



**IFLW**  
Institut für integrative Lerntherapie  
und Weiterbildung

# **FERNLEHRGANG ELTERNTRAINING BEI ADS/ADHS**

CHRISTINE FALK-FRÜHBRODT, M.A.

Leseprobe

---

© IFLW – Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung GmbH

Lessingstraße 9 • 14532 Kleinmachnow

[buer@iflw.de](mailto:buer@iflw.de) • [www.iflw.de](http://www.iflw.de)



„Ja, dieser Michel! Wie oft hat er nicht im Tischlerschuppen gegessen! Aber er brauchte nie so besonders lange dort zu bleiben. "Nur bis du ordentlich über deinen Unfug nachgedacht hast", sagte sein Vater immer. "Damit du es nicht noch einmal tust." Und Michel war wirklich folgsam. Er machte nämlich nie denselben Unfug zweimal, sondern dachte sich immer etwas Neues aus. Jedes Mal, wenn er im Tischlerschuppen saß, schnitzte er ein lustiges Holzmännchen. Es wurden immer mehr und mehr, und schließlich hatte er 369 Stück. "Ojemine, was für ein Kind", sagte Lina jedes Mal, wenn sie die Holzmännchen sah. Aber später ist aus Michel doch noch ein guter Kerl geworden. Da sieht man, dass auch aus den schlimmsten Kindern im Laufe der Zeit noch etwas Rechtes werden kann. Ist das nicht ein schöner Gedanke?“

Astrid Lindgren



### **Beachten Sie das Urheberrecht / Copyright!**

Dieses Manual, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Verfasserin unzulässig und strafbar. Untersagt sind insbesondere die Vervielfältigung, Übersetzung und Mikroverfilmung dieses Dokuments sowie die Verbreitung bzw. Bereitstellung in elektronischen Rechnernetzen.

### **Was dürfen Sie mit dem Fernlehrgang tun?**

Die Dateien des Fernlehrgangs „Elternteraining bei ADS/ADHS“ sind ausschließlich für Ihre persönlichen Fortbildungszwecke bestimmt. Es ist nicht gestattet, die Dateien weiterzugeben oder für andere zugänglich in Netzwerke zu stellen. Sie erwerben also eine Ein-Personen-Nutzungslizenz. Wenn Sie mehrere Exemplare des gleichen Fernlehrgangs kaufen, erwerben Sie damit die Lizenz für die entsprechende Anzahl von Nutzern. Das Kopieren des Textes oder Teilen davon für den Gebrauch in Ihren eigenen Dokumenten ist nicht gestattet.

### **Inhaber der Urheberrechte**

IFLW - Institut für integrative Lerntherapie und Weiterbildung GmbH

Lessingstraße 9

14532 Kleinmachnow

Telefon: +49 (0) 33203 86 26 27

Telefax: +49 (0) 33203 88 68 92

E-Mail: [info@iflw.de](mailto:info@iflw.de)

vertreten durch die Geschäftsführer: Jörg Frühbrodt, Christine Falk-Frühbrodt

Handelsregister: Amtsgericht Potsdam, HRB 19905P



## INHALTSVERZEICHNIS

<b><i>I</i></b>	<b><i>Vorwort</i></b>	<b>8</b>
<b><i>II</i></b>	<b><i>Was ist ADS/ADHS?</i></b>	<b>9</b>
II.1	Diagnostische Kriterien	9
II.1.1	Diagnostische Kriterien der ADHS nach DSM-IV	9
II.1.2	Subtypen nach DSM-IV	12
II.1.3	Subtypen nach ICD-10	12
II.2	Symptome in einzelnen Entwicklungsabschnitten	12
II.3	Wer diagnostiziert ADS/ADHS?	14
II.4	Protektive Faktoren	15
II.5	Verstärkende Risikofaktoren	15
II.6	Positive Eigenschaften von Kindern mit ADS/ADHS	16
II.7	Soziale Schwierigkeiten von Kindern mit ADS/ADHS	18
<b><i>III</i></b>	<b><i>Was sind Elterntrainings?</i></b>	<b>20</b>
III.1	Elterntaining als „Warenkorb“	20
III.1.1	Was gehört zum „Warenkorb“?	21
III.2	Warum Elterntaining bei ADS/ADHS?	23
III.2.1	Eltern als Co-Therapeuten	23
III.2.2	Eltern als Therapeuten – Wo sind die Grenzen?	24
III.3	Kinder mit ADS/ADHS sind anders	25
III.4	Brauchen diese Kinder eine andere Erziehung?	25
III.5	Die Situation der Eltern	27
III.6	Teufelskreis innerhalb der Familie	28
III.7	„Engelskreis“ innerhalb der Familie	29
<b><i>IV</i></b>	<b><i>Konzeption des Elterntrainings</i></b>	<b>30</b>
IV.1	Ziele des Elterntrainings	30
IV.2	Was bewirkt das Elterntaining?	32
IV.3	Wirksamkeit von Elterntainings	33



