

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

Inhalt

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 Leistungsinseln 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

Inhalt

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 Nacherterntraining	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