbstwirksamkeits- und Erfolgserwartung (das kann ich, das gelingt mir, das traue ich mir zu) wird so stetig unterlaufen. Die erwünschten Verhaltensmuster wie: «Ich denke an mein Material», «Ich komme rechtzeitig zur Schule», «Ich warte, bis ich aufgerufen werde» und viele andere mehr, sind nur noch negativ verankert: «Ich darf nichts vergessen, «Ich darf nicht zu spät kommen», «Ich soll nicht stören» usw. Erwünschtes Verhalten wird aber langfristig nur über positive Rückmeldungen verarbeitet und abgespeichert! Die Köpfe unserer Kinder und Jugendlichen müssen positiv angeleitet und bekräftigt werden, wenn sie Selbstvertrauen und den Glauben an eigene Fähigkeiten und Fertigkeiten aufbauen sollen.



Was soll mir besser gelingen? Was gelingt mir bereits?

Ein zielorientiertes Vorgehen bewährt sich auch im Coaching von Jugendlichen mit ADHS. Die wenigsten sind aber von Beginn an zu einer übersichtlichen Analyse ihrer Stärken und Schwächen und dem Formulieren eigener Zielsetzungen in der Lage. Sie nehmen aber oft sehr genau wahr, in welchen Bereichen sie sich ein besseres Gelingen wünschen und formulieren dies präzise. Auch die Wunderfrage («Wenn ein Wunder geschehen würde: Welche Probleme wären dann weggezaubert?») führt sie an Idealvorstellungen und an erwünschte Kompetenzen heran. Mit Unterstützung des Coachs gelingt es ihnen, daraus eigene Ziele zu formulieren und zu gliedern.

Ebenso viel Gewicht wird der Sicht auf bereits Gelingendes gegeben: «Was gelingt mir bereits?», «Wann gelingen mir Dinge besser?», «Wo gelingen sie mir?» Dieser Blick auf die eigenen Stärken dient einerseits dem Aufbau einer positiven Selbstsicht und andererseits dem Prinzip «Positives vermehren und vergrössern» (Maria Aarts, Marte Meo). Wenn ich weiss, was mir bereits gelingt, kann ich hier ansetzen und versuchen, das Prinzip auf andere Situationen anzuwenden (vermehren) oder das Gelingende häufiger anzuwenden (vergrössern).

Erfolgsereignisse sichern

Wenn wir davon ausgehen, dass unser Gehirn neues

Handeln und Verhalten primär über Erfolgserlebnisse lernt und abspeichert und wir ebenfalls davon ausgehen, dass Jugendliche mit ADHS eine zum Teil prägende Geschichte von Misserfolgserlebnissen tragen, müssen wir damit rechnen, dass sie einige Kompetenzen noch nicht erworben haben. Durch Vermeidung sind sie häufig noch mehr negativen Rückmeldungen ausgesetzt und der Teufelskreis ist perfekt. Im Coaching suchen wir nun gezielt nach Möglichkeiten, wieder Erfolgserlebnisse zu sichern. Konkret heisst das, dass zu Beginn nur sicher erfüllbare Kompetenzen trainiert werden, bis auch von den Eltern, von der Schule und vom Arbeitsort wieder positive Rückmeldungen kommen: Nichts macht erfolgreicher als Erfolg! In Absprache mit diesen Instanzen hat sich ein schrittweises Vorgehen beim Kompetenzaufbau bewährt, Zuversicht und Gelassenheit sind gefragt. Das aktive Einbringen positiver Rückmeldungen in der Familie, in der Schule oder in der Ausbildung ist zentral («gutes Gesicht geben» (M. Aarts), «catch them being good» (D. Krowatschek), Lob, Eigenlob, Belohnungen).

Wie funktioniere ich genau?

