

# Neuropsychotherapie der ADHS\_Elterntaining für Kinder und Jugendliche (ETKJ ADHS)

## Die eisernen Regeln des erfolgreichen Verhaltensmanagements bei **ADHS**

1. Jede Verhaltenserwartung (auch Lernerwartung) von vornherein festsetzen mit ruhigem, festem und freundlichem Ton. Die Wiederholungen im gleichen Ton.
2. zu erledigende Tätigkeiten ankündigen (hilfreich ist es zu visualisieren) - grundsätzlich potentielle Probleme und Widerstände in Betracht ziehen
3. auf Motzen oder Verweigern nicht eingehen → „mitbrummeln“, nur ein Statement abgeben, ggf. Missbefindlichkeit thematisieren
4. Bei Erregungsanstieg: Blickkontakt wegnehmen, Stimme senken („Columbo-Methode“)
5. Vertrauen ist gut, Kontrolle unabdingbar notwendig! Dabei gilt: Start- und Anstrengungsbereitschaft zu verstärken!
6. Bei Widerstand / unvollständiger Erledigung die Instruktion noch knapper halten.
7. Nicht an „Kleinigkeiten“ rummeckern - sondern
  - Sofortige Rückmeldung / Konsequenz
  - Häufige Rückmeldung / Konsequenz
  - Ausreichend wirksame Rückmeldung / Konsequenz
  - Loben in „homöopathischen“ Dosierungen
8. Nur im HIER und JETZT bleiben, nur eine aktuelle Problematik korrigieren!
9. Viel nonverbales oder sehr verkürztes Korrigieren ( auch mit Körperkontakt) - **kein** appellierendes Moralisieren, **keine** Verhaltensverschreibungen.
10. Wenn Lautwerden nötig wird, *keinerlei* Etikettierung wie „Du bist ja...“
11. Extrembezeichnungen vermeiden wie „ständig“, „immer“, „nie“, ...
12. Kein Petzen, Verpfeifen zulassen.
13. Im Eklat: rasches, direktives Eingreifen (Trennen / Auszeit)

14. Nach dem Eklat und bei Erregungsabsenkung kein unmittelbares verbales „Aufarbeiten“ → zum normalen Tagesablauf übergehen → zeitversetzt deutlich später thematisieren (wenn überhaupt nötig)
15. im „grundsätzlichen“ Gespräch immer erst Positives vor Negativem benennen.
16. Gegebenenfalls schriftlich kommunizieren
17. Das Verhalten der Kinder / Jugendlichen nicht persönlich nehmen - in der Vergebung zeigt sich der Meister, bereit, jeden Tag aufs Neue zu beginnen, tolerant, souverän und Fels in der Brandung der Stimmungsfluktuationen - leicht gesagt, elementar notwendig!
18. Humor entwickeln für Syndromtypisches

Zusätzlich noch eine Sortierhilfe für das chaotisch erzählende ADHS Kind:

- Wer?
- Wo?
- Was?
- Wie?
- Wieso?
- Wann?

Alle genannten Regeln bedürfen teilweise des Trainings in Form von Aufgabenstellung, Beschreibung von Situationen, Komikstreifen, Kurzgeschichten, Modelle, Rollenspiel etc.

Bevor im modularen Elterntraining genügend Raum und Zeit für das Verhaltensmanagement eingeräumt wird, ist es wichtig, dass eine Störungsbildakzeptanz vorliegt. Das Wissen darüber ist Voraussetzung zur notwendigen Erarbeitung von Einstellungsänderung im Umgang mit ADHS. Selbsterfahrung von positiver und negativer Kommunikation in Form von Rollenspielen, Klärung der Voraussetzungen für die Erziehung, der etwas andere Kommunikationsstil und gute Kenntnisse über Neurobiologie und Funktionssteuerung sowie der Entwicklungspsychopathologie sind Grundgerüst.

Danach erfolgt die Vermittlung eines ressourcenorientierten störungsspezifischen Verhaltens- und Kommunikationsstils. Konkretes Einüben ergänzt die Umsetzung des „anderen“ Kommunikationsstils im Rahmen des Verhaltensmanagements.

Dann folgt die spezifisch eingebrachte Konfliktkonstellation.