

Leseprobe aus Kinnen, Halder und Döpfner, THOP-Elternprogramm –
Arbeitsbuch für Eltern, ISBN 978-3-621-28346-5 © 2016 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28346-5>

Inhalt

Über dieses Arbeitsbuch	9
1 ADHS – Was ist das?	12
1.1 Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?	12
1.2 Welche Probleme treten häufig noch auf?	17
1.3 Was sind die Ursachen?	18
1.4 Wie entwickeln sich die Kinder weiter?	21
1.5 Was kann Ihrem Kind helfen?	23
2 Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	30
2.1 Kennen Sie das?	30
2.2 Was wollen wir mit dem 2. Baustein erreichen?	31
2.3 Das kann Ihnen helfen	31
Teil 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Verhaltensprobleme Ihres Kindes	31
Teil 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie	34
3 Der Teufelskreis und der erste Schritt heraus: Sich wieder mögen lernen	40
3.1 Kennen Sie das?	40
3.2 Was wollen wir mit dem 3. Baustein erreichen?	41
3.3 Das kann Ihnen helfen	41
Teil 1: Lernen Sie den Teufelskreis kennen	41
Teil 2: Sich wieder mögen lernen	46
4 Sorgen Sie für klare Regeln	56
4.1 Kennen Sie das?	56
4.2 Was wollen wir mit dem 4. Baustein erreichen?	57
4.3 Das kann Ihnen helfen!	58
Teil 1: Familienregeln überdenken	58
Teil 2: Familienregeln einführen	62
Teil 3: Geben Sie wirkungsvolle Aufforderungen!	64
5 Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	70
5.1 Kennen Sie das?	70
5.2 Was wollen wir mit dem 5. Baustein erreichen?	71
5.3 Das kann Ihnen helfen!	72
Teil 1: Sparen Sie nicht mit Lob!	72
Teil 2: Setzen Sie natürliche Konsequenzen, wenn Ihr Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt	77

6	Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	90
6.1	Kennen Sie das?	90
6.2	Was wollen wir mit diesem 6. Baustein erreichen?	91
6.3	Das kann Ihnen helfen!	92
	Teil 1: Setzen Sie Punktepläne ein	92
	Teil 2: Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	103
7	Gut geplant ist halb entspannt	118
7.1	Kennen Sie das?	118
7.2	Was wollen wir mit diesem 7. Baustein erreichen?	119
7.3	Das kann Ihnen helfen!	120
	Teil 1: Gut geplant ist halb entspannt!	120
	Teil 2: So sorgen Sie für sich	127
8	Rückblick und weitere Planung	132
8.1	Was wollen wir mit diesem 8. Baustein erreichen?	132
8.2	Das kann Ihnen helfen!	133
	Teil 1: Rückblick	133
	Teil 2: Weitere Planung	140

Über dieses Arbeitsbuch

Liebe Eltern!

Wir freuen uns, dass Sie sich entschieden haben, am THOP-Elterngruppenprogramm für Eltern von Kindern mit ADHS-Symptomen und expansivem Problemverhalten teilzunehmen. In den kommenden Wochen erwarten Sie viele Tipps, die Ihnen helfen sollen, die Probleme mit Ihrem Kind besser in den Griff zu bekommen, wieder mehr schöne gemeinsame Erlebnisse zu haben und auch selbst wieder auf-tanken zu können.

Das THOP-Elterngruppenprogramm basiert auf dem *Therapieprogramm für Kinder mit hyperkine-tischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP)*, das in der Uniklinik Köln entwickelt wurde. Das Programm gliedert sich in insgesamt acht Bausteine, die Sie in den Gruppenstunden nach und nach mit Ihrem Therapeuten* durcharbeiten werden. In den Gruppenstunden wird Ihr Therapeut Ihnen die Inhalte des jeweiligen Bausteins anhand einer Computerpräsentation näher bringen. Viele Folien aus der Präsentation finden Sie auch in diesem Elternarbeitsbuch wieder. In der Computerpräsentation werden Sie verschiedene Symbole sehen, die es Ihnen erleichtern sollen, die Orientierung zu behalten und wäh-rend der Stunde zwischen Informationen, Fragen an die Gruppe, konkreten Aufgaben (z. B. etwas auf-zuschreiben) und Übungen (Generalproben) zu unterscheiden. Die verwendeten Symbole finden Sie noch einmal in der folgenden Aufstellung:

The screenshot shows a presentation slide with a pyramid graphic at the top containing numbers 1 through 8. The title is 'Wie soll die Schulung ablaufen?'. Below the title is a list of activities, each with a red exclamation mark icon:

- Was passiert in den Gruppenstunden?
- Informationen
- Notizen
- Blitzumfragen
- Generalproben

The slide has a dark blue footer with the 'BELTZ' logo.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

In diesem Elternarbeitsbuch sind die Inhalte des Programms noch einmal zusammengefasst. In jedem Baustein gibt es Texte und Materialien, die Sie vor der jeweiligen Gruppenstunde durchlesen und bearbeiten sollten. Diese Teile des Elternarbeitsbuches sind mit dem folgenden **Vorbereiten-Symbol** markiert.

In den Gruppenstunden selbst werden Sie die vorbereiteten Inhalte noch einmal mit Ihrem Therapeu-ten diskutieren und Ihr Therapeut wird Ihnen helfen, die Inhalte auf Ihre persönliche Situation anzuwen-



* Aus Gründen der Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Die Angaben beziehen sich aber immer auf Angehörige beider Geschlechter.

den. Da Sie in den Gruppenstunden insgesamt recht viele Informationen erhalten, ist es günstig, wenn Sie den Abschnitt zur Vorbereitung auf die nächste Stunde zur jeweiligen Gruppenstunde durchgearbeitet haben. So bleibt Ihnen mehr Zeit für die Diskussion, wenn Sie mit den anderen Eltern zusammen sind.

Um Sie zu unterstützen, die Tipps der Schulung auch im Alltag umzusetzen, werden Sie in den Gruppenstunden immer wieder kleinere Aufgaben bekommen, die Sie im Verlauf der Schulung beibehalten sollen. Diese sind jeweils mit dem Symbol **Job der Woche** gekennzeichnet.

Diese »Jobs der Woche« sind der Dreh- und Angelpunkt der gesamten Schulung. Ein »Job der Woche« ist es immer, die Inhalte der Gruppenstunden noch einmal in diesem Arbeitsbuch nachzuarbeiten.

Die Abschnitte, die der Nachbereitung dienen, sind mit dem **Nachbereiten-Symbol** im Arbeitsbuch markiert.

Teilweise finden Sie am Ende dieses Elternbuchs im Anhang ein oder mehrere Arbeitsblätter, die Sie bei der Bearbeitung des jeweiligen Bausteins verwenden können. Sie finden dort zudem Memokarten, auf denen die wichtigsten Tipps noch einmal zusammengefasst sind und die Ihnen bei Ihrem jeweiligen »Job der Woche« helfen sollen. Auf der Rückseite der Memokarten befinden sich Protokolle, auf denen Sie Ihre Erfahrungen mit den Tipps dieser Memokarte notieren können. Sie können sich die Arbeitsblätter und Memokarten auch aus dem mitgelieferten E-Book herunterladen und ausdrucken. Wie Sie an das E-Book kommen, erfahren Sie am Anfang des Buches.

Sie werden im Laufe des Programms sicherlich manchmal das Gefühl haben, dass die Menge der Informationen und Aufgaben, die auf Sie als Eltern zukommen, viel von Ihnen abverlangen. Das ist nur allzu verständlich! Im Rahmen dieser Elterngruppe erhalten Sie in gebündelter Form so viele Tipps, Informationen, aber auch Aufgaben, wie Sie es normalerweise im Rahmen einer längerfristigen Therapie auch bekommen würden.

Dass Sie als Eltern sich so sehr für Ihr Kind engagieren, wie Sie es mit Ihrer Teilnahme an diesem Programm tun, ist nicht selbstverständlich! Und es ist nur allzu natürlich, dass Ihre Zeit und Energie, um die Inhalte dieses Programms im Alltag umzusetzen, begrenzt ist. Nehmen Sie sich daher nicht zu viel vor! Es ist schon ein großer Erfolg, wenn Sie es schaffen, die Tipps, die Sie erhalten, auf ein oder zwei Probleme in Ihrer Familie konsequent anzuwenden und dadurch etwas verändern können. Sie werden damit auch besser in der Lage sein, die restlichen Probleme im Anschluss an diese Elterngruppe nach und nach anzugehen.

