

ADHS-Elterntainer

Schwierige Alltagssituationen erfolgreich meistern

Gemeinsam stark und gut gelaunt

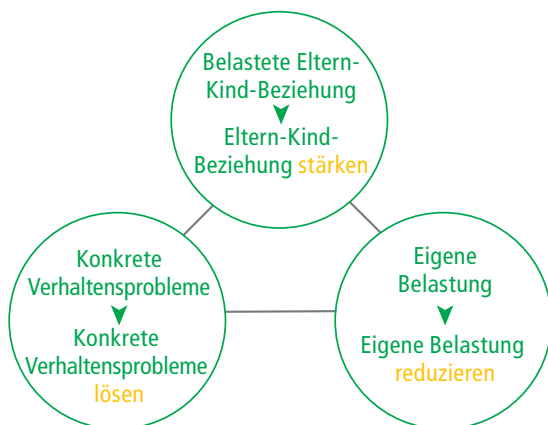
Familien stärken und entlasten

Neu, kostenlos und frei zugänglich: Der ADHS-Elterntainer hilft Eltern dabei, ihre Erziehungskompetenz zu erweitern.

Wenn Kinder in ihrem Bewegungsdrang kaum zu bremsen sind, sich schlecht konzentrieren können und häufig impulsiv oder gereizt reagieren, sind viele Eltern gestresst und unsicher, wie sie sich ihren Kindern gegenüber verhalten sollen. Der ADHS-Elterntainer hilft Ihnen dabei, schwierige Erziehungssituationen zu bewältigen und den Teufelskreis von Belastung und Verhaltensproblemen zu durchbrechen.

Sie finden den ADHS-Elterntainer im Internet:
www.adhs-elterntainer.de

Der ADHS-Elterntainer richtet sich nicht nur an Eltern von Kindern mit ADHS. Er ist grundsätzlich für alle Eltern mit besonders unruhigen, unaufmerksamen oder trotzigem Kindern im Alter von 6–12 Jahren geeignet. Viele Elemente können auch schon bei jüngeren Kindern eingesetzt werden.



ADHS betrifft nicht nur das Kind, sondern die ganze Familie. Neben schwierigen Alltagssituationen ist auch die Beziehung zwischen Eltern und Kind belastet, die Eltern sind selbst oft erschöpft.

Kleinigkeiten können viel verändern

Zum ADHS-Elterntainer gehören vier unabhängige Trainingsbereiche. Sie suchen sich einfach den aus, der Sie interessiert – und probieren im Alltag, was Sie im Training erfahren:

Verhaltensprobleme lösen

Hier geht es um Probleme, mit denen Eltern im Alltag häufig konfrontiert sind: Wutanfälle der Kinder, Probleme beim Erledigen der Hausaufgaben, Chaos im Kinderzimmer, übermäßiger Medienkonsum, ständiges Unterbrechen, Geschwisterstreit und Unruhe beim Essen. Sie lernen in jeweils sieben Schritten und mit kurzen Videosequenzen, wie Sie diese Situationen besser in den Griff bekommen.

Beziehung zum Kind stärken

In diesem Trainingsbereich lernen Sie, Ihr Kind positiver wahrzunehmen und zu stärken. Außerdem erfahren Sie mehr über gezielte Spaß- und Spielzeiten.

Sich selbst nicht vergessen

Gestalten Sie Ihren Alltag so, dass weniger Stress aufkommt und feste Zeiträume für Ihre Erholung entstehen. Im Mittelpunkt stehen Entlastungsmöglichkeiten und ein guter Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.

ADHS – Was ist das?

Hier erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild ADHS (Merkmale und Ursachen von ADHS, Entwicklung von Kindern mit ADHS) sowie zu den Behandlungsmöglichkeiten.

TIPP: Vergessen Sie Gedanken wie „Bei uns funktionieren die Methoden sowieso nicht!“ Das ist so gut wie nie der Fall!

INFO: Der ADHS-Elterntainer hilft Ihnen dabei, schwierige Erziehungssituationen zu meistern. Er enthält keine Instrumente zur ADHS-Diagnostik, ist keine ADHS-Therapie und ersetzt keine ärztliche Behandlung einer ADHS. Er kann selbstständig oder ergänzend zu einer medizinischen Behandlung genutzt werden.

ADHS-Elterntainer

Schwierige Alltagssituationen erfolgreich meistern

Ihr ADHS-Elterntainer

Viele Eltern stehen vor schwierigen Erziehungssituationen – das ist ganz normal. Darum steht der ADHS-Elterntainer online allen Interessierten zur Verfügung. Sie entscheiden, wie Sie damit trainieren.

