

# Thema am Mittwoch, den 6. April 2021 um 19:00 Uhr

## **Wie rede ich über ADHS mit der Familie/ in meinem Umfeld / und im Beruf ?**

Unten stehender Text ist nur ein Beispiel für die vielen Bereiche in denen es über das Thema ADHS geht.

**Schule**                      **Horror oder wohlige Nostalgie** -    Panik oder Freude-  
und dann hat das geliebte Kindes dort Probleme.                      Was nun???  
Termin machen oder Kopf in den Sand stecken???

## **Kurzer Gesprächsleitfaden für ein erfolgreiches Miteinander von Schule und Elternhaus**

Sie als Eltern wollen/ müssen in die Schule. Eventuell steigen jetzt alte Erinnerungen auf. Wenn diese angenehmer Art sind, haben sie schon einmal die halbe Miete, wie man so sagt. Für diejenigen, die es graust bei dem Gedanken an Schule ,Lehrer und MitschülerInnen, ist es umso wichtiger diesen Beitrag zu lesen.

### **Schritt 1:**

Machen sie einen Termin!!!! Nichts ist schlimmer als ein Gespräch zwischen Tür und Angel.

### **Schritt 2**

Sorgen sie für eine positive innere Haltung zu Ihrem Gesprächspartner. Erinnern sie sich bewusst nur an ihnen angenehme Handlungen des anderen.

### **Schritt 3**

Gesprächsstrategie:

Treffen sie sich, bevor das Problem zu riesig wird um es in einem dreißig Minuten Termin abzuhandeln.

Beginnen sie mit positiven Beispielen. Beschreiben sie konkrete Verhaltenssituationen. Ich-Botschaften ohne Bewertung und Anschuldigungen geben dem anderen die Möglichkeit darüber nachzudenken ohne sich angegriffen zu fühlen.

Bitten sie den anderen um Rat und bieten sie im Gegenzug erfolgreiche Strategien aus ihrem eigen Umgang mit dem Problem an.

Die Botschaft sollte sein: „ Wir sitzen in einem Boot.“ Das gemeinsame Ziel ist die Verbesserung der Situation.

### **Schritt 4**

Vereinbaren sie **schriftlich** wie es weitergehen soll.

## **Schritt 5**

Machen sie einen Folgetermin aus, um die Entwicklung zu beurteilen.

Warum ich lernen musste, wie ein solches Gespräch positiv endet.

Meine Kinder haben ADHS und ebenso wie die der vielen Eltern die ich vor schwierigen Treffen beraten habe.

Bei meinen Kindern ging es um ADHS in der Schule. Im unten erwähnten Link finden sie weitere gute Tipps zum Thema Gesprächsführung. Nicht nur für Familien mit ADHS.

[https://www.zentrales-adhs-netz.de/fileadmin/intern/adhs\\_in\\_der\\_schule\\_lilly.pdf](https://www.zentrales-adhs-netz.de/fileadmin/intern/adhs_in_der_schule_lilly.pdf)

Fazit

Diese Form der Gesprächsführung lässt sich auf die meisten Problemsituationen übertragen. Auch für LehrerInnen die einladen. Auch für Gespräche in der Familie, ebenso wie in Kindergarten und Schule sogar Ausbildung, Beruf und Studium.

Autorin:

Ute Erve

Mutter von zwei ADHS Kindern und betroffene Erwachsene

Vorstandsmitglied des Juvemus e.V. ,eines Vereines der sich mit ADHS und Teilleistungsschwächen beschäftigt