

ADHS-Eltern-Trainer

ADHS ist die Abkürzung für
Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung.

ADHS ist eine Krankheit.

Menschen mit ADHS

- können sich schlecht konzentrieren.
Es fällt ihnen schwer,
eine Aufgabe zu Ende zu machen.
Sie lassen sich leicht ablenken.
- bewegen sich sehr viel.
Sie sind unruhig.
Sie können zum Beispiel nicht so gut still sitzen bleiben.
- können sich nicht gut kontrollieren.
Das bedeutet:
Sie reagieren oft aus einem Gefühl heraus.
Sie denken nicht darüber nach.

The screenshot shows the homepage of the 'ADHS-Elterntrainer' website. At the top, there is a navigation bar with the AOK logo, the title 'ADHS-Elterntrainer' with the subtitle 'Schwierige Alltagssituationen meistern', and buttons for 'Anmelden' and 'Hotline für AOK-Versicherte'. Below the navigation bar, there are four menu items: 'Start', 'Verhaltensprobleme lösen', 'Beziehung zum Kind stärken', 'Sich selbst nicht vergessen', and 'ADHS - Was ist das?'. The main content area is titled 'Ihr ADHS-Elterntrainer' and contains an introductory paragraph: 'Es gibt insgesamt vier Trainingsbereiche. Die Trainings sind gleich wichtig und unabhängig voneinander nutzbar. Suchen Sie sich einfach den Trainingsbereich aus, der Sie am meisten interessiert und im Moment am wichtigsten für Sie ist.' Below this text, there are four columns, each representing a training area with a small image and a brief description: 1. 'Verhaltensprobleme lösen' (Behaviors solved): 'Hier lernen Sie wirksame Methoden für konkrete Problemsituationen mit Ihrem Kind. Kurze Videos zeigen Ihnen die Umsetzung der vermittelten Erziehungstipps.' 2. 'Beziehung zum Kind stärken' (Strengthening the relationship): 'Hier lernen Sie, wie Sie die Beziehung zu Ihrem Kind stärken und Ihr Kind wieder mit seinen positiven Seiten wahrnehmen können.' 3. 'Sich selbst nicht vergessen' (Don't forget yourself): 'Wenn Sie selbst am Rande der Erschöpfung sind, können Sie hier lernen, Ihren Alltag so zu gestalten, dass weniger Stress aufkommt und feste Zeiträume für Ihre Erholung entstehen.' 4. 'ADHS - Was ist das?' (What is ADHD?): 'Hier erhalten Sie von Prof. Manfred Döpfner und Dr. Stephanie Schürmann Infos zu Symptomen, Ursachen und Behandlung von ADHS.' Each column ends with a green arrow icon pointing right.



Manchmal werden sie schnell wütend,
wenn sie ein Problem haben.

Es gibt diesen ADHS-Eltern-Trainer.

Ein Kind hat ADHS.

Für die Eltern ist das oft schwer.

Die Eltern wissen nicht,
was sie machen sollen.

Die Eltern sind dann oft unsicher.

Der ADHS-Eltern-Trainer kann den Eltern helfen.

Eltern haben Probleme mit ihrem Kind.

Ihr Kind hat aber kein ADHS.

Der ADHS-Eltern-Trainer kann auch diesen Eltern helfen.

Eltern können den ADHS-Eltern-Trainer alleine benutzen.



Kinder mit ADHS müssen zu einem Arzt.

Sie bekommen eine Behandlung.

Der ADHS-Eltern-Trainer kann die Behandlung unterstützen.



Das kann der ADHS-Eltern-Trainer **nicht**:

- Erkennen: Ihr Kind hat ADHS.
- Der ADHS-Trainer ist kein Arzt.
Sie müssen trotzdem mit einem Arzt sprechen.
- Ihr Kind hat ADHS.
Sie benutzen den ADHS-Trainer.
Der ADHS-Trainer allein kann nicht helfen.
Eine Behandlung bekommen Sie nur beim Arzt.

Es gibt 4 Trainings-Bereiche:



1. Verhaltens-Probleme lösen

Hier geht es zum Beispiel um diese Probleme:

- Die Kinder sind oft sehr wütend.
- Die Kinder sind beim Essen sehr unruhig.
- Die Kinder räumen ihr Zimmer nicht auf.



Die Eltern lernen, Probleme zu lösen.

Dafür gibt es 7 Schritte.

So können Eltern eine Situation mit dem Kind besser lösen.

Es gibt auch kurze Filme.

Sie sollen den Eltern helfen.

Verhaltensprobleme lösen

In diesem Training lernen Sie sieben Schritte kennen, mit denen Sie die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in den Griff bekommen. Diese sieben Schritte sind immer geeignet = ganz egal = um welches Problemthema es sich handelt.

Um Ihnen das Lernen möglichst einfach zu machen, können Sie sich unten das passende Problemthema aussuchen. Sie lernen dann in sieben Schritten, dieses Problem zu lösen. Kurzfilme zeigen Ihnen die richtige Ausführung des jeweiligen Schrittes.

Sie werden sehen: Haben Sie die sieben Schritte einmal gelernt, werden Sie diese auf egal welches Verhaltensproblem Ihres Kindes anwenden können!

Die sieben Methoden der Problemlösung

- Was läuft schief?**
Sie erheben den aktuellen Zustand: Wo stehen Sie gerade?
- Was können Sie tun?**
Sie lernen den Reifegrad kennen und zu durchbrechen.
- Regeln**
Sie lernen, auf die richtige Weise Regeln aufzustellen.
- Wirkungsvolle Aufforderung**
Sie lernen, gut mit Ihrem Kind zu kommunizieren.
- Positive Konsequenzen**
Sie lernen, auf das Gute zu achten und jedes Mal zu loben.
- Natürliche Konsequenzen**
Sie lernen, kompetent zu reagieren, wenn es nicht gut läuft.
- Belohnungspläne**
Sie gehen spielerisch gegen hartnäckige Probleme vor.

Beziehung zum Kind verbessern

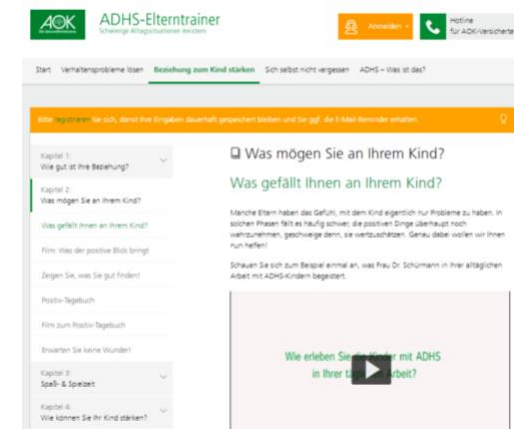
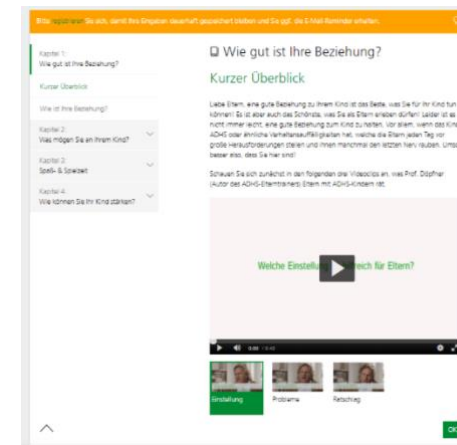
Die Eltern lernen:

- So können Sie Ihr Kind gut unterstützen.
- Das Gute beim Kind erkennen.

Das mögen Sie bei Ihrem Kind.

- Das Kind ist zum Beispiel immer ehrlich.
- Das Kind hilft zum Beispiel ab und zu in der Küche.
- Spaß-Zeit und Spiel-Zeit

In dieser Zeit sind die Eltern und das Kind zusammen.



2. Sich selbst nicht vergessen

Die Eltern sollen weniger Stress haben.

Sie sollen auch an Zeiten für sich selbst denken.

Sie sollen sich erholen können.

Das ist wichtig.

Die Eltