

Den Alltag meistern mit ADHS

**Manfred Döpfner
Christina Dose
Josepha Katzmann
Laura Mokros
Kristin-Katharina Scholz
Stephanie Schürmann
Tanja Wolff Metternich-Kaizman**

Den Alltag meistern mit ADHS

Das Arbeitsbuch für
Eltern von Schulkindern

Prof. Dr. sc. hum., Dipl.-Psych. Manfred Döpfner, geb. 1955. Seit 1989 Leitender Psychologe an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Universität zu Köln und dort seit 1999 Professor für Psychotherapie in der Kinder- und Jugendpsychiatrie sowie Leiter des Ausbildungsinstituts für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP).

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Christina Dose, geb. 1985. Psychologische Psychotherapeutin für Verhaltenstherapie. Seit 2012 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Josepha Katzmann, geb. 1984. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Von 2009 bis 2013 und von 2016 bis 2019 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln. 2013–2017 Psychologin in der Institutsambulanz der Kinder- und Jugendpsychiatrie des St. Marien Hospital in Düren. Seit 2019 niedergelassen in eigener Praxis in Düsseldorf.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Laura Mokros, geb. 1985. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Von 2009 bis 2012 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln. Seit 2017 Wissenschaftliche Mitarbeiterin (Post-Doc) in der Forschungsabteilung der LWL Universitätsklinik Hamm.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Kristin-Katharina Scholz, geb. 1982. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Von 2013 bis 2016 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln. 2017–2019 wissenschaftliche Referentin bei der Psychotherapeutenkammer NRW. Seit 2019 niedergelassen in eigener Praxis in Duisburg.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Stephanie Schürmann, geb. 1967. Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1992 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und seit 1999 Dozentin und Supervisorin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Dr. rer. medic., Dipl.-Psych. Tanja Wolff Metternich-Kaizman, geb. 1968. Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1995 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters und seit 1999 Dozentin und Supervisorin am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/monkeybusinessimages
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Illustrationen: Klaus Gehrmann, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Druck: Finidr, s.r.o., Český Těšín
Printed in Czech Republic
Auf säurefreiem Papier gedruckt

1. Auflage 2021

© 2021 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen

ISBN 978-3-8017-3049-9

<https://doi.org/10.1026/03049-000>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Grundlagen und Anwendungshinweise	8
Baustein 1: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	13
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme Ihres Kindes	16
Teil 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie	19
Teil 3: Lernen Sie den Teufelskreis kennen!	25
Baustein 2: ADHS – Was ist das?	37
1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?	39
2. Welche Probleme treten häufig noch auf?	42
3. Was sind die Ursachen von ADHS?	45
4. Wie entwickeln sich die Kinder weiter?	47
5. Was kann Ihrem Kind helfen?	49
Baustein 3: Sich wieder mögen lernen	55
Teil 1: Was mögen Sie an Ihrem Kind?	59
Teil 2: Schaffen Sie mehr gemeinsame positive Zeiten	64
Baustein 4: Sorgen Sie für klare Regeln!	75
Teil 1: Familienregeln überdenken	79
Teil 2: Familienregeln einführen	85
Baustein 5: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen und sparen Sie nicht mit Lob	91
Baustein 6: Konsequenzen gehören dazu!	105
Baustein 7: Wenn Lob alleine nicht ausreicht: Punkte-Plan oder Wettkampf um lachende Gesichter	119
Teil 1: Der Punkte-Plan	123
Teil 2: Der Wettkampf um lachende Gesichter	132
Baustein 8: Tagesstrukturen sowie Freizeitgestaltung des Kindes überdenken und selbst auftanken	143
Teil 1: Überdenken Sie Ihre Tages- und Wochenstruktur	147
Teil 2: Überdenken Sie die Freizeitgestaltung Ihres Kindes	150
Teil 3: Auftanken und sich selbst nicht vergessen	156
Hinweise zu den Online-Materialien	168

Vorwort

Liebe Eltern,

wir freuen uns sehr, dass Sie sich für die Arbeit mit unserem Programm „Den Alltag meistern mit ADHS“ entschieden haben!

Mit diesem Arbeitsbuch möchten wir Sie dabei unterstützen, Lösungs- und Bewältigungsansätze für den Umgang mit dem unaufmerksamen, unruhigen, impulsiven oder auch oppositionellen oder aggressiven Verhalten Ihres Kindes zu finden, um die Verhaltensprobleme letztlich zu vermindern. Dazu möchten wir Ihnen einige Tipps geben, worauf Sie bei der Erziehung Ihres Kindes achten können. Auf den folgenden Seiten finden Sie zunächst Antworten auf einige wichtige Fragen zu unserem Programm und Informationen zum Vorgehen bei der Arbeit mit diesem Buch. Bitte beschäftigen Sie sich einmal mit den „Grundlagen und Anwendungshinweisen“, bevor Sie mit der Lektüre der weiteren Kapitel starten.

Das eigene Erziehungsverhalten zu überdenken und zu verändern, kostet viel Energie. Haben Sie ruhig den Mut, die von uns vorgeschlagenen Maßnahmen auszuprobieren, auch wenn es Ihnen vielleicht manchmal schwerfällt. Es ist nicht selbstverständlich, dass Sie als Eltern diese Energie investieren! Bedenken Sie zudem, dass Veränderungen Zeit brauchen. Seien Sie nicht entmutigt, wenn nicht alles direkt so läuft, wie Sie es sich wünschen – um Veränderungen zu erreichen, ist es notwendig, dass Sie die vorgeschlagenen Maßnahmen regelmäßig und langfristig anwenden. So kann Ihr Kind lernen, Ihre Reaktionen auf sein Verhalten richtig einzuschätzen. Erwarten Sie von sich selbst und Ihrem Kind keine Wunder, jeder Schritt in die richtige Richtung ist ein wichtiger Schritt!

Wir hoffen, dass wir Ihnen einige hilfreiche Tipps geben können, um einen günstigeren Umgang mit den Verhaltensproblemen Ihres Kindes zu finden, und wünschen Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

Grundlagen und Anwendungshinweise

Für wen haben wir dieses Arbeitsbuch geschrieben?

Dieses Arbeitsbuch haben wir für Eltern von Schulkindern im Alter von etwa 6 bis 12 Jahren mit einer bereits diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), aber auch für Eltern von Kindern geschrieben, bei denen Unaufmerksamkeit, Unruhe oder Impulsivität zu beobachten sind, ohne dass eine formale Diagnose vorliegt. Das Buch kann aber auch hilfreich sein für Eltern von Kindern in diesem Alter, die ausgeprägtes oppositionelles und verweigerndes Verhalten zeigen und sich nicht an Regeln halten können. Viele Kinder mit ADHS zeigen auch zusätzlich solche Verhaltensauffälligkeiten. Für andere Altersgruppen sowie für Pädagoginnen und Pädagogen gibt es noch weitere Arbeitsbücher (Hinweise siehe S. 10 und 11).

Was ist das Ziel dieses Arbeitsbuches?

Wir wollen Eltern von Schulkindern mit den genannten Problemen helfen, die Verhaltensprobleme in der Familie im Alltag besser zu bewältigen und dadurch zu vermindern.

Wie genau gehe ich bei der Arbeit mit diesem Buch vor?

Das Arbeitsbuch setzt sich aus verschiedenen Bausteinen zusammen, die Sie schrittweise nacheinander bearbeiten sollten. Nach unseren Erfahrungen hat es sich bewährt, einen Baustein in etwa ein bis zwei Wochen zu bearbeiten. Dies ist aber je nach familiärer Situation und auch zusätzlichen Aufgaben und Belastungen, die Sie haben, unterschiedlich, sodass Sie selbst ausprobieren sollten, welches Tempo für Sie günstig ist. Für das Lesen und Bearbeiten eines Bausteins sollten Sie sich etwa einen Abend in Ruhe Zeit nehmen. Es ist günstig, wenn Sie in dieser Zeit keine anderen Erledigungen machen müssen und auch Ihre Kinder schlafen oder anderweitig betreut sind. Es ist wichtig, dass Sie die Bausteine Schritt für Schritt bearbeiten, da die einzelnen Maßnahmen aufeinander aufbauen und in den ersten Bausteinen wichtige Grundlagen und Voraussetzungen für die Maßnahmen aus den weiteren Bausteinen gelegt werden. Auch sollten Sie sich zunächst auf wenige Verhaltensprobleme konzentrieren, anhand derer Sie die von uns vorgeschlagenen Techniken ausprobieren und einüben. So vermeiden Sie, sich selbst und Ihr Kind zu überfordern, und werden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit schon bald Erfolge bemerken. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie dann die erlernten Techniken auch auf weitere Verhaltensprobleme Ihres Kindes anwenden.

Besonders möchten wir darauf hinweisen, dass die Maßnahmen aus Baustein 3, in dem es um die Förderung einer positiven Beziehung zu Ihrem Kind geht, während der ganzen Zeit der Arbeit mit diesem Buch (und darüber hinaus) umgesetzt werden sollten. Eine positive Eltern-Kind-Beziehung ist eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der weiteren Bausteine. Zudem sollten Sie beachten, dass es vor dem Einsatz negativer Konsequenzen (Baustein 6) im ersten Schritt immer wichtig ist, erwünschtes Verhalten durch Lob und positive Konsequenzen (Baustein 5) zu verstärken. Nur so kann sich das Verhalten Ihres Kindes dauerhaft festigen! Eine Ausnahme von dieser Regel des schrittweisen Vorgehens bildet Baustein 8 (Überdenken von Tagesstrukturen und der Freizeitgestaltung des Kindes sowie Möglichkeiten zur eigenen Stressreduktion). Diesen Baustein können Sie sich gerne auch schon zu einem früheren Zeitpunkt ansehen, beispielsweise, wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihre Tagesabläufe zu wenig strukturiert sind, oder wenn Sie selbst sehr belastet sind.

Können durch die Maßnahmen aus diesem Buch auch Probleme meines Kindes in der Schule vermindert werden?

In der Regel lassen sich Probleme in dem Lebensbereich verändern, in dem die Maßnahmen ganz konkret ansetzen. Daher sollte man immer in den Lebensbereichen ansetzen, in denen die Probleme auftauchen, d. h. beispielsweise im familiären Rahmen, wenn es Probleme in der Familie gibt, oder in der Schule, wenn Verhaltensprobleme dort auftauchen. Es ist also nicht zu erwarten, dass sich auch Probleme in der Schule vermindern, wenn Sie mit diesem Buch arbeiten und es Ihnen gelingt, Verhaltensänderungen Ihres Kindes zu Hause zu erreichen. Für den schulischen Bereich gibt es ein weiteres Arbeitsbuch, das ergänzend zu Ihrer Arbeit mit diesem Buch eingesetzt werden kann:

Döpfner, M., Eichelberger, I., Dose, C., Hanisch, C., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren*. Göttingen: Hogrefe.

Wie kann das Arbeitsbuch eingesetzt werden?

Zunächst einmal kann das Buch von Ihnen als Eltern eigenständig eingesetzt werden, wenn Sie anhand der enthaltenen Bausteine Schritt für Schritt die Verhaltensprobleme Ihres Kindes angehen möchten. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dieses Arbeitsbuch unter Anleitung einer erfahrenen Fachkraft anzuwenden, beispielsweise unter Anleitung einer Psychotherapeutin/eines Psychotherapeuten oder einer Ärztin/eines Arztes oder auch einer pädagogischen Fachkraft. Dieses Arbeitsbuch kann dabei auch in Ergänzung zu anderen Behandlungen eingesetzt werden, beispielsweise zusätzlich zu einer medikamentösen Therapie oder zu psychotherapeutischen Maßnahmen.

Kann das Arbeitsbuch auch eine Therapie ersetzen?

Das Arbeitsbuch kann Ihnen dabei helfen, die Verhaltensprobleme Ihres Kindes genau zu betrachten und Lösungsansätze für diese zu finden. Manchmal sind Probleme jedoch sehr festgefahren, die Symptomatik sehr stark oder es treten zusätzliche Probleme auf, sodass Selbsthilfemaßnahmen nicht ausreichen und eine intensivere Therapie notwendig wird. Dieses Arbeitsbuch kann eine solche Therapie nicht ersetzen – denkbar wäre aber, das Arbeitsbuch ergänzend zu einer Therapie oder auch im Rahmen einer Therapie einzusetzen. Dabei können einzelne Bausteine auch mit dem jeweiligen Therapeuten oder der Therapeutin besprochen oder vertieft werden.

Was sind die Grundlagen dieses Arbeitsbuches?

Dieses Arbeitsbuch basiert auf dem *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten: THOP* (Döpfner, Schürmann & Frölich, 2019), das oft von Therapeuten in der Behandlung von Kindern mit unaufmerksamem, unruhigem und impulsivem, aber auch oppositionellem Verhalten eingesetzt wird. Die Wirkung dieses Programms wurde mit guten Ergebnissen in mehreren Studien wissenschaftlich überprüft. Zudem basieren die Inhalte dieses Arbeitsbuches auf dem Elternratgeber *Wackelpeter & Trotzkopf* (Döpfner & Schürmann, 2017), der Eltern ähnlich wie das vorliegende Buch darin unterstützt, einen Umgang mit den Verhaltensproblemen ihres Kindes zu finden.

Wie wirkungsvoll sind die vorgeschlagenen Maßnahmen?

Wir haben in den letzten Jahren in mehreren wissenschaftlichen Untersuchungen überprüft, ob die Inhalte dieses Arbeitsbuches – in Verbindung mit einer telefonischen Unterstützung und Beratung – Eltern von Kindern mit Verhaltensproblemen wirklich helfen können. Bei dieser sogenannten angeleiteten Selbsthilfe erhielten die Eltern den Ratgeber *Wackelpeter & Trotzkopf* (oder davon abgeleitete Elternhefte, deren Inhalte den Inhalten dieses Buches entsprachen) zum eigenständigen Durcharbeiten. Zusätzlich erhielten sie in mehreren Telefonaten mit einer erfahrenen Therapeutin eine weitere Unterstützung. In diesen

Studien konnten wir zeigen, dass eine solche angeleitete Selbsthilfe für Eltern von Kindern, die oppositionelles, hyperaktives, impulsives oder unaufmerksames Verhalten zeigen, hilfreich ist:

- Bei Kindern, die für eine Behandlung in einer Klinik vorgestellt wurden, ließen sich deutliche Verminderungen der Verhaltensprobleme im Verlauf der Selbsthilfe beobachten (Kierfeld & Döpfner, 2006).
- In einer bundesweiten Studie konnten bei Kindern, die wegen einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bei Kinderärzten in Behandlung waren, basierend auf dem Urteil der Eltern im Verlauf der Selbsthilfe deutliche Verminderungen der Verhaltensprobleme gezeigt werden. Die Eltern berichteten von einer großen Zufriedenheit mit dem Selbsthilfeprogramm (Mokros et al., 2015). In einer Nachuntersuchung mehr als ein Jahr nach Behandlungsende konnte zudem gezeigt werden, dass sich die erzielten Effekte stabilisiert hatten (Döpfner et al., 2018).
- Bei Kindern mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), die trotz einer medikamentösen Therapie noch Verhaltensauffälligkeiten zeigten, konnten diese Probleme durch die angeleitete Selbsthilfe weiter vermindert werden (Dose et al., 2017).
- In einer weiteren Studie konnte gezeigt werden, dass eine angeleitete Selbsthilfe auf der Grundlage der Inhalte dieses Arbeitsbuches tendenziell einer anderen Form der angeleiteten Selbsthilfe überlegen ist, wobei sich im weiteren Verlauf keine Unterschiede zwischen beiden Formen der Selbsthilfe mehr zeigten und beide Formen gleichermaßen wirkungsvoll waren (Hautmann et al., 2018).

Gibt es noch weitere Hilfen bei der Anwendung dieses Arbeitsbuches?

Wir können Ihnen noch zwei weitere Hilfen anbieten, die Ihnen bei der Umsetzung der Empfehlungen in diesem Buch helfen können:

- Basierend auf *Wackelpeter & Trotzkopf* wurde die App *ADHS-Kids: Eltern helfen ihren hyperaktiven und trotzigem Kindern* (für iOS und Android in den jeweiligen App-Stores erhältlich) entwickelt. Diese App kann Sie dabei unterstützen, problematische Situationen im Familienalltag in den Griff zu bekommen.
- Der *ADHS-Elterntainer* ist ein kostenloses Online-Selbsthilfeprogramm der AOK Gesundheitskasse, das auf den gleichen Prinzipien beruht wie das vorliegende Arbeitsbuch (*ADHS-Elterntainer*: <https://adhs.aok.de>). Sie haben dort die Möglichkeit, typische Problemsituationen und die Umsetzung der Empfehlungen, die auch Thema dieses Buches sind, anhand von kleinen Filmsequenzen zu betrachten. Sie können sich dort nochmals konkrete Lösungsmöglichkeiten für die alltäglichen Probleme anschauen.

Gibt es weitere Arbeitsbücher für andere Altersgruppen und gibt es auch Arbeitsbücher für Pädagoginnen und Pädagogen?

Ja, es wurden Selbsthilfe-Arbeitsbücher für verschiedene Altersgruppen entwickelt. Neben den Selbsthilfe-Arbeitsbüchern für Eltern gibt es für das Vorschul- und Schulalter Arbeitsbücher für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte.

Für Bezugspersonen von Kindern im Kindergartenalter von 3 bis 6 Jahren:

Döpfner, M., Wolff Metternich-Kaizman, T., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K. & Schürmann, S. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Kindergartenkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Döpfner, M., Plück, J., Dose, C., Eichelberger, I., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für pädagogische Fachkräfte von Kindern im Alter von 3 bis 6 Jahren*. Göttingen: Hogrefe.

Für Bezugspersonen von Schulkindern im Alter von 6 bis 12 Jahren:

Das vorliegende Arbeitsbuch → Döpfner, M., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (2021). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Schulkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Döpfner, M., Eichelberger, I., Dose, C., Hanisch, C., Schürmann, S. & Wolff Metternich-Kaizman, T. (in Vorbereitung). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren*. Göttingen: Hogrefe.

Literatur

- Döpfner, M., Liebermann-Jordanidis, H., Kinnen, C., Hallberg, N., Mokros, L., Benien, N. ... Dose, C. (2018). Long-term effectiveness of guided self-help for parents of children with ADHD in routine care – an observational study. *Journal of Attention Disorders* [advance online publication]. <https://doi.org/10.1177/1087054718810797>
- Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2019). *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten: THOP* (6., überarbeitete und erweiterte Auflage). Weinheim: Beltz.
- Döpfner, M. & Schürmann, S. (2017). *Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten* (5., aktualisierte Auflage). Weinheim: Beltz.
- Dose, C., Hautmann, C., Buerger, M., Schuermann, S., Woitecki, K. & Doepfner, M. (2017). Telephone-assisted self-help for parents of children with attention-deficit/hyperactivity disorder who have residual functional impairment despite methylphenidate treatment: a randomized controlled trial. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 58, 682–690.
- Hautmann, C., Dose, C., Duda-Kirchhof, K., Greimel, L., Hellmich, M., Imort, S. ... Döpfner, M. (2018). Behavioral versus non-behavioral guided self-help for parents of children with externalizing disorders in a randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 49, 951–965.
- Kierfeld, F. & Döpfner, M. (2006). Bibliothérapie als Behandlungsmöglichkeit bei Kindern mit externalen Verhaltensstörungen. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34, 377–386.
- Mokros, L., Benien, N., Mütsch, A., Kinnen, C., Schürmann, S., Wolf Metternich-Kaizman, T. ... Döpfner, M. (2015). Angeleitete Selbsthilfe für Eltern von Kindern mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung: Konzept, Inanspruchnahme und Effekte eines bundesweiten Angebotes – eine Beobachtungsstudie. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 43, 275–288.

Baustein 1

Wir nehmen die Probleme unter die Lupe

Materialien zum Baustein 1

Arbeitsblatt 1: Elternfragebogen über Problemsituationen in der Familie

Arbeitsblatt 2: Analysebogen – Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes

Arbeitsblatt 3: Problemliste – Verhaltensprobleme meines Kindes in der Familie

Arbeitsblatt 4: Probleme und Stärken in unserer Familie

→ Sie finden die Materialien am Ende des Bausteins (s. Seite 30) und als PDF-Download (s. Seite 168).

Kennen Sie das?

Lukas ist eine richtige kleine Nervensäge! Den ganzen Tag ist er auf Achse und macht nur Probleme. Schon beim Aufstehen geht das Theater los: Er will nicht aus dem Bett, sich nicht waschen oder anziehen und trödelt nur oder tobt einfach herum. Schon nach kurzer Zeit ist Lukas' Mutter völlig fertig mit den Nerven. Außerdem macht Lukas einfach nicht, was sie sagt: „Lukas, geh dir die Zähne putzen!“ Das geht ins linke Ohr hinein und rechts wieder hinaus. Lukas' Mutter wiederholt es immer wieder und wird immer wütender, weil Lukas einfach nicht hört und sie noch nicht einmal ansieht. Dann reicht es ihr!

„Du brauchst gar nicht zu glauben, dass du heute Nachmittag deine Freunde treffen darfst, wenn du dich jetzt nicht vernünftig fertigmachst! ... Und Fernsehen ist für heute auch gestrichen!“ Aber meist nützen diese Drohungen auch nichts und die Mutter gibt entnervt auf. Und dann geht Lukas später doch zu seinen Freunden oder sieht fern, weil die Mutter einfach nicht die Kraft hat, es ihm zu verbieten.

Aber damit nicht genug: Lukas ist nicht die einzige Sorge seiner Mutter. Lukas' Vater hat im Moment so viel auf der Arbeit zu tun, dass er abends oft erst sehr spät und ganz müde nach Hause kommt. Daher kann er Lukas' Mutter zurzeit auch nicht in der Familie unterstützen. Früher hat Lukas' Papa auch mal etwas mit Lukas unternommen oder mit ihm gespielt. Jetzt ist er allerdings oft so gereizt, dass er Lukas schon bei jeder Kleinigkeit ausschimpft. Auch die Eltern geraten dann oft aneinander. Lukas' Mutter hat außerdem oft Streit mit der Oma, weil diese meint, Lukas sei gar nicht schwierig, sondern die Mutter wisse nur nicht, wie man mit ihm richtig umgehe.



Platz für Ihre Bemerkungen/Fragen:

Was wollen wir in diesem Baustein erreichen?

Liebe Eltern!

