



Kinnen • Halder • Döpfner

THOP-Elternprogramm – Arbeitsbuch für Eltern

Gruppenprogramm für Eltern von Kindern
mit ADHS-Symptomen und expansivem
Problemverhalten

2. Auflage



E-Book inside auf
psychotherapie.tools

BELTZ

Kinnen • Halder • Döpfner

THOP-Elternprogramm – Arbeitsbuch für Eltern

Claudia Kinnen • Joya Halder • Manfred Döpfner

THOP-Elternprogramm – Arbeitsbuch für Eltern

Gruppenprogramm für Eltern von
Kindern mit ADHS-Symptomen und
expansivem Problemverhalten

Mit E-Book inside und Arbeitsmaterial



BELTZ

Anschrift der Autoren:

Dr. Claudia Kinnen
Dipl.-Päd. Joya Halder
Prof. Dr. Manfred Döpfner
Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie
des Kindes- und Jugendalters der Uniklinik Köln
Robert-Koch-Str. 10
50931 Köln

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme. Die Beltz Verlagsgruppe behält sich die Nutzung ihrer Inhalte für Text und Data Mining im Sinne von § 44b UrhG ausdrücklich vor.
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.



Dieses Buch ist erhältlich als:
ISBN 978-3-621-29307-5 Print
ISBN 978-3-621-29308-2 E-Book (PDF)

2., neu ausgestattete Auflage 2025

© 2025 Programm Beltz Psychotherapie & Psychologie
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
Werderstraße 8–10, 69469 Weinheim
service@beltz.de
Alle Rechte vorbehalten

Lektorat: Karin Ohms
Illustration: Klaus Gehrman, Freiburg
Umschlagbild: Klaus Gehrman, Freiburg
Herstellung: Lelia Rehm
Satz: Lina Marie Oberdorfer
Gesamtherstellung: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langensalza
Beltz Grafische Betriebe ist ein Unternehmen mit finanziellem Klimabeitrag (ID 15985-2104-1001).
Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autor:innen und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhaltsübersicht

Über dieses Arbeitsbuch	9
1 ADHS – Was ist das?	12
2 Wir nehmen die Probleme unter die Lupe	30
3 Der Teufelskreis und der erste Schritt heraus	40
4 Sorgen Sie für klare Regeln	56
5 Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	70
6 Setzen Sie Punktepläne ein und fördern Sie die Stärken Ihres Kindes	90
7 Gut geplant ist halb entspannt	118
8 Rückblick und weitere Planung	132
Anhang	142

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

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"/>
	Effektive Aufforderungen stellen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 5	Sparen Sie nicht mit Lob und seien Sie konsequent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Positive Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Negative Konsequenzen setzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 6	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"/>
	Belohnungspläne einsetzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Belohnungspläne anpassen und beenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Baustein 7	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 **A**ufmerksamkeits**d**efizit-/**H**yperaktivitäts**s**törung.
- ▶ Andere Bezeichnungen für diese Probleme sind **H**yper**k**inetische **S**törung (**H**K**S**) oder **A**ufmerksamkeits**d**efizit**s**törung (**A**D**S**).

BELTZ

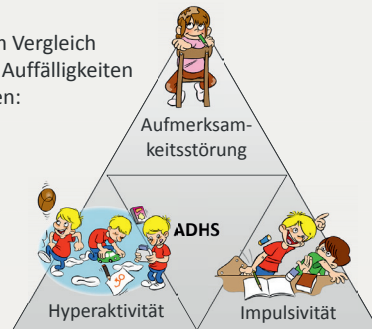
A series of horizontal dashed lines for writing.



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.



Zurück

BELTZ



Wie gut kann Ihr Kind sich konzentrieren und ausdauernd dabeibleiben?



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.



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.



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.

BELTZ

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

.....

.....

.....

.....