Jede kleine Verbesserung stellt einen Schritt in die richtige Richtung dar. Damit Sie diese Schritte bewusst wahrnehmen, sich über erste Erfolge freuen und nachvollziehen können, wie weit Sie in der THOP-Elterngruppe fortgeschritten sind, finden Sie im Anhang auf Seite 143 eine *Checkliste* (Arbeitsblatt 1), die alle Teilschritte der Elternschulung beinhaltet und auf der Sie nach jeder Gruppenstunde abhaken können, welche Schritte Sie bereits erfolgreich besprochen und bearbeitet haben.

Wenn Probleme schon sehr lange bestehen oder sich sehr zugespitzt haben, ist es zudem oftmals so, dass eine Elterngruppe nur ein erster Schritt sein kann, um die Probleme zu lösen. In diesen Fällen benötigen Familien manchmal im Anschluss an eine Elterngruppe noch weitere Hilfen. In der achten Gruppenstunde werden Sie die Gelegenheit haben, mit Ihrem Therapeuten zu besprechen, welche weitere Unterstützung für Sie sinnvoll sein könnte und wie und wo Sie diese Unterstützung erhalten können.



Arbeitsblatt 1		Checkliste THOP-Elternprogramm	
Mit Hilfe dieser Checkliste können Sie nachvollziehen, welche Teile des THOP-Elternprogramms Sie bereits gelesen und in der Gruppe besprochen haben und welche Schritte Sie auch schon in Ihrer Familie umsetzen konnten.			
Sie werden sehen, dass Sie durch jeden Haken, den Sie auf dieser Liste setzen, Ihrem Ziel ein kleines Stück näher kommen und die Probleme in Ihrer Familie Stück für Stück verbessern können!			
		bearbeitet	umgesetzt
Baustein 1	ADHS – Was ist das?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 2	Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 3	Sich wieder mögen lernen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 4	Sorgen Sie für klare Regeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Familienregeln überdenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Familienregeln einführen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 5	Effektive Aufforderungen stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Positive Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 6	Negative Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Stärken des Kindes fördern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 7	Belohnungspläne einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Belohnungspläne anpassen und beenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gut geplant ist halb entspannt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Den Alltag planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Auftanken und aktiv entspannen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Die Zukunft planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Baustein 1

ADHS – Was ist das?

1 ADHS – Was ist das?



Inhalt der Gruppenstunde

In diesem ersten Baustein sind noch einmal die wichtigsten Informationen über ADHS für Sie zusammengestellt. Diese Informationen stützen sich auf wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse sowie auf langjährige klinische Erfahrung in der Arbeit mit Kindern, die diese Störung haben. Folgende Punkte werden in diesem Baustein behandelt:

- (1) Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?
- (2) Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?
- (3) Was sind die Ursachen?
- (4) Wie entwickeln sich die Kinder weiter?
- (5) Was kann Ihrem Kind helfen?

1.1 Was sind Merkmale von Kindern mit ADHS?

Was ist ADHS?

- ▶ ADHS ist die Abkürzung für **Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**.
- ▶ Andere Bezeichnungen für diese Probleme sind **Hyperkinetische Störung (HKS)** oder **Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADS)**.

BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Merkmale von Kindern mit ADHS

! Kinder mit ADHS haben im Vergleich zu Gleichaltrigen stärkere Auffälligkeiten in den folgenden Bereichen:



BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Manche Kinder sind lebhafter als andere und jedes Kind ist irgendwann einmal sehr unruhig oder kann sich nicht konzentrieren und lässt sich leicht ablenken. Jeder weiß, dass es jüngeren Kindern schwerer fällt als älteren, sich ruhig zu verhalten oder ausdauernd bei einer Sache zu bleiben. Die Konzentrationsfähigkeit und die Ausdauer von Kindern verbessern sich mit dem Alter. Kinder mit ADHS unterscheiden sich jedoch von Kindern mit diesen ganz normalen Entwicklungserscheinungen in Ausmaß und Stärke der Probleme. Kinder mit ADHS haben im Vergleich zu anderen Kindern gleichen Alters stärker ausgeprägte Auffälligkeiten in den drei Kernbereichen **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, impulsives Verhalten** und **Unruhe**.



Problembereich 1: Aufmerksamkeitsstörung

! Kinder mit ADHS ...

