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 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

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 Nachelterntraining 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