Wir nehmen die Probleme unter die Lupe! Warum das? Lukas' Mutter aus dem Beispiel ist so am Ende ihrer Kraft, dass sie das Gefühl hat, dass eigentlich alles mit Lukas schief läuft. Es muss nicht immer ganz so schlimm sein wie in unserem Beispiel, aber vielleicht geht es Ihnen zumindest manchmal auch so. Wir wollen Ihnen mit diesem Arbeitsbuch dabei helfen, solche Probleme zu lösen oder sie zumindest zu vermindern. In diesem Baustein helfen wir Ihnen zunächst in drei Teilen, die Probleme unter die Lupe zu nehmen. Teilweise sehen dadurch manche Probleme schon anders aus, auf jeden Fall ist dies aber eine wichtige Voraussetzung für die weiteren Schritte.

Im ersten Teil dieses Bausteins wollen wir Ihnen dabei helfen, sich Klarheit über die *Verhaltensprobleme Ihres Kindes* zu verschaffen. Nur wenn Sie die Schwierigkeiten Ihres Kindes ganz genau beschreiben, können Sie auch Lösungen für die Probleme finden. Wer konkrete Lösungen finden möchte, braucht dazu eine konkrete Problembeschreibung.

Im zweiten Teil wollen wir Ihnen helfen, die *Stärken und Schwächen in Ihrer Familie* zu erkennen. Um die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in den Griff zu bekommen, ist es nämlich nicht nur wichtig, die Eigenschaften, Probleme/Schwächen und Stärken des Kindes zu kennen, sondern auch die *Eigenschaften, Probleme und Stärken der Eltern* sowie die *Belastungen und Stärken der Familie*. So wird für die Mutter von Lukas alles noch dadurch erschwert, dass ihr Mann momentan viel im Büro zu tun hat und sie deshalb auch nur wenig unterstützen kann. Diese drei Faktoren (Kind, Eltern, gesamte Familie) wollen wir also im zweiten Teil dieses Bausteins näher beleuchten und mit Ihnen gemeinsam die möglichen Zusammenhänge zwischen diesen Faktoren und den Verhaltensproblemen Ihres Kindes herausarbeiten. Die Stärken und Fähigkeiten aller Beteiligten können Sie zur Bewältigung der Probleme und Belastungen nutzen.

Im dritten Teil lernen Sie den *Teufelskreis* kennen, in den viele Familien mit unruhigen, impulsiven, unaufmerksamen oder aggressiven und leicht reizbaren Kindern geraten. Je mehr Verhaltensprobleme Kinder haben, desto häufiger finden sich Familien in diesem Teufelskreis wieder. Im dritten Teil geht es darum, Ihnen zunächst einmal den Teufelskreis zu erklären und anschließend eine erste Vorstellung davon zu geben, wie man aus diesem Teufelskreis wieder ausbrechen kann.

In den noch folgenden Bausteinen werden wir Ihnen dann einzelne Hilfen vorstellen, um aus dem Teufelskreis wieder herauszukommen.

Nehmen Sie sich etwas Zeit, um diesen Baustein durchzuarbeiten. Wir bitten Sie, die Arbeitsblätter auszufüllen, die Sie am Ende des Bausteins finden. Dies ist eine wichtige Voraussetzung für das Vorgehen in den anschließenden Bausteinen. Die folgenden Bausteine werden dann mehr konkrete Tipps zur Bewältigung der Probleme geben.



Platz für Ihre Bemerkungen/Fragen:

2. Wählen Sie nun zwei Verhaltensprobleme oder Problemsituationen aus, die Sie als belastend erleben.

Gehen Sie nun Arbeitsblatt 1 noch einmal durch und wählen Sie zwei Verhaltensprobleme oder Problemsituationen in der Familie aus, die für Sie oder Ihr Kind sehr belastend sind und die Sie verändern möchten. Diese wollen wir im Folgenden gemeinsam mit Ihnen genauer betrachten. Für den Anfang ist es dabei günstig, Verhaltensprobleme oder Problemsituationen auszuwählen, die möglichst klar zu umschreiben sind.