- ▶ brechen Aufgaben oft vorzeitig ab und beenden sie nicht – besonders bei Beschäftigungen mit geistiger Anstrengung.
- ▶ verlieren nach kurzer Zeit das Interesse und wechseln zu einer anderen Tätigkeit.
- ▶ lassen sich leicht ablenken.
- ▶ Meist sind diese Probleme stärker bei Aufgaben, die von anderen vorgegeben sind, z.B. Hausaufgaben.



BELTZ

? Wie gut kann Ihr Kind sich konzentrieren und ausdauernd dabei bleiben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Problembereich 2: Hyperaktivität



Kinder mit ADHS ...

- ▶ können nur schwer ruhig sitzen bleiben oder spielen.
- ▶ laufen und klettern permanent herum.
- ▶ stehen besonders in den ersten Schuljahren oftmals im Unterricht auf.
- ▶ Auch wenn sie sich bemühen, ruhiger zu sein, ist die Unruhe meist nach wenigen Sekunden wieder da.



Zurück

BELTZ



Wie unruhig ist Ihr Kind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Problembereich 3: Impulsivität



Kinder mit ADHS ...

- ▶ handeln plötzlich und unüberlegt, ohne die Folgen zu bedenken.
- ▶ können kaum abwarten, bis sie an der Reihe sind.
- ▶ wollen alles sofort haben.
- ▶ benehmen sich dabei so, wie eigentlich jüngere Kinder.



Zurück

BELTZ



Wie ungeduldig und impulsiv ist Ihr Kind?

.....

.....


.....

.....


.....


.....

.....




Merkmale von Kindern mit ADHS ...

- 
 - ▶ zeigen sich in verschiedenen Lebensbereichen.
 - ▶ zeigen sich vor dem Alter von 6 Jahren.
 - ▶ zeigen sich nicht unbedingt bei Lieblingsaktivitäten.
 - ▶ müssen nicht alle gleichermaßen vorhanden sein.
 - ▶ können unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

- 
 - ▶ Welche Lebensbereiche sind bei Ihrem Kind betroffen? Familie? Schule? Freizeit?
 - ▶ Wann haben die Probleme bei Ihrem Kind begonnen?
 - ▶ Gibt es Aktivitäten, bei denen Ihr Kind keine Auffälligkeiten zeigt?
 - ▶ Zeigt Ihr Kind Aufmerksamkeitsprobleme, erhöhte Impulsivität und Hyperaktivität?

Arbeitsblatt 2

BELTZ

 Gibt es bei Ihrem Kind einen Problembereich, der besonders hervorsticht?

.....

.....

.....

.....


.....

.....


.....

.....

Es gibt eine große Variationsbreite im *Schweregrad der Probleme*. Bei manchen Kindern sind die Auffälligkeiten so stark ausgeprägt, dass sie schon nach kürzester Zeit auffallen. Bei der Mehrzahl der Kinder sind die Probleme jedoch weniger stark ausgeprägt. Sie treten nicht in allen Situationen gleichermaßen auf und manchmal können sich diese Kinder auch über einen längeren Zeitraum unauffällig verhalten. Der Übergang zwischen normalem und auffälligem Verhalten ist daher fließend. Wenn die Aufmerksamkeitsstörungen, die Hyperaktivität oder die Impulsivität sehr stark ausgeprägt sind und das Kind stark beeinträchtigen, dann sprechen wir von einer **ADHS – einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung**.




Merkmale von Kindern mit ADHS

 **Achtung:**

- ▶ Die **Merkmale** von ADHS können auch bei anderen psychischen Störungen und Belastungen auftreten!
 - z.B. bei schulischer Überforderung, starken familiären Belastungen, starken Ängsten, trauriger Stimmung, emotionalen Belastungen
- ▶ Diese Symptome können dann fälschlicherweise auch als ADHS gewertet werden.

Arbeitsblatt 2

BELTZ

 Wurden bei Ihrem Kind andere Störungen oder Probleme als Ursachen für die ADHS-Symptome ausgeschlossen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Solche Auffälligkeiten sind bei Kindern kein Einzelfall, sondern ein häufiges Problem: In jeder Schulklasse finden sich laut Statistik mindestens ein bis zwei Kinder, die zumindest leichte bis mittlere Symptome aufweisen. Jungen sind dabei häufiger betroffen als Mädchen.

Falls noch nicht in der Gruppenstunde geschehen, können Sie sich mit Arbeitsblatt 2 *Beurteilungsbogen: Verhaltensprobleme meines Kindes* (S. 144) einen Überblick darüber verschaffen, welche Merkmale nach Ihrer Einschätzung auf Ihr Kind zutreffen. Fragebögen wie dieser werden auch von Ärzten und Therapeuten bei der Überprüfung verwendet, ob eine ADHS vorliegt, reichen aber für eine Diagnosestellung nicht aus. Nähere Informationen zur Diagnosestellung kann Ihnen Ihr Therapeut geben. Im Internet finden Sie weitere Informationen im ADHS-Infoportal (www.adhs.info).

ADHS INFOPORTAL

KINDER JUGENDLICHE ERWACHSENE PÄDAGOGEN ELTERN

Sie befinden sich hier: ADHS Infoportal

Herzlich Willkommen auf den Seiten des ADHS-Infoportals!

Wir freuen uns, dass Sie uns besuchen!

Das ist das Informationsportal zum Thema Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS), das vom **zentralen adhs-netz** betrieben wird. Wir haben es uns zum Ziel gemacht, Sie als Ratsuchende mit Informationen zum Thema ADHS zu versorgen und mit Hilfen zu unterstützen.

Wir bieten Ihnen hier unabhängige Informationen rund um das Thema ADHS für **Eltern** von Kindern und Jugendlichen mit ADHS sowie für **Pädagogen**. Darüber hinaus haben wir für betroffene **Kinder**, **Jugendliche** und **Erwachsene** spezifische Informationen zusammengestellt.

In Videos zeigen wir Ihnen hier typische Probleme von Eltern mit Kindern mit einer ADHS, wie auch Sie sie möglicherweise schon kennen. In **weiteren Beiträgen** stellen wir Mythen rund ums Thema ADHS, denen Sie und andere Eltern immer wieder begegnen, wissenschaftlich gewonnenen Fakten kritisch einander gegenüber.

Sollten Sie Interesse haben an gebündelten Informationen zum Thema ADHS oder generell an der Arbeit des **zentralen adhs-netzes**, haben Sie hier die Möglichkeit eine persönliche Flyerbestellung an uns zu senden.

Alle unsere Inhalte basieren auf wissenschaftlich gesicherten Erkenntnissen und geltenden Leitlinien von Fachverbänden zur Diagnostik und Therapie von ADHS.

Damit wir unsere Informationen auf Ihren Bedarf abstimmen können, freuen wir uns über Rückmeldung!

Nun wünschen wir Ihnen beim Durchstöbern unserer Seite viel Spaß!

Ihr ADHS Infoportal

Suchbegriff...

TESTSAMMLUNG
MEDIATHEK
LITERATUR
HILFEN

Deutschland Türkei Englisch


zentrales adhs-netz

Betreiber: zentrales adhs-netz

Das zentrale adhs-netz ist ein bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS.

Zur Homepage des zentralen adhs-netzes. Hier finden Sie Informationen über die Arbeit des zentralen adhs-netzes, Stellungnahmen zu aktuellen Themen, Informationen und Materialien für Pädagogen und Therapeuten sowie Informationen für Betroffene über Zugangsmöglichkeiten zu Hilfen.


1.2 Welche Probleme treten häufig noch auf?



Welche Probleme treten häufig noch auf?

! Weitere Probleme, die häufig auch auftreten, sind z.B.:

- ▶ oppositionelles und aggressives Verhalten
- ▶ Entwicklungsprobleme oder Leistungsprobleme in der Schule
- ▶ Lernstörungen, z.B. Lese-Rechtschreib-Störung oder Rechenschwäche
- ▶ Unsicherheit, geringes Selbstvertrauen, Ängste
- ▶ Ablehnung durch Gleichaltrige
- ▶ Ablehnung des Kindes und der Familie durch andere



BELTZ

? Welche zusätzlichen Schwierigkeiten hat Ihr Kind?

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....


Das wohl häufigste Problem, das bei ADHS zusätzlich auftritt, sind **oppositionelle und aggressive Verhaltensauffälligkeiten**.



Welche Probleme treten häufig noch auf?

! 30–50 % zeigen auch **oppositionelles und aggressives Verhalten**:

- ▶ Sie haben Probleme, sich an Regeln und Aufforderungen zu halten.
- ▶ Sie werden schnell wütend und geraten oft in Streit.
- ▶ Meist zeigen sie dieses Verhalten vor allem bei vertrauten Erwachsenen, Geschwistern oder Gleichaltrigen.



Zurück

BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

.....



Was sind die Ursachen von ADHS?

! Belastungen in der Schwangerschaft oder bei Geburt

- ▶ Zum Beispiel
 - starker Nikotin- oder Alkoholkonsum
 - sehr geringes Geburtsgewicht und Frühgeburt
- ▶ ... können eine Beeinträchtigung der Hirnfunktionen nach sich ziehen und das Risiko für die Entwicklung einer ADHS erhöhen.
- ▶ Diese Faktoren führen nicht immer zur Entwicklung einer ADHS.
- ▶ Bei der Mehrzahl der ADHS-Betroffenen liegen solche Komplikationen nicht vor.

[← Zurück](#)

BELTZ

? Gab es bei Ihrem Kind Komplikationen bei der Geburt oder in der Schwangerschaft?

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....

Früher hatte man ADHS in eine enge Verbindung mit **Komplikationen während der Schwangerschaft, der Geburt oder in der Neugeborenenperiode** gebracht (z. B. vorzeitige Wehentätigkeiten, Nabelschnurumschlingung bei der Geburt oder Fall des Kindes vom Wickeltisch), die eine Beeinträchtigung der Hirnfunktionen nach sich ziehen können. Minimale Hirnfunktionsstörungen oder **Minimale Cerebrale Dysfunktionen (MCD)** wurden diese Beeinträchtigungen genannt. Inzwischen ist jedoch klar, dass der Zusammenhang zwischen diesen Komplikationen und den ADHS-Auffälligkeiten nicht so eng ist, wie ursprünglich vermutet. Frühgeborene Kinder mit sehr geringem Geburtsgewicht (unter 1.500 g) haben jedoch ein erhöhtes Risiko, später eine ADHS zu entwickeln.



Was sind die Ursachen von ADHS?

! Bedingungen in der Familie, im Kindergarten und in der Schule

Zum Beispiel

- ▶ familiäre Instabilität,
- ▶ Partnerkonflikte,
- ▶ psychische Störung eines Elternteils,
- ▶ mangelnde Erziehungskompetenz,
- ▶ negative Eltern-Kind-Beziehung,
- ▶ niedriger sozioökonomischer Status

... sind nicht alleinige Ursache, beeinflussen die Stärke der Probleme und ihren weiteren Verlauf.

[← Zurück](#)

BELTZ

? Können Sie Belastungen in der Familie oder in der Schule erkennen, die eine Rolle spielen könnten?

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....


.....



Was sind die Ursachen von ADHS?

! Was lösen diese Faktoren im Gehirn des Kindes aus?

- ▶ Diese Faktoren beeinflussen die Vorgänge im Gehirn des Kindes.
- ▶ Die Weiterleitung von Informationen im Gehirn erfolgt über sogenannte Neurotransmitter (Botenstoffe).
- ▶ Bei ADHS sind verschiedene Neurotransmitter betroffen, vor allem Dopamin und Noradrenalin.
- ▶ Medikamente, die bei ADHS wirkungsvoll sind, beeinflussen diese Neurotransmitter.



www.adhs.info/mediathek/mediathek/videos.html

BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

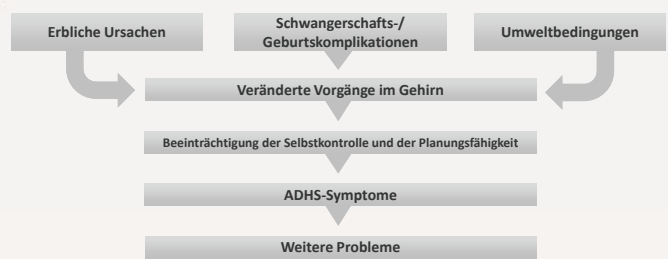
.....

Unter www.adhs.info/mediathek/mediathek/videos.html finden Sie ein kurzes Informationsvideo zu den veränderten Vorgängen im Gehirn von Kindern mit ADHS, so wie sie nach dem derzeitigen Forschungsstand vermutet werden.



Was sind die Ursachen von ADHS?

! Zusammenfassung: Ursachen von ADHS



BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

.....

1.4 Wie entwickeln sich die Kinder weiter?

Die Auffälligkeiten einer ADHS beginnen üblicherweise vor dem Schulalter; meist sind sie spätestens im Alter von fünf bis sechs Jahren gut erkennbar.


Die einzelnen Entwicklungsphasen lassen sich kurz wie folgt beschreiben:



Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS?

! Säuglingsalter

- ▶ sehr aktiv
- ▶ häufiges Schreien
- ▶ Schlaf-, Fütter- und Verdauungsprobleme
- ▶ Entwicklungsverzögerungen (Laufen, Sprechen)
- ▶ dadurch häufig Überforderung der Eltern



Nicht alle Kinder mit ADHS waren schon als Säuglinge auffällig.
Nicht alle auffälligen Säuglinge entwickeln später eine ADHS.

Zurück

BELTZ

? Wie war Ihr Kind im Säuglings- und Kleinkindalter?

.....

.....

.....

.....


.....

.....

.....

.....


.....



Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS?

! Kindergartenalter

- ▶ meist starke körperliche Unruhe, extreme Umtriebigkeit
- ▶ meist große Schwierigkeiten, ruhig zu spielen
- ▶ oft extreme Wutausbrüche; Kinder beachten Regeln und Anweisungen nicht
- ▶ manchmal Entwicklungsrückstände, z.B. Sprache, Geschicklichkeit



Zurück

BELTZ

? Wie ist Ihr Kind im Kindergarten zurechtgekommen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS?

! Grundschulalter

- ▶ Mit der Einschulung nehmen die Schwierigkeiten aufgrund der höheren Anforderung an Konzentration, Ausdauer und Ruhe meist deutlich zu.
- ▶ In der Familie sind die Hausaufgaben meist das Hauptproblem.
- ▶ Viele Kinder zeigen in der Schule schlechte Leistungen, vor allem beim Lesen- und Schreibenlernen.



BELTZ

? Wie haben Sie die Zeit nach der Einschulung erlebt?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS weiter?

! Jugendalter

- ▶ meist Verminderung der körperlichen Unruhe
- ▶ Aufmerksamkeitsstörungen bleiben meist bestehen.
- ▶ Bei günstigem Verlauf sind keine Unterschiede mehr zu anderen Kindern zu bemerken (ca. 1/3).
- ▶ Teilweise kommt es aber vermehrt zu aggressivem Verhalten und Delinquenz, Alkohol-/Drogenmissbrauch und emotionalen Auffälligkeiten.



Zurück

BELTZ

? Welche Sorgen machen Sie sich, wenn Sie an das Jugendalter Ihres Kindes denken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....


.....

5 6 7
1 2 3 4

Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS weiter?

! **Erwachsenenalter**

- ▶ Mindestens 30 % haben im Erwachsenenalter noch Probleme.
- ▶ Bei anderen vermindern sich die Probleme weiter.
- ▶ Es kann zu Schwierigkeiten im Berufsleben, in engen Beziehungen und vor allem auch zu Regelverstößen z.B. im Straßenverkehr kommen.



Zurück

BELTZ

? Welche Sorgen machen Sie sich, wenn Sie an das Erwachsenenalter Ihres Kindes denken?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

1.5 Was kann Ihrem Kind helfen?

Es gibt eine Reihe von Therapien und Unterstützungsmöglichkeiten, die Eltern von Kindern mit ADHS helfen können, die Probleme in den Griff zu bekommen. Ziel einer jeden Hilfestellung sollte sein, das Familienleben und den Schulalltag des Kindes wieder in harmonische Bahnen zu lenken. Sie sollten nicht versuchen, Ihr Kind von Grund auf zu verändern. Dies ist gar nicht möglich und damit würden Sie selbst und Ihr Kind nicht glücklich werden.

Um die **Kernprobleme von ADHS** zu vermindern, haben sich die folgenden Maßnahmen als hilfreich erwiesen:

5 6 7
1 2 3 4

Was kann Ihrem Kind helfen?

!



Die Maßnahmen müssen dort ansetzen, wo die Probleme auftreten.

BELTZ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 5

Probleme und Stärken in unserer Familie