<b>V</b>	<b><i>Was ist Verhaltenstherapie?</i></b>	<b>34</b>
V.1	Behaviorismus	34
V.2	Klassische Konditionierung	35
V.3	Operante Konditionierung	35
V.4	Konzept der Verstärkung und Bestrafung	36
V.5	Verhaltenstherapeutische Methoden in der Kindererziehung	37
V.5.1	Aufbau erwünschten Verhaltens	37
V.5.2	Abbau unerwünschten Verhaltens	40
V.5.3	Schädliche Strafen	44
V.5.4	Erziehungsfallen	44
V.5.5	Methoden der Verhaltenstherapie	47
V.5.6	Wann ist Verhaltenstherapie sinnvoll?	49
V.5.7	Verhaltenstherapie bei ADS/ADHS	50
<b>VI</b>	<b><i>Was ist Gesprächstherapie?</i></b>	<b>51</b>
VI.1	Methoden der Gesprächstherapie	51
<b>VII</b>	<b><i>Wege zu einer effektiven Elternarbeit</i></b>	<b>57</b>
VII.1	Grundsätze	58
<b>VIII</b>	<b><i>Gesprächshaltungen</i></b>	<b>62</b>
VIII.1	Akzeptanz	62
VIII.2	Empathie	62
<b>IX</b>	<b><i>Gesprächstechniken</i></b>	<b>64</b>
IX.1	Ich-Botschaften	64
IX.2	Aktives Zuhören	64
IX.3	Lösungsorientiertes Fragen	66
IX.4	Förderliches Verhalten in Beratungen	67
IX.5	Übung: Gesprächstechniken	68
IX.5.1	Lösungsvorschläge zu den Übungen	81
IX.5.2	Interventionsdreieck „Kind – Selbst – Umfeld“	95



<b>X</b>	<b><i>Aufbau und Ablauf des „Elterntaining bei ADS/ADHS“</i></b>	<b>98</b>
X.1	1. Einführung und Kennenlernen	103
X.2	2. Was ist ADS/ADHS?	107
X.3	3. ADS/ADHS und Erziehung	111
X.4	4. Wo liegt das Problem?	116
X.5	5. Sich wieder mögen	120
X.6	6. Besser kommunizieren	124
X.7	7. Das kriegen wir geregelt	132
X.8	8. Das hast du toll gemacht!	137
X.9	9. Umgang mit Problemverhalten	147
X.10	10. Stress lass nach	152
X.11	11. Alltägliche Probleme	158
X.12	12. ADS/ADHS und Hausaufgaben	167
X.13	Nachgespräch	175
<b>XI</b>	<b><i>Aufsuchende Erziehungsberatung</i></b>	<b>176</b>
XI.1	Vorgesprächsphase	176
XI.2	Beobachtungsphase	177
XI.3	Gesprächsphase	179
<b>XII</b>	<b><i>Typen im Elterntaining</i></b>	<b>180</b>
XII.1	Typ „Das funktioniert bei uns nicht“	180
XII.2	Typ „Das geht mir alles viel zu langsam“	181
XII.3	Typ „Ich brauche viel Aufmerksamkeit“	183
XII.4	Typ „Besserwisser“	184
XII.5	Typ „Eigentlich will ich gar nicht hier sein“	184
XII.6	Typ „Verkäufer“	185
<b>XIII</b>	<b><i>Welche Erwartungen stellen Eltern an ADS-Elterntainings?</i></b>	<b>187</b>
<b>XIV</b>	<b><i>Typische Elternfragen und mögliche Antworten</i></b>	<b>188</b>
XIV.1	Beispiele	189