3. Analysieren Sie die Verhaltensprobleme Ihres Kindes.

Nehmen Sie den *Analysebogen: Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes* (Arbeitsblatt 2) zur Hand. Der Analysebogen ist am Ende des Bausteins zweimal abgedruckt, damit Sie die beiden ausgewählten Verhaltensprobleme, die Sie als erstes betrachten möchten, analysieren können. Natürlich können Sie den Analysebogen über den Download auch beliebig oft ausdrucken, um nach und nach weitere Problembereiche zu analysieren.

Die schrittweise Beantwortung der Fragen auf dem Analysebogen ermöglicht es Ihnen, die ausgewählten Verhaltensprobleme Ihres Kindes möglichst detailliert zu betrachten. Um Ihnen diese Aufgabe zu erleichtern, haben wir einen Analysebogen beispielhaft für Sie ausgefüllt (siehe Abbildung 2).

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Fragen zu beantworten, ist das von Ihnen ausgewählte Problem möglicherweise zu vielschichtig. Versuchen Sie dann, das Problem in mehrere Einzelprobleme zu unterteilen oder sich auf Teilprobleme zu konzentrieren (z. B. statt „schimpft und mault bei allen Gelegenheiten“ besser „schimpft und mault, wenn ich ihm sage, dass er sein Zimmer aufräumen soll“).

<p>Arbeitsblatt 2 (Seite 1) Baustein 1</p> <p>Analysebogen: Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes</p> <p>1. Beschreiben Sie das Problemverhalten konkret: Was genau macht Ihr Kind?</p> <p><i>Lukas reagiert nicht, wenn ich etwas sage.</i></p> <p>2. Beschreiben Sie konkret die Situation(en), in der (in denen) das Problemverhalten auftritt.</p> <p><i>Vor allem in folgenden Situationen: Wenn ich ihn auffordere, mit den Hausaufgaben zu beginnen oder sein Zimmer aufzuräumen.</i></p> <p>3. Wie reagieren Sie üblicherweise auf das Problemverhalten Ihres Kindes?</p> <p><i>Hausaufgaben: Ich werde immer lauter und ärgerlicher.</i></p> <p>4. Was macht Ihr Kind dann üblicherweise?</p> <p><i>Hausaufgaben: Er überhört es zunächst, dann fängt er an zu schimpfen, manchmal auch richtig laut zu schreien.</i></p> <p><small>Aus: Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Schulkindern. © 2021. Hogrefe Verlag, Göttingen.</small></p>	<p>Arbeitsblatt 2 (Seite 2) Baustein 1</p> <p>Analysebogen: Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes</p> <p>5. Wie geht die Situation meistens zu Ende?</p> <p><i>Hausaufgaben: Meistens brülle ich ihn so an und drohe mit Zimmerarrest, dass er schließlich mit den Hausaufgaben beginnt.</i></p> <p>6. Wie oft tritt dieses Problemverhalten auf? (Immer, in mehr als der Hälfte der Situationen, in weniger als der Hälfte der Situationen)</p> <p><i>Fast täglich.</i></p> <p>7. Kommt es vor, dass das Problemverhalten gar nicht oder nur in schwächerer Form auftritt?</p> <p><i>Wenn wenig Hausaufgaben auf sind oder wenn keine Rechenaufgaben gemacht werden müssen.</i></p> <p>8. Wie reagieren Sie, wenn sich Ihr Kind in solchen Situationen weniger problematisch oder angemessen verhält?</p> <p><i>Hausaufgaben: Ich sage entweder nichts oder „Warum denn nicht gleich so?“</i></p> <p><small>Aus: Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Schulkindern. © 2021. Hogrefe Verlag, Göttingen.</small></p>
---	---

Abbildung 2:

Ausgefüllter Analysebogen: *Verhaltensauffälligkeiten meines Kindes* (Arbeitsblatt 2)