Nicht alle betroffenen Jugendlichen sind gleichermassen interessiert an der «Funktionsweise ADHS». Die meisten reagieren aber sehr positiv auf aufklärende Informationen, was das Syndrom betrifft (gerade auch dann, wenn sie sich kritisch mit einer allfälligen Medikation auseinandersetzen). Manche beschreiben sich als «leicht anders als die anderen» und nehmen Hinweise, warum das so sein könnte, gerne auf. Psychoedukation (Aufklärung über die Besonderheiten bei ADHS, Informationen zu typischem Verhalten in verschiedenen Situationen, zur Wirkungsweise von Medikamenten, Erklärungen für ihr tägliches Erleben u.a.) ist für mich auch bei betroffenen Jugendlichen ein Baustein im Coaching, der ihnen Schritte auf ihrem weiteren Weg aufzeigen kann. Denn noch mehr als andere sind sie darauf angewiesen, sich selber gut zu kennen. Es ist hilfreich, wenn ich eigene Stärken und Schwächen früh benennen lerne, wenn ich Kompensationsstrategien ausprobieren, wenn ich durch «Versuch und Irrtum» teste, was mir gut tut. Je besser ein/e Jugendliche/r mit ADHS über sich selber Bescheid weiss, umso eher ist es ihm oder ihr möglich, in der Entwicklung zum jungen Erwachsenen Wege zu finden, wo die eigenen Stärken eine Rolle spielen und nicht immer nur Defizite ausgeglichen werden sollen.

Aufbau von Kompetenzen: Aktivieren statt kompensieren

Je nach Schwerpunkt und Fragestellung wird im Coaching gezielt am Aufbau neuer Kompetenzen (zur Umsetzung der persönlichen Ziele) gearbeitet: Zeitplanung und Arbeitsorganisation trainieren, Selbstdisziplin und -motivation aufbauen, Durchhaltevermögen ausbauen, innere Stimme zur Selbststeuerung aufbauen, Start bei ungeliebten Aufgaben und Stopp bei geliebten

Beschäftigungen trainieren, eigene/r Lernchef/in werden, Emotionen regulieren, Impulsivität steuern, Entspannung und Pausen einbauen u.a.

Viele Jugendliche mit ADHS haben das Glück, dass andere (oft die Mütter) für sie ihre Schwächen kompensieren: Sie wecken sie x Mal am Morgen, denken an ihre Unterlagen, gliedern die Hausaufgaben, schaffen ruhige Lernräume, springen ein beim Haustierfüttern und geben unzählige andere strukturelle Unterstützungsleistungen. Nach dem Prinzip «Aktivieren statt kompensieren», fördert das Coaching das schrittweise Zurückgeben individueller Verantwortungen an die Jugendlichen. Schrittweise wird hier betont, ebenso individuell! Bei betroffenen Jugendlichen taugen allgemeine altersadäquate Fertigkeiten nicht als unkritischer Massstab; ihr Entwicklungsalter liegt oftmals tiefer, als es ihre Jahre erwarten lassen. Zusätzliche Entwicklungszeit kann ein Segen sein (durch Repetition, Zwischenjahr, 10.Schuljahr u.a.), ein Umweg mit der Gelegenheit «nachzureifen» entpuppt sich vielleicht als eigentliches Glück!

Auf gutem Weg dank ADHS

Coaching als Baustein im multimodalen Behandlungsansatz bei Jugendlichen mit ADHS trägt dazu bei, dass

- Jugendlichen der Alltag leichter fällt
- Jugendliche ihre Besonderheiten gut kennen
- Jugendliche neue Kompetenzen und Strategien aufbauen
- Jugendliche geforderte Anpassungsleistungen erbringen können
- Jugendliche Schritt für Schritt ihren eigenen Weg gehen

Mit pragmatischer, wohlwollender, wertschätzender Begleitung sollen sie dank ADHS (nicht nur trotz ADHS!) einen guten Weg gehen können.

(Finanziert wird Coaching in der Regel privat, da Coaching bisher weder bei den Krankenkassen noch bei der IV im Leistungskatalog aufgeführt wird).



Yvonne Weber Häner
lic.phil. Psychologin FSP
Lehrerin, Schulpsychologin
Elterncoach, ADHS-Coach
Eigene Praxis seit 2008 mit Schwerpunkt
ADHS-Coaching für Eltern, Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Verheiratet, Mutter von zwei Töchtern
(15 und 13 Jahre alt)
www.familiezyt.ch

Quellen:

Aarts, M. (2009). Marte Meo – Ein Handbuch. Eindhoven: Aarts Productions
Krowatschek, D., Krowatschek, G. & Wingert, G. (2007). Marburger Konzentrationstraining für Jugendliche (MKT-J). Dortmund: Borgmann