Anonym und kostenlos

Die Nutzung des ADHS-Elterntainers ist anonym und kostenlos. Sie können den Elterntainer ohne oder mit Anmeldung nutzen. Ihre Vorteile bei einer Anmeldung: Sie können zum Beispiel Erfolgsprotokolle führen, Erinnerungsfunktionen nutzen und Ihre individuell erarbeiteten Maßnahmen jederzeit einsehen, überarbeiten und ausdrucken. Sie sehen Ihren Bearbeitungsfortschritt im Training und können so effektiver vorwärts kommen.

Thema für Thema zum Erfolg

Suchen Sie sich zunächst den Trainingsbereich aus, der Sie am meisten interessiert. Durchlaufen Sie dann das jeweilige Training vollständig und der vorgegebenen Reihe nach – so ist der Lerneffekt am größten. Die verschiedenen Trainingsbereiche sind unabhängig voneinander, Sie können Inhalte auch überspringen.

Individueller Zeitbedarf

Nutzen Sie den ADHS-Elterntainer täglich oder wöchentlich. Der Trainingsbereich „Verhaltensprobleme lösen“ erfordert anfangs etwas mehr Geduld. Doch wenn Sie verstehen, wie die vorgestellten Methoden funktionieren, werden Sie diese erfolgreich umsetzen können – auch bei anderen Themen.

Verbesserung in Sicht

Jede Verhaltensumstellung braucht Zeit – bei Eltern und bei Kindern. Nach etwa zehn Wochen können Sie Verbesserungen bemerken. Andernfalls raten wir Ihnen, direkte professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Hilfe für den Eltern-Alltag

Der ADHS-Elterntainer basiert auf Inhalten des von Prof. Dr. Manfred Döpfner und Dr. Stephanie Schürmann entwickelten und etablierten „Therapieprogramms für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten – THOP“ sowie auf dem Selbsthilfebuch „Wackelpeter und Trotzkopf“. Er wurde in Kooperation mit dem AOK-Bundesverband entwickelt.

Die Vorteile auf einen Blick

Der ADHS-Elterntainer: Frei verfügbar für alle

- Hilft Eltern schwierige Alltagssituationen gemeinsam mit ihren Kindern zu meistern.
- Basiert auf wissenschaftlich erprobten Methoden.
- Ist für alle Eltern mit besonders unruhigen, unaufmerksamen oder trotzigen Kindern im Alter von 6–12 Jahren geeignet.
- Veranschaulicht häufige Verhaltensprobleme und geeignete Lösungsansätze in kurzen Videosequenzen.
- Ermöglicht eine flexible Themenauswahl je nach eigenen Interessen.
- Ist frei im Internet zugänglich.
- Kann anonym und kostenlos genutzt werden.

Das Expertentelefon: Exklusiv für AOK-Versicherte

Ob Sie einfach Fragen zur Umsetzung und den Methoden des ADHS-Elterntainers haben oder ob es um konkrete Schwierigkeiten bei der Umsetzung geht – exklusiv für AOK-Versicherte besteht die Möglichkeit, diese Fragen mit dem Expertenteam von Prof. Döpfner zu klären.

- Psychologen geben Ihnen Tipps und Hinweise für genau die Situation, in der Sie gerade sind.
- Die Experten unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht – auch gegenüber der AOK. Die geltenden Datenschutzbestimmungen werden eingehalten

Nähere Informationen zur Nutzung des Expertentelefon finden AOK-Versicherte im ADHS-Elterntainer unter www.adhs-elterntainer.de



„ADHS ist eine in erster Linie genetisch bedingte Funktionsstörung des Gehirns und keine Folge von erzieherischem Versagen. Dennoch können Eltern die Probleme ihrer Kinder erheblich beeinflussen. Die Eltern müssen sogar eine viel höhere Erziehungsleistung erbringen als üblich. Denn ihre Kinder reagieren heftiger auf Fehler.“

Prof. Dr. Dipl.-Psych. Manfred Döpfner

Leitender Psychologe an der Uniklinik Köln, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. Einer der Autoren der deutschen Behandlungsleitlinie ADHS.



„Seit vielen Jahren hat sich dieses Konzept in der Begleitung von ADHS-Familien in der Praxis bewährt und sich zu einem Standardmanual für Elternschulungen entwickelt.“

Dr. Dipl.-Psych. Stephanie Schürmann

Verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Köln.