

**Den Alltag meistern mit ADHS**



**Manfred Döpfner  
Julia Plück  
Christina Dose  
Ilka Eichelberger  
Stephanie Schürmann  
Tanja Wolff Metternich-Kaizman**

# **Den Alltag meistern mit ADHS**

Das Arbeitsbuch für  
pädagogische Fachkräfte  
von Kindern im Alter  
von 3 bis 6 Jahren

**Prof. Dr. sc. hum., Dipl.-Psych. Manfred Döpfner**, geb. 1955. Seit 1989 Leitender Psychologe an der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik 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).

**PD Dr. Julia Plück**, geb. 1967. Psychologische Psychotherapeutin. Seit 1995 wissenschaftliche Mitarbeiterin in der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität zu Köln. Mehrjährige Abteilungsleitung für einen großen Jugendhilfeträger (Ambulante Dienste). 2017 Habilitation und *venia legendi* für das Fach Psychologische Psychotherapie.

**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.-Päd. Ilka Eichelberger**, geb. 1977. Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. 2006–2016 wissenschaftliche Mitarbeit am Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (AKiP) an der Uniklinik Köln. 2016–2018 wissenschaftliche Mitarbeiterin am Lehrstuhl für Psychologie und Psychotherapie in Heilpädagogik und Rehabilitation an der Universität zu Köln. 2015–2019 angestellte und freiberufliche Tätigkeit als Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin. Seit 2019 niedergelassen in eigener Praxis in Kempen.

**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, Psychosomatik 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](mailto:info@hogrefe.de)  
[www.hogrefe.de](http://www.hogrefe.de)

Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images/Ridofranz  
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen  
Illustrationen: Klaus Gehrmann, Freiburg; [www.klausgehrmann.net](http://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 978-3-8017-3050-5

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Grundlagen und Anwendungshinweise .....	8
<b>Baustein 1: ADHS – Was ist das?</b> .....	<b>13</b>
1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS? .....	16
2. Welche Probleme treten häufig noch auf? .....	21
3. Was sind die Ursachen von ADHS? .....	24
4. Wie entwickeln sich die Kinder weiter? .....	25
5. Was kann Ihnen und dem Kind helfen? .....	25
<b>Baustein 2: Wir nehmen die Probleme unter die Lupe</b> .....	<b>31</b>
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme des Kindes .....	34
Teil 2: Erstellen Sie ein individuelles Bedingungsmodell für das Problemverhalten des Kindes .....	36
Teil 3: Lernen Sie den Teufelskreis kennen! .....	38
<b>Baustein 3: Schaffen Sie eine gute Basis</b> .....	<b>53</b>
Teil 1: Günstige Rahmenbedingungen schaffen .....	58
Teil 2: Intensiv spielen lernen .....	70
<b>Baustein 4: Holen Sie die Eltern ins Boot!</b> .....	<b>85</b>
Teil 1: Grundlagen für die Elternarbeit .....	88
Teil 2: Wie können Sie zielorientierte Gespräche mit den Eltern führen? .....	90
<b>Baustein 5: Sorgen Sie für klare Alltagsstrukturen und Regeln</b> .....	<b>97</b>
Teil 1: Sorgen Sie für klare Tages- und Wochenstrukturen .....	101
Teil 2: Sorgen Sie für klare Regeln! .....	108
<b>Baustein 6: Stellen Sie wirkungsvolle Aufforderungen und sparen Sie nicht mit Lob!</b> .....	<b>121</b>
Teil 1: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen! .....	125
Teil 2: Sparen Sie nicht mit Lob und anderen positiven Konsequenzen! .....	128
<b>Baustein 7: Konsequenzen gehören dazu!</b> .....	<b>139</b>
<b>Baustein 8: Wenn Lob alleine nicht ausreicht: Punkte-Schlange oder Wettkampf um lachende Gesichter</b> ..	<b>155</b>
Teil 1: Die Punkte-Schlange .....	160
Teil 2: Der Wettkampf um lachende Gesichter .....	168
Hinweise zu den Online-Materialien .....	181



# Vorwort

Liebe Erzieherinnen und Erzieher<sup>1</sup>,

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 einzelner Kinder zu finden, um die Verhaltensprobleme letztlich zu vermindern. 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.

