

Inhalt

Geleitwort	9
Vorwort	11
Einleitung	17
 I Theoretische Grundlagen	
I.1 Wie das ETKJ ADHS entstand	31
I.2 Das ETKJ ADHS	35
I.2.1 Zum methodischen Vorgehen	35
I.2.2 Zu den Themen	36
I.3 Erfahrungen mit gängigen Methoden des Elterntrainings	38
I.3.1 Was hilft nicht?	40
Edu-Kinesthetik (Kinesiologie)	40
Familienstellen	40
Festhaltetherapie	40
Homöopathie	41
Oligoantigene Diät (Auslassdiät)	41
Phosphatarme Diät	41
Psychoanalytische Psychotherapie	41
Sensorische Integration (SI)	41
Systemische Familientherapie	42
Tomatis Hörtherapie	42
Triple-P (»Positive Parenting Program« = »Positives Erziehungsprogramm«)	42
I.3.2 Was hilft ergänzend?	42
Neurofeedback	42
Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie	42
Ernährung/Nahrungsergänzung	43
I.4 Evaluation	44

I.5	Die konkreten Probleme der Eltern – Begründung für einen spezifisch kommunikationszentrierten Elterntrainingseinsatz	52
I.6	Kommunikation und Wissensvermittlung	58
II	Das ETKJ ADHS konkret	
II.1	Der Ablauf des Trainings im Überblick	65
II.2	Die Vorstellungsrunde	68
II.3	Die Kummerrunde	71
	II.3.1 Erläuternder Einstieg	71
	II.3.2 Gesprächsführungstechnik	71
II.4	Die Positivrunde	81
	II.4.1 Erläuternder Einstieg	81
	II.4.2 Durchführung	81
II.5	Erklärung der neurobiologischen Hintergründe der ADHS ...	85
	II.5.1 Kurzer Abriss zum geschichtlichen Hintergrund	85
	II.5.2 Die Kernsymptomatik von ADHS	88
	II.5.3 Neurobiologische Hintergründe	89
	Selbstregulation ist nicht »erlernbar«!	98
	Die neuropsychologischen Defizite bei ADHS haben gravierende Auswirkungen!	99
	II.5.4 Funktionelles Verstehen	100
	II.5.5 Die Abwärtsspirale in der Lerngeschichte	113
	II.5.6 Rückfragerunde zum vertieften Verständnis – die Symptomatik und deren Hintergründe	115
	II.5.7 Lerngeschichtliche Entwicklung über den Lebensverlauf	119
	Babyalter	119
	Kleinkindalter	120
	Vorschulalter	122
	Grundschulalter	122
	Pubertät	125
	Erwachsenenalter	127
III	Was kann man tun im Rahmen des ETKJ ADHS?	
III.1	Voraussetzungen für ein verbessertes Konfliktmanagement und entspanntere Kommunikation im Alltag	133

III.2	Voraussetzungen für den Umgang mit ADHS	136
III.2.1	Erkennen der Leistungseinseln der Kompetenz	136
III.2.2	Positive Eigenschaften bei ADHS	137
III.2.3	Ressourcenorientierte Intervention – eine »Zauberhilfe«	139
III.2.4	ADHS – Das Syndrom der Extreme	141
III.2.5	Was hilft wirklich?	142
III.3	Grundsätzlich notwendige Einstellungsänderungen	147
III.4	Was braucht das Kind/der Jugendliche mit ADHS unabdingbar?	152
III.4.1	Kontrolle tut Not	159
III.4.2	Eine »andere Kommunikation« erleichtert den Alltag	160
III.5	Das Rollenspiel	162
III.6	Verhaltensmanagement	168
III.6.1	Einstieg	168
III.6.2	Durchführung – Die eisernen Regeln des erfolgreichen Verhaltensmanagements bei ADHS	169
III.6.3	Ergänzende Hilfe zur verbesserten »Streitkultur« bei ADHS (auf der Elternebene)	188
III.6.4	Kommunikation und Konflikt	188
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen (Interpretation vs. wertfreie Aussage ohne »Unterstellung eines Motivs«)	189
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Kind	189
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Kind (Auflösung)	190
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Verwandte ...	192
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Verwandte (Auflösung)	193
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Lehrer	195
	Gedankenlesen vs. Vorannahmen Eltern/Lehrer (Auflösung)	196
III.7	Vorlauf- und Verhaltensanalyse – eine kostbare und ganz besondere Hilfestellung	198
III.7.1	Ein paar Aspekte der Verhaltensanalyse	199
	Makroebene	199
	Makroanalyse	199
	Funktionsanalyse	200
III.7.2	Beispiele zur Verhaltensanalyse nach dem SORCK-Modell von F. Kanfer	201
	Die Verhaltens-Mikroanalyse 1	201
	Die Verhaltens-Mikroanalyse 2	201

III.7.3	Hilflosigkeit ist erlernbar	202
	Vorlauf	202
III.7.4	Ein weiteres Beispiel	204
III.7.5	Tricksen ist auch erlernbar	205
	Vorlauf	205
III.7.6	Die Verhaltensanalyse als Erkenntnis gewinnen	207
	Ein positives Beispiel	208
III.8	Abarbeiten der noch anstehenden Probleme	210
III.8.1	Last but not least: Der Umgang mit dem Medienkonsum ...	211
III.9	Das Nachelterntertraining	213
III.10	Schlussbemerkungen	215
	Notwendige »Therapeutenvariablen« für ein gelingendes Training ..	215
IV	Die medikamentöse Therapie	
IV.1	Geschichtlicher Überblick	219
IV.2	Die Medikamente	220
IV.2.1	Wo wirken diese Medikamente?	220
IV.2.2	Welche Medikamente haben sich bewährt?	221
IV.2.3	Wie wirken die Medikamente?	222
IV.2.4	Welche Nebenwirkungen sind zu erwarten?	222
IV.2.5	Aber man hört doch so viel Schlimmes ...?	223
IV.2.6	In welcher Dosierung werden die Medikamente gegeben? ...	224
IV.3	Ausblick	226
V.	Verzeichnisse und Anhang	
Literatur		229
Glossar		232
Anhang		237
Zusatzmaterial zum Download		241