<b><i>XV</i></b>	<b><i>Umgang mit schwierigen Fragen, Einwänden, Schweigen und Vielrednern</i></b>	<b><i>193</i></b>
XV.1	Schwierige Fragen	193
XV.2	Einwände	193
XV.3	Schweigen	194
XV.4	Vielredner	195
<b><i>XVI</i></b>	<b><i>Einbeziehung der Väter</i></b>	<b><i>196</i></b>
<b><i>XVII</i></b>	<b><i>Existenzgründung</i></b>	<b><i>197</i></b>
XVII.1	Finanzamt	197
XVII.2	Berufshaftpflichtversicherung	198
XVII.3	Rentenversicherung	198
XVII.4	Kranken- und Pflegeversicherung	199
<b><i>XVIII</i></b>	<b><i>Werbung, Öffentlichkeitsarbeit, Finanzierung</i></b>	<b><i>200</i></b>
XVIII.1	Elternttraining in Institutionen	200
XVIII.2	Elternttraining in freier Praxis	200
XVIII.3	Private Finanzierung	202
XVIII.4	Bezuschussung durch die Krankenkasse	202
XVIII.5	Staatliche Finanzierungsmöglichkeiten	204
XVIII.6	Einen Anfang finden	206
<b><i>XIX</i></b>	<b><i>Literatur</i></b>	<b><i>208</i></b>



## XII TYPEN IM ELTERNTRAINING

Mitunter finden sich in einem Kurs Teilnehmende, die sich aufgrund ihres Verhaltens bestimmten Typen zuordnen lassen. Nachfolgend werden einige Typen und mögliche Interventionen vorgestellt. Dabei muss im Einzelfall entschieden werden, welche Intervention sinnvoll erscheint und welche nicht. Ziel sollte stets sein, den Einzelnen in wertschätzender Weise in die Gruppe einzubinden und gleichzeitig die Erfordernisse der Arbeit im Gruppensetting im Blick zu behalten. Wer einzelnen Eltern zu viel Raum gibt, vernachlässigt sein Zeitmanagement und die Bedürfnisse der anderen Teilnehmenden.

### XII.1 TYP „DAS FUNKTIONIERT BEI UNS NICHT“

Dieser Typ zeichnet sich durch eine grundsätzliche Skepsis aus. Alles wird abgewehrt, was als Anregung von der Kursleitung oder von Teilnehmenden kommt. Dabei bleibt unklar, ob der Skeptiker aus Erfahrung spricht oder Neues generell ablehnt.

Interventionen:

- das Gefühl bestätigen (Misserfolg = Missmut)
- Wertschätzung der kritischen Haltung und des Mitteilens von Erfahrungen (gut zu wissen, was unter welchen Umständen nicht funktioniert)
- genau erklären lassen: Liegen Erfahrungen vor? Was wurde versucht? Was genau hat dabei nicht funktioniert? Was hat funktioniert (Ausnahmen)?





- Rollenspiel anbieten
- „Warenkorb“ anbieten, um mögliche Alternativen zu finden
- die anderen Eltern von ihren Erfahrungen berichten lassen
- künftig nur eine Sache vornehmen lassen, begrenzt auf eine bestimmte Situation (z.B. das Kind bei jeder gemeinsamen Mahlzeit mindestens einmal loben)
- erfragen: Was erwarten Sie (wie schnell)? Sind Teilziele schon erreicht?
- an Erfolge erinnern
- Stärken hervorheben - Niemand ist perfekt!
- Wette abschließen: Ich wette, dass Sie es schaffen, heute Abend mindestens fünf Minuten eine Spiel- und Spaßzeit mit Ihrem Kind zu erleben.
- Einzelgespräch/e anbieten

## **XII.2 TYP „DAS GEHT MIR ALLES VIEL ZU LANGSAM“**

Mitunter sind Eltern oder Elternteile in der Gruppe, die sich ein rascheres Voranschreiten und damit schnellere Erfolge wünschen. Es kann auch vorkommen, dass manche nur an einzelnen Themen interessiert sind und mit ihrer offen zur Schau getragenen Ungeduld Einfluss auf den Kursverlauf nehmen wollen.



Interventionen:

- Wertschätzung für das große Engagement
- Verständnis für den Wunsch nach schnellen Lösungen äußern, aber den Druck nicht annehmen
- auf die bisherigen Kursinhalte zurückblicken, deren Wert verdeutlichen, ggf. Zustimmung aus der Gruppe holen
- Botschaft „Veränderungen brauchen Zeit“ senden
- sagen, wann das gewünschte Thema in der Planung vorgesehen ist und zum derzeitigen Thema zurückführen
- das Wunschthema auf den „Themenspeicher“ schreiben (wird nicht vergessen, sondern folgt baldmöglichst)
- Feedback von der Gruppe holen („Gibt es weitere Teilnehmende, denen es zu langsam vorangeht? Sollte ein Thema vorgezogen werden? Welches?“)
- Ich-Botschaft senden: „Ich merke, dass Sie sich raschere Erfolge wünschen und ich frage mich, ob und wie das im Rahmen dieses Elterntrainings leistbar ist.“
- ggf. an Fachleute oder Institutionen delegieren, die schnellere und passgenauere Lösungen anzubieten haben



## XII.3 TYP „ICH BRAUCHE VIEL AUFMERSAMKEIT“

Dieser Typ bringt sich überdurchschnittlich oft mit seinen Belangen in das Gruppengeschehen ein. Er redet sehr viel und schweift vom Thema ab.

