

# Nach dem Lockdown zurück zur Schule

– von Chaos zu Chaos –

ADHS gehört zu den psychiatrischen Störungsbildern mit der höchsten genetischen Komponente. Wenn Sie als Mutter oder Vater betroffen sind, ist die Wahrscheinlichkeit, dass auch Ihre Kinder betroffen sind, entsprechend hoch. Die Zeit des Lockdowns war hart für Sie. Doch nach dieser langen Zeit ist auch die Rückkehr in den Schulalltag eine große Umstellung und nicht weniger einfach für Sie.

Vor allem, wenn mehrere Familienmitglieder von ADHS betroffen sind, ist es eine große Herausforderung, die alten Routinen wieder neu zu etablieren. Die Schulmaterialien müssen in der ganzen Wohnung zusammengesucht werden (wie kommt das Hausaufgabenheft plötzlich in den Kühlschrank?), die „guten Klamotten“ müssen gewaschen werden (wo sind die überhaupt?), Wecker müssen gestellt werden (funktionieren die Batterien noch? Wo bekomme ich heute Abend neue Batterien für morgen her, der Supermarkt hat um 22 Uhr schon geschlossen!). Schreibtische müssen aufgeräumt werden, das Schulbrot muss besorgt werden usw. Auch die Schwierigkeit, vor al-

lem in der aktuellen Zeit, einen Nachhilfelehrer zu finden, besteht immer wieder aufs Neue. All dies ist eine ungeahnte Herausforderung, wenn die exekutiven Funktionen einen gern im Stich lassen. Und irgendwie kommt es immer wieder völlig unerwartet ...

Aber mit der richtigen Vorbereitung wird es dieses Mal garantiert ein Kinderspiel, oder? Kommen wir also zu ein paar Tipps für eine gelungene Rückkehr in die Schule:

- Besprechen Sie bereits eine Woche vorher die Zubett-Geh-Routinen und morgendlichen Routinen gemeinsam mit der gesamten Familie.
- Beziehen Sie Ihre Kinder so weit wie möglich mit in die Planung ein. Es erfüllt sie mit Stolz, sie fühlen sich geschätzt und wie kleine Erwachsene behandelt.
- Halten Sie noch einmal Rücksprache mit Ihrem Kinder- und Jugendpsychiater bezüglich einer eventuellen Anpas-

sung der Medikation an die Veränderung der Situation.

- Kontrollieren Sie noch einmal die notwendigen Schulsa-  
chen, wenn möglich gemeinsam mit Ihren Kindern.
- Optimieren Sie die Einkaufslisten und denken Sie an das  
Essensgeld.
- Und machen Sie dies, und machen Sie das, und bla bla  
bla bla bla ...

Ich bin mir sicher, die meisten von Ihnen haben bereits unzählige dieser Listen und Artikel gelesen. Verstehen Sie mich nicht falsch, diese Listen sind enorm wertvoll und höchst relevant, ansonsten hätte ich es nicht aufgezählt. Es ist definitiv als Hilfestellung für Sie gedacht.

Doch nach all den Wochen im Lockdown, während Sie sich gleichzeitig um Home-Schooling und Haushalt kümmern mussten und im selben Augenblick im Home-Office eine enorme Verantwortung hatten, ist dies meine AKTUELLE Liste. Sie ist nur für Sie gedacht, um Ihnen eine entspannte Rückkehr in den Schulalltag zu ermöglichen:

1. Fangen Sie rechtzeitig mit dem Üben von Luftsprüngen an. Es sollen definitiv Freuden- und nicht Schmerzenslaute sein, die Sie von sich geben, wenn sich die Schultür hinter Ihrem Kind schließt.
2. Schauen Sie in den Spiegel und überlegen Sie genau, wofür Sie Ihr nächstes Geld ausgeben. Wird es nur eine Verjüngungskur sein oder eventuell doch gleich Botox? Wie werden Sie die Krater in Ihrem Gesicht am besten los? Wieviel können Sie unbemerkt vom Kindergeld abzweigen, um sich endlich den Ihnen definitiv zustehenden Wellnessstag zu gönnen?
3. Haben die Läden bereits geöffnet? Rennen Sie so schnell wie möglich zu ihrem Lieblingsladen und belohnen Sie sich mit einem neuen Outfit (für die Männer unter Ihnen – der Elektronik- bzw. IT-Laden). Ansonsten ist der Onlinehandel definitiv auch eine Alternative. Ich gehe davon aus, dass es nur noch wenige Kleidungsstücke gibt, welche nicht mit Kleber, Farbe oder nicht auswaschbarem Essen verziert sind. Auch nicht definierbare Schnittmuster durch „Unfälle“ mit Scheren oder Messern werden auf der einen oder anderen Seidenbluse oder Kaschmirpullover zu finden sein.
4. Treffen Sie sich mit Ihren Freunden – oder machen Sie SOFORT eine Verabredung aus (und sei es nur online). Wissen Sie überhaupt noch, wie diese aussehen?

5. Sollten Anfragen zu freiwilligen Tätigkeiten im Zusammenhang mit der Schule (oder dem Kindergarten) auf Sie zukommen – kommen Sie NICHT, ich wiederhole, NIEMALS, auf die Idee, sofort zuzusagen, ohne sich zuvor mindestens ZEHNMAL gefragt zu haben, ob Sie diese Aufgabe wirklich erledigen wollen und auch die Zeit dazu haben. Erinnern Sie sich an die letzten Wochen? Momentan mag es etwas besser aussehen, entspannt ist Ihr Leben jedoch selten!

6. Versinkt das Kinderzimmer am zweiten Schultag bereits wieder im Chaos? Stellen Sie sich blind. Erlauben Sie sich, die Dinge liegen zu lassen. Sie haben Wochen unglaublich harter Arbeit hinter sich – gönnen Sie sich wenigstens eine Woche Ruhe. Die schmutzige Kleidung auf dem Boden können Sie auch am Ende der Woche noch aufheben. (Oder vielleicht geschieht ja doch ein Wunder und jemand anderes erledigt es, wenn Mama oder Papa nicht stets parat stehen? Manchmal wird man mehr als überrascht.)

7. Auch wenn diese Wochen eine Ausnahmesituation waren und in diesem Ausmaß nicht regulär anzutreffen sind, so treten ähnliche Situationen trotzdem in regelmäßigen Abständen auf. Einmal jährlich sind sechs Wochen Sommerferien. Ich bin mir sicher, die meisten von Ihnen wollen sich beim Gedanken daran gerade erneut sofort ins Bett verkriechen.

Nutzen Sie die Chance – fangen sie bereits JETZT an, darüber nachzudenken, was Sie in den nächsten Sommerferien machen werden, um eine entspannte Zeit zu haben. Sie dürfen nie die Hoffnung verlieren, im Sommer werden Ihnen ganz bestimmt wieder alle Optionen offenstehen. Denn noch ist das Stressgedächtnis aktiv und verhindert, dass Sie ein schlechtes Gewissen haben, wenn Sie von offenen Grenzen, Feriencamps oder sogar Drill-Sergeants träumen - in anderen Städten, Ländern oder sogar Kontinenten ...

Lieben Dank an Terry Matlen, die mir erlaubte, ihre Idee als Vorlage zu nehmen.

**AUTORIN | Dr. Jana Engel**

ADHS Riedstadt

Privatpraxis für ADHS und Autismus im Erwachsenenalter

Email: [info@adhs-riedstadt.de](mailto:info@adhs-riedstadt.de)

[www.adhs-riedstadt.de](http://www.adhs-riedstadt.de)