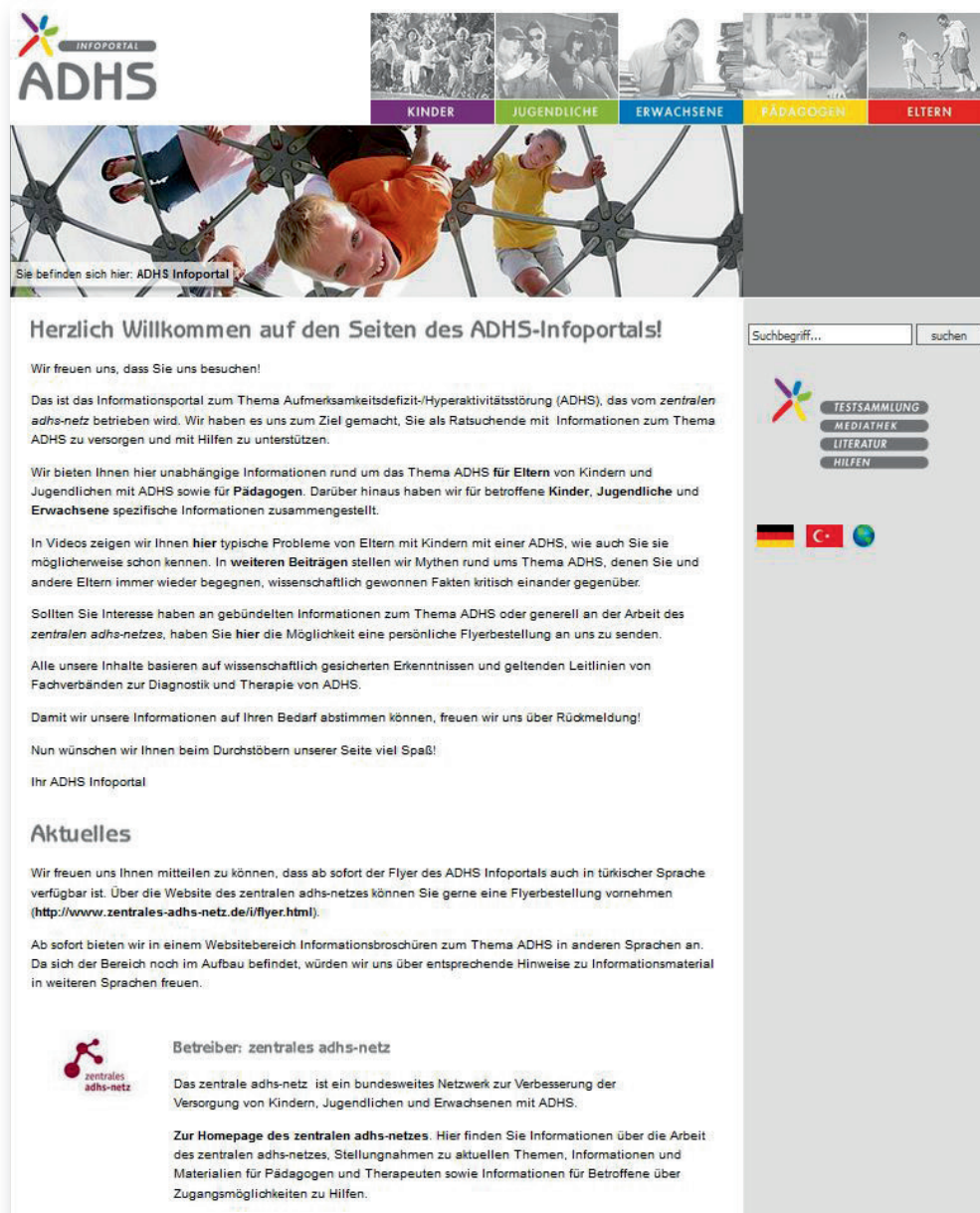
.....

.....

.....

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 Welt

Aktuelles

Wir freuen uns Ihnen mitteilen zu können, dass ab sofort der Flyer des ADHS Infoportals auch in türkischer Sprache verfügbar ist. Über die Website des **zentralen adhs-netzes** können Sie gerne eine Flyerbestellung vornehmen (<http://www.zentrales-adhs-netz.de/i/flyer.html>).

Ab sofort bieten wir in einem Websitebereich Informationsbroschüren zum Thema ADHS in anderen Sprachen an. Da sich der Bereich noch im Aufbau befindet, würden wir uns über entsprechende Hinweise zu Informationsmaterial in weiteren Sprachen freuen.

 **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.