Interventionen:

- freundlich, einfühlsam und gleichzeitig bestimmt auftreten
- keine Türöffner (z.B. direkter Blickkontakt, aufmunternd anlächeln, nach Erfahrungen fragen)
- Thema nach Möglichkeit in die Gruppe geben, in der Gruppe reflektieren
- mit dem eigentlichen Thema fortfahren
- Ich-Botschaft: „Ich würde hierzu gern auch die Erfahrungen anderer hören.“
- verschieben: „Nach unserem Treffen können wir uns zehn Minuten unter vier Augen austauschen.“
- erst nonverbale, dann auch verbale Stopp-Signale
- an Gesprächsregeln erinnern
- Sprechball



## XII.4 TYP „BESSERWISSER“

Hier gibt es zwei Typen: den, der nur glaubt, es besser zu wissen und den, der tatsächlich Wertvolles beitragen kann. Je nach Typus und Mut der Kursleitung kommen eine oder mehrere der folgenden Interventionen in Betracht:

- kurz Raum geben
- Wertschätzung der Erfahrungen und Kenntnisse
- Einbezug der Erfahrungen und Kenntnisse in das Gruppengespräch ohne dem Betreffenden die Kursleitung zu überlassen
- ggf. auf alternative Erklärungsansätze verweisen, denn gerade bei ADS/ADHS gibt es vielfältige Erfahrungen
- Buch nennen, das das Geäußerte auf den Punkt bringt („Vielen Dank für das Stichwort! Da kann ich allen Interessierten das Buch „XYZ“ von „ABC“ empfehlen.“)
- Einbezug der Person, z.B. als Anschreiber am Flipchart
- Gespräch unter vier Augen führen, darin Wertschätzung äußern und gleichzeitig um Zurückhaltung im Kurs bitten

## XII.5 TYP „EIGENTLICH WILL ICH GAR NICHT HIER SEIN“

In den meisten Fällen sind Elterntrainings freiwillige Angebote und die Teilnehmenden motiviert bei der Sache. Es kommt aber vor, dass Personen im Kurs sind, die überwiegend auf Drängen eines Dritten (z.B. Partner,



Jugendamt) teilnehmen und das mit einer lustlosen Haltung zum Ausdruck bringen.

Interventionen:

- Wertschätzung für die Anwesenheit und jeden noch so kleinen Beitrag
- nachfragen, welche der bisherigen Kursinhalte hilfreich waren
- eine Art Vertrag schließen: „Kommen Sie noch zweimal und lassen Sie uns dann schauen, welche Inhalte Ihnen und Ihrer Familie nützlich sind!“
- für Anschluss im Kurs sorgen (z.B. mit kurzen Gruppenspielen, die Spaß machen und den Austausch innerhalb der Gruppe fördern)

## **XII.6 TYP „VERKÄUFER“**

Mitunter kommt es vor, dass Personen im Kurs sind, die als Eltern teilnehmen und gleichzeitig Werbung für Produkte oder Dienstleistungen machen. Manchmal sind das Personen, die tatsächlich gute Erfahrungen mit einer bestimmten Therapie gemacht haben und einfach nur davon berichten möchten. In anderen Fällen drängt sich der Verdacht auf, dass das Elterntraining als Werbeveranstaltung genutzt werden soll (z.B. für Nahrungsergänzungsmittel, magnetische Bettwäsche und andere alternative Therapieformen). Da man nie ganz sicher sein kann, welche Intention die primäre ist und durch Zahlung der Teilnahmegebühr ein Teilnahmeanspruch besteht, muss hier mit Augenmaß vorgegangen werden. Ein Ausschluss könnte zudem nicht nur den Betreffenden selbst, sondern auch diejenigen Teilnehmer verärgern, die sich für das Angebot interessieren.



Interventionen:

- Wenn es zum aktuellen Thema passt, kann der Person kurz Gelegenheit gegeben werden, über das Produkt bzw. die Dienstleistung zu sprechen. So hätte die Kursleitung Gelegenheit, der Gruppe ihre diesbezüglichen Erfahrungen mitzuteilen.
- auf die Pause verweisen: den interessierten Eltern anbieten, sich in der Pause oder im Anschluss des Treffens näher zu informieren
- Stopp-Signale senden, z.B. mit dem aktuellen Thema fortfahren und darum bitten, Werbematerial nicht auszulegen