In Ihrer alltäglichen Arbeit als Erzieherin oder Erzieher haben Sie sicherlich bereits einige Erfahrungen mit dem Problemverhalten mancher Kinder gemacht, und Sie haben sicherlich auch bereits gute Ideen entwickelt, um mit diesem umzugehen. Dennoch kann es Sinn machen, sich das Problemverhalten einzelner Kinder und auch den eigenen Umgang damit noch einmal genau anzusehen und zu reflektieren. Das ist nicht immer einfach und kostet viel Energie – immerhin betreuen Sie noch andere Kinder und haben viele Aufgaben in Ihrem Berufsalltag. Daher ist es auch nicht selbstverständlich, dass Sie als pädagogische Fachkraft diese Energie investieren! Wir möchten Sie dennoch ermutigen, die von uns vorgeschlagenen Maßnahmen einmal auszuprobieren, denn sie können Ihnen helfen, langfristig die Konflikte mit den von Ihnen betreuten Kindern zu vermindern, die Beziehung zueinander zu verbessern und die Verhaltensprobleme der Kinder in der Kindertageseinrichtung zu verringern. Bedenken Sie dabei, dass Veränderungen Zeit brauchen – geben Sie sich und den Kindern diese Zeit und 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. 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 einzelner Kinder zu finden, und wünschen Ihnen viel Erfolg bei der Arbeit mit diesem Arbeitsbuch!

---

<sup>1</sup> Dieses Arbeitsbuch richtet sich an alle pädagogischen Fachkräfte in Tageseinrichtungen für Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren. Da die Mehrzahl der Fachkräfte Erzieherinnen und Erzieher sind, verwenden wir hier diese Bezeichnung, schließen damit jedoch die Berufsbezeichnungen aller anderen pädagogischen Fachkräfte ein.

# Grundlagen und Anwendungshinweise

## **Für wen eignet sich dieses Arbeitsbuch?**

Dieses Arbeitsbuch haben wir für pädagogische Fachkräfte von Kindern im Alter von etwa 3 bis 6 Jahren mit einer bereits diagnostizierten Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), aber auch für pädagogische Fachkräfte von Kindern geschrieben, bei denen Unaufmerksamkeit, Unruhe oder Impulsivität zu beobachten sind, ohne dass eine formale Diagnose vorliegt. Vor der Einschulung ist es manchmal schwierig, die Diagnose einer ADHS eindeutig zu stellen. Wenn Kinder im Vorschulalter jedoch im Vergleich zu Gleichaltrigen ein erhöhtes Maß an Unaufmerksamkeit, Unruhe oder Impulsivität zeigen, ist es günstig, sie bereits früh zu unterstützen. Das Buch kann zudem hilfreich sein für pädagogische Fachkräfte von Kindern in diesem Alter, die ein ausgeprägtes oppositionelles und verweigerndes Verhalten zeigen und sich nicht an Regeln halten können. Viele unaufmerksame, unruhige oder impulsive Kinder zeigen auch zusätzlich solche Verhaltensauffälligkeiten. Für Kinder im Schulalter sowie für Eltern von Kindern verschiedener Altersgruppen gibt es weitere Arbeitsbücher (Hinweise siehe S. 10/11).

## **Was ist das Ziel dieses Arbeitsbuches?**

Wir wollen pädagogischen Fachkräften von Kindern im Alter von etwa 3 bis 6 Jahren mit den genannten Problemen helfen, die Verhaltensprobleme in der Kindertageseinrichtung 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 zwei bis drei Wochen zu bearbeiten. Dies ist aber je nach Ihrer beruflichen 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 ein bis zwei Stunden in Ruhe Zeit nehmen. 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 eines einzelnen Kindes konzentrieren, anhand derer Sie die von uns vorgeschlagenen Techniken ausprobieren und einüben. So vermeiden Sie, sich selbst und das 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 des Kindes bzw. auch auf Verhaltensprobleme anderer Kinder anwenden.

