

April 2018

Workshop "Vielfältige Farben des Lebens"

Workshop mit Eltern von AD(H)S-Kindern

Balance zwischen Anforderungen und Zufriedenheit

Suchen nach Handlungsmöglichkeiten in konkreten Situationen



Teilnehmer/-innen: SeHT(KV Ludwigshafen/Vorderpfalz)-Eltern-Gruppe

Datum: 24.03.2018

Ort: Altrip, Dalbergstraße 100

Moderation: Ingrid Hollenbach (Leitung) / Heidi Steinert

Die in den monatlichen Eltern-Gesprächskreisen beschriebenen Situationen im Alltag mit AD(H)S-Kindern wurden detailliert beleuchtet, wobei Handlungsmöglichkeiten für die Eltern dargestellt wurden.

8 Mütter/Väter nahmen die Gelegenheit wahr, im Rahmen eines 4-stündigen Workshops das Leben mit ihrem Kind in seiner Vielfalt zu eruieren und Möglichkeiten zu erörtern, wie die Eltern in konkreten Situationen im Alltag agieren/reagieren könnten.

Während mit den Kindern bei einer Dipl.-Psych. ein Selbstsicherheitstraining durchgeführt wurde, standen bei unserem Workshop die Eltern im Vordergrund. Der Workshop fand mit und für Eltern statt. In diesen 4 Stunden standen die Eltern mit ihren Fragen bzw. Erzählungen im Mittelpunkt.

Mittels bebildelter Karten schilderten die Eltern zunächst ihre aktuelle Situation im Zusammenhang mit ihrem Kind. So wählten sie abwechselnd eine Karte, die zeigte, wie sich die Eltern in den letzten Wochen fühlten: Diese Karte symbolisierte ihre aktuelle Situation mit ihrem Kind, z. B.:

- ein Foto eines Strandkorbes am Meer mit Sonne, das die Sehnsucht nach Entspannung symbolisiert...,



- ein Foto einer Kaffeetasse, die ein Gefühl von Entspannung bei einem leckeren Getränk darstellt...,



aber auch

- ein Foto mit einer "Star Wars"-Aufnahme, das einerseits eine fremde Galaxie darstellt und andererseits in einem konkreten Fall die Eltern an eine positive Situation/Party erinnert.



Offen, ehrlich und sehr ausführlich beschrieben die Eltern positive und schwierige Verhaltensweisen ihrer Kinder und gaben einander Tipps für positive eigene Verhaltensweisen.

Sie stellten dar, wie ihre Reaktion als Mutter/Vater in konkreten Situationen aussah:

- mal positiv
- mal unsicher
- mal verletzt
- mal verbesserungswürdig/schwierig
- mal nachteilig
- mal negativ

Die Eltern stellten verschiedene positive, aber auch schwierige Situationen mit ihrem Kind dar und erklärten, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen bzw. welche Tipps sie haben, die andere Eltern ausprobieren könnten, z. B.:

- Hush Bottle/Beruhigungs-Glitterkugel



- mit dem Kind später über das vorgefallene Ereignis sprechen
- ...

Nachdem Heidi Steinert uns mittags verschiedene leckere Snacks angeboten hatte und wir dem potentiellen Mittagstief mit einer lustigen Aktivierungsübung ("Jonglieren") entgegenwirkten, entschlossen wir uns dazu, zu versuchen, eigene Verhaltensweisen zu ändern und konkrete Vorhaben kurz- bzw. mittelfristig umzusetzen,

z. B.:

- Ausflüge
- Lesen
- offen sein für Themen, die das Kind interessieren

...

Das Miteinandersprechen, die Möglichkeit, von Anderen zu lernen, waren wertvolle Bausteine unseres Workshops.

Am Ende des Workshops äußerten die Eltern, dass sie jetzt ein durchschnittlich gutes und positives Gefühl haben, mit dem sie in der nächsten Zeit ihrem Kind begegnen werden:

Eine ausgewogene Balance zwischen den Anforderungen des Lebens und ihrer inneren Zufriedenheit.

Ingrid Hollenbach
(Leitung des Workshops)