Besonders möchten wir darauf hinweisen, dass eine positive Beziehung zwischen Ihnen und dem von Ihnen betreuten Kind, die wir in Baustein 3 thematisieren, eine wichtige Voraussetzung für das Gelingen der in den weiteren Bausteinen vorgestellten Schritte ist. Zudem sollten Sie beachten, dass es vor dem Einsatz negativer Konsequenzen (Baustein 7) im ersten Schritt immer wichtig ist, erwünschtes Verhalten durch Lob und positive Konsequenzen (Baustein 6) zu verstärken. Nur so kann sich das erwünschte Verhalten des Kindes dauerhaft festigen!

Am Ende der Bausteine finden Sie jeweils einige Arbeitsblätter und sogenannte „Memokarten“, die Sie bei der Erarbeitung der von uns vorgeschlagenen Schritte und der Umsetzung dieser Schritte im Alltag unterstützen sollen. Diese können Sie direkt im Buch ausfüllen. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, die Materialien im Internet auf der Seite [hgf.io/download](http://hgf.io/download) herunterzuladen (s. Seite 181), um sie später auch für weitere Problemsituationen anwenden zu können.

### **Wie kann ich die Familie des Kindes beim Umgang mit Verhaltensproblemen im familiären Rahmen unterstützen?**

Sie haben sicherlich bereits die Erfahrung gemacht, dass sich Probleme in der Regel in dem Lebensbereich verändern lassen, 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 Kindertageseinrichtung, wenn Verhaltensprobleme dort auftauchen. Um Eltern im Umgang mit dem unaufmerksamen, impulsiven und hyperaktiven oder auch oppositionellen Problemverhalten ihres Kindes zu unterstützen, gibt es ein weiteres Arbeitsbuch, das ergänzend zu Ihrer Arbeit mit diesem Buch eingesetzt werden kann:

Döpfner, M., Wolff Metternich-Kaizman, T., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K. & Schürmann, S. (2022). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Kindergartenkindern*. Göttingen: Hogrefe.

Weitere Informationen zu Hilfsmöglichkeiten für Familien erhalten Sie in Baustein 1 dieses Buches.

### **Wie kann das Arbeitsbuch eingesetzt werden?**

Zunächst einmal kann das Buch von Ihnen als pädagogischer Fachkraft eigenständig eingesetzt werden, wenn Sie anhand der enthaltenen Bausteine Schritt für Schritt die Verhaltensprobleme einzelner Kinder angehen möchten. Auch könnten Sie sich mit den Eltern eines Kindes absprechen und die in diesem Buch beschriebenen Maßnahmen parallel zu Interventionen in der Familie durchführen (beispielsweise, wenn die Eltern mit dem zugehörigen Elternratgeber arbeiten). Dieses Arbeitsbuch kann auch in Ergänzung zu anderen Behandlungen eingesetzt werden, beispielsweise wenn das Kind sich in psychotherapeutischer Behandlung befindet. In einem solchen Fall besteht, mit dem Einverständnis der Eltern, eventuell auch die Möglichkeit, mit einer Psychotherapeutin/einem Psychotherapeuten oder einer Ärztin/einem Arzt Rücksprache bzgl. der Anwendung einzelner Interventionen zu halten.

### **Kann das Arbeitsbuch auch eine Therapie des Kindes ersetzen?**

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

*Wackelpeter & Trotzkopf* (Döpfner & Schürmann, 2017), in dem Eltern ähnlich wie Sie als pädagogische Fachkraft in diesem Buch darin unterstützt werden, einen Umgang mit den Verhaltensproblemen ihres Kindes zu finden. Weitere Quellen sind das *Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten: PEP* (Plück, Wieczorrek, Wolff Metternich-Kaizman & Döpfner, 2006), ein von Therapeuten eingesetztes Manual für Eltern- und Erziehergruppen, sowie das *Schulbasierte Coaching bei Kindern mit expansivem Problemverhalten: SCEP* (Hanisch, Richard, Eichelberger, Greimel & Döpfner, 2018), das speziell für Pädagoginnen und Pädagogen entwickelt wurde und eine Fortbildung zu ADHS und anderen externalen Verhaltensproblemen sowie ein Einzelcoaching für Lehrkräfte enthält.

### Wie wirkungsvoll sind die vorgeschlagenen Maßnahmen?

In den letzten Jahren wurden mehrere Studien zur Untersuchung der Wirksamkeit einer sogenannten angeleiteten Eltern-Selbsthilfe durchgeführt. Die Eltern erhielten im Rahmen der Studien das Buch *Wackelpeter & Trotzkopf* (oder davon abgeleitete Elternhefte) 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 im Alter von 3 bis 6 Jahren, die im Vergleich zu Gleichaltrigen ein erhöhtes Maß an unaufmerksamem, unruhigem, impulsivem oder auch oppositionellem oder aggressivem Problemverhalten aufwiesen, konnten die Verhaltensprobleme durch eine angeleitete Selbsthilfe verbessert werden (Kierfeld, Ise, Hanisch, Görtz-Dorten & Döpfner, 2013). Diese Verbesserung erwies sich ein Jahr nach Behandlungsende als stabil (Ise, Kierfeld & Döpfner, 2015).
- Bei Kindern im Alter von 6 bis 15 Jahren, 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 im Alter von 6 bis 12 Jahren, 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., 2021).
- Bei Kindern mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Alter von 6 bis 12 Jahren, die trotz einer medikamentösen Therapie noch Verhaltensauffälligkeiten zeigten, konnten diese Probleme durch die angeleitete Selbsthilfe weiter vermindert werden (Dose et al., 2017). Auch von Eltern zu Beginn der Intervention individuell definierte Probleme des Kindes konnten im Verlauf deutlich vermindert werden (Dose et al., 2020).
- In einer weiteren Studie mit Kindern mit unaufmerksamem, unruhigem, impulsivem oder auch oppositionellem oder aggressivem Problemverhalten im Alter von 4 bis 11 Jahren konnte gezeigt werden, dass eine angeleitete Selbsthilfe auf der Grundlage der Inhalte des *Wackelpeter & Trotzkopf* tendenziell einer anderen Form der angeleiteten Selbsthilfe überlegen ist. Dabei zeigten sich im weiteren Verlauf keine Unterschiede zwischen beiden Formen der Selbsthilfe mehr und beide Formen waren gleichermaßen wirkungsvoll (Hautmann et al., 2018).

Die Wirksamkeit der Inhalte dieses Arbeitsbuches für pädagogische Fachkräfte wird zurzeit, ebenfalls als angeleitete Selbsthilfe, in Ergänzung zu einer angeleiteten Eltern-Selbsthilfe im Rahmen einer großen multizentrischen Studie untersucht (Becker et al., 2020).

### Gibt es weitere Arbeitsbücher für pädagogische Fachkräfte anderer Altersgruppen und gibt es auch Arbeitsbücher für Eltern?

Ja, neben diesem Arbeitsbuch gibt es ein Buch für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren. Zudem wurden Selbsthilfe-Arbeitsbücher für Eltern von Kindern verschiedener Altersgruppen entwickelt.

Für Bezugspersonen von Kindern im Kindergartenalter:

Döpfner, M., Wolff Metternich-Kaizman, T., Dose, C., Katzmann, J., Mokros, L., Scholz, K. & Schürmann, S. (2022). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Eltern von Kindergartenkindern*. Göttingen: Hogrefe.

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

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. (2021). *Den Alltag meistern mit ADHS. Das Arbeitsbuch für Lehrkräfte von Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren*. Göttingen: Hogrefe.

## Literatur

- Becker, K., Banaschewski, T., Brandeis, D., Dose, C., Hautmann, C., Holtmann, M. ... & Döpfner, M. (2020). Individualised stepwise adaptive treatment for 3–6-year-old preschool children impaired by attention-deficit/hyperactivity disorder (ESCApreschool): study protocol of an adaptive intervention study including two randomised controlled trials within the consortium ESCAlife. *Trials*, 21, 56.
- Döpfner, M., Liebermann-Jordanidis, H., Kinnen, C., Hallberg, N., Mokros, L., Benien, N. ... & Dose, C. (2021). Long-term effectiveness of guided self-help for parents of children with ADHD in routine care – an observational study. *Journal of Attention Disorders*, 25, 265–274.
- Döpfner, M. & Schürmann, S. (2017). *Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten* (5., aktualisierte Auflage). Weinheim: Beltz.
- Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2019). *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten: THOP* (6., überarbeitete Auflage). Weinheim: Beltz.
- Dose, C., Hautmann, C., Buerger, M., Schuermann, S., Woitecki, K. & Döpfner, 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.
- Dose, C., Waschau, F., von Wirth, E. & Döpfner, M. (2020). The improvement of individually defined problem behaviors during a telephone-assisted self-help intervention for parents of pharmacologically treated children with ADHD. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 48, 215–223. <https://doi.org/10.1024/1422-4917/a000726>
- Hanisch, C., Richard, S., Eichelberger, I., Greimel, L. & Döpfner, M. (2018). *Schulbasiertes Coaching bei Kindern mit expansivem Problemverhalten (SCEP). Handbuch zum Coaching von Lehrkräften*. Göttingen: Hogrefe.
- Hautmann, C., Dose, C., Duda-Kirchhof, K., Greimel, L., Hellmich, M., Imort, S. ... & Döpfner, M. (2018). Behavioral versus nonbehavioral 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). Bibliothherapie als Behandlungsmöglichkeit bei Kindern mit externalen Verhaltensstörungen. *Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie*, 34, 377–386.
- Kierfeld, F., Ise, E., Hanisch, C., Görtz-Dorten, A. & Döpfner, M. (2013). Effectiveness of telephone-assisted parent-administered behavioural family intervention for preschool children with externalizing behaviour: a randomized controlled trial. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 22, 553–565.
- Ise, E., Kierfeld, F. & Döpfner, M. (2015). One-year follow-up of guided self-help for parents of preschool children with externalizing behavior. *Journal of Primary Prevention*, 36, 33–40.
- Mokros, L., Benien, N., Mütsch, A., Kinnen, C., Schürmann, S., Wolff 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.
- Plück, J., Wiczorrek, E., Wolff Metternich-Kaizman, T. & Döpfner, M. (2006). *Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten (PEP). Ein Manual für Eltern- und Erziehergruppen*. Göttingen: Hogrefe.



Baustein 1

## **ADHS – Was ist das?**

## Was wollen wir mit diesem Baustein erreichen?

Liebe Erzieherin, lieber Erzieher,

lebhaftes Verhalten gehört zu Ihrem Alltag, und das ist gut so! In der Regel ist es bei jüngeren Kindern auch völlig normal, dass sie manchmal sehr unruhig oder auch zappelig oder leicht ablenkbar sind. Vermutlich kennen Sie jedoch auch Kinder, die Sie in diesen Bereichen im Vergleich zu anderen Kindern als deutlich auffälliger erleben. Das entsprechende Verhalten tritt häufiger auf oder ist stärker ausgeprägt als bei anderen Kindern. Vielleicht geraten Sie durch die Problemverhaltensweisen eines oder mehrerer solcher Kinder sogar manchmal an Ihre Grenzen, weil diese permanent Ihre Aufmerksamkeit fordern, und fragen sich, wie Sie den anderen Kindern in Ihrer Gruppe da noch gerecht werden sollen. Um den daraus entstehenden alltäglichen Problemen auf den Grund zu gehen und sie zu bewältigen, ist es wichtig, die Probleme dieser Kinder besser zu verstehen und einordnen zu können.

Obwohl es vor der Einschulung manchmal schwierig ist, die Diagnose einer *Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS)* sicher zu stellen, zeigen einige Kinder im Vorschulalter im Vergleich zu ihrer Altersgruppe bereits Verhaltensauffälligkeiten, die auf eine solche Diagnose hinweisen. In jedem Fall ist es sehr sinnvoll, dem betroffenen Kind schon zu diesem Zeitpunkt zu helfen, die alltäglichen Verhaltensprobleme in den Griff zu bekommen. ADHS bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, die durch Auffälligkeiten in den folgenden drei Kernbereichen gekennzeichnet ist:

- starke Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen,
- starke Impulsivität und
- ausgeprägte körperliche Unruhe (Hyperaktivität).

Die meisten Fachleute benutzen heutzutage den Begriff „ADHS“ zur Bezeichnung dieser Störung, mitunter werden aber auch andere Begriffe und Abkürzungen benutzt, wie *Hyperkinetische Störung (HKS)* oder auch *Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)*.

Üblicherweise lassen sich die Kernsymptome einer ADHS bereits im Alter von 3 bis 6 Jahren erkennen. Wichtig ist jedoch, zu beachten, dass bei vielen Kindern dieses Alters eine gewisse Unruhe, Unaufmerksamkeit oder auch Impulsivität beobachtet werden kann; und deshalb ist eine genaue Abgrenzung zwischen ADHS und noch normalem altersgemäßen Verhalten mitunter sehr schwierig. Dieses Arbeitsbuch ist in jedem Fall für pädagogische Fachkräfte von Kindern hilfreich, die deutliche Probleme in diesen Bereichen haben, also auch dann, wenn eine sichere Diagnose nicht oder noch nicht gestellt werden kann. Die hier zusammengestellten Strategien können bestehende Probleme vermindern und dazu beitragen, dass sich keine größeren Schwierigkeiten entwickeln. Wahrscheinlich werden Ihnen die Grundzüge dieser Strategien vertraut sein. Es geht jedoch darum, sich wieder auf sie zu besinnen, sie gezielt mit Blick auf die Probleme des Kindes zu bündeln und aufeinander abgestimmt zum Einsatz zu bringen.

In diesem Baustein haben wir wichtige Informationen über ADHS und die dazugehörigen Problembereiche für Sie zusammengestellt, die sich auf wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse sowie auf unsere langjährige klinische Erfahrung in der Arbeit mit betroffenen Kindern stützen. Dieser Teil soll Ihnen dazu dienen, besser einschätzen zu können, welche Merkmale einer ADHS bei dem Kind in Ihrer Gruppe vorliegen. Folgenden Fragen werden wir daher in diesem Baustein nachgehen:

- Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?
- Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?
- Was sind die Ursachen von ADHS?
- Wie entwickeln sich die Kinder weiter?
- Was kann Ihnen und dem Kind helfen?



Platz für Ihre Bemerkungen/Fragen:

## Das sollten Sie über ADHS wissen!

### 1. Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?

Jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken, und manche Kinder sind lebhafter als andere. Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern, ihre Impulskontrolle in Gefühlen und Verhalten sowie der körperlichen Bewegung steigen mit dem Alter; für jüngere Kinder ist es generell schwieriger als für ältere, sich ruhig zu verhalten oder sich ausdauernd mit einer Sache zu beschäftigen. Kinder mit ADHS können jedoch gegenüber Kindern mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen in Tempo und Ausmaß des beschriebenen Zuwachses nicht mithalten.

Im Vergleich zu Gleichaltrigen haben Kinder mit ADHS ausgeprägte Auffälligkeiten meist in drei Kernbereichen:

Sie fallen auf

- durch deutliche *Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen*,
- durch vermehrt *impulsives Verhalten* und
- durch eine *ausgeprägte Unruhe*.

#### Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

Kinder mit ADHS brechen eben begonnene Tätigkeiten oder Spiele oft vorzeitig ab und bewältigen auch entwicklungsgerechte Aufgaben nicht oder nicht vollständig. Dies wird vor allem bei Beschäftigungen beobachtet, die ein schrittweises, planvolles Handeln verlangen. Zudem sind die Auffälligkeiten meist stärker ausgeprägt bei Tätigkeiten, die von anderen vorgegeben sind (z. B. Mal- und Bastelarbeiten, ruhige Lernspiele, Anziehen, Aufräumen); sie kommen jedoch häufig auch bei selbstgewählten Aktivitäten und im Spielverhalten vor. Zunächst sind die Kinder oft noch interessiert dabei, verlieren jedoch nach kurzer Zeit das Interesse und wechseln zu einer anderen Tätigkeit.



© Klaus Gehrman

#### Beispiel Marie

Marie ist 5 Jahre alt und besucht den Kindergarten. Schon früh ist der Erzieherin aufgefallen, dass Marie innerhalb kurzer Zeit viele verschiedene Spiele und Beschäftigungen anfängt, bei diesen aber nicht bleibt, sondern sehr schnell zu einer neuen Aktivität wechselt. Öfters findet sie auch gar nichts, was sie tun könnte, und läuft einfach nur zwischen Bau- und Puppenecke hin und her. Wenn sie dann einmal mit der Erzieherin gemeinsam bei einer Bastelarbeit oder einem Spiel sitzt, reicht eine kleine Ablenkung, z. B. dass jemand in den Gruppenraum kommt, damit sie aufsteht und auch hier die gemeinsame Aktivität abbricht, wenn man sie nicht ständig dabei unterstützt, dabeizubleiben. Häufig weiß sie auch nichts mit sich anzufangen, kommt immer wieder zur Erzieherin und sagt: „Spiel mit mir! Mir ist langweilig!“ Maries Erzieherin gibt sich große Mühe, dann auch auf Marie einzugehen, muss sich aber ja gleichzeitig auch noch um andere Kinder kümmern. Wenn die Kinder zum Spielen nach draußen gehen sollen, braucht Marie beim Anziehen noch deutlich mehr Unterstützung als die anderen Kinder, da sie sofort von anderen Dingen abgelenkt ist und massiv trödelt. Ihre Erzieherin muss sie letztendlich häufig vollständig anziehen, obwohl Marie eigentlich fast alle Kleidungsstücke schon alleine anziehen kann und nur für Knöpfe und Verschlüsse noch manchmal Hilfe bräuchte. Da die Erzieherin aber nicht viel Zeit

hat, weil die anderen Kinder auch nach draußen möchten, sieht sie manchmal keine andere Möglichkeit, als Marie selbst anzuziehen – das geht einfach schneller!

Aus Gesprächen mit Maries Mutter weiß ihre Erzieherin, dass Marie auch zu Hause ähnliche Schwierigkeiten hat, sich mit einem Spiel oder einer Tätigkeit auch nur kurze Zeit alleine zu beschäftigen oder Alltagsaufgaben zu Ende zu bringen. Auch Maries Mutter ist oft völlig geschafft, da sie ständig mit Marie beschäftigt ist und sie bei vielen Tätigkeiten unterstützen muss, die andere altersgleiche Kinder im Alltag normalerweise schon selbstständig bewältigen können.



*Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie gut kann das Kind sich konzentrieren und ausdauernd bei einer Sache bleiben?*

### Impulsives Verhalten

Im Vergleich zu Gleichaltrigen neigen Kinder mit ADHS deutlich stärker zu plötzlichen und unüberlegten Handlungen. Dabei bedenken sie überhaupt nicht die Folgen ihres Verhaltens. Die Kinder haben große Schwierigkeiten, abzuwarten, bis sie an der Reihe sind. Wenn sie etwas haben wollen, dann muss es sofort sein. Sie stören oft andere Kinder im Spiel, indem sie sie im Handeln oder Sprechen unterbrechen, platzen mit Antworten heraus, bevor Fragen zu Ende gestellt sind, und unterbrechen andere häufig.

#### Beispiel Max

Im Kindergarten muss Max seine Erzieherin ständig ganz dringend etwas Wichtiges fragen oder ihr etwas Unaufschiebbares erzählen, auch wenn sie gerade mit anderen Dingen beschäftigt ist. Er unterbricht die Erzieherin ständig in Gesprächen mit anderen Kindern. Wenn er mit anderen Kindern etwas spielt, schafft er es kaum einmal, zu warten, bis er an der Reihe ist. Die anderen Kinder sind dann häufig genervt von ihm, und die Erzieherin muss Max ständig ermahnen. In der letzten Zeit suchen die anderen Kinder ihn sich kaum noch freiwillig als Spielpartner aus.



*Kommt Ihnen das bekannt vor? Wie ungeduldig und impulsiv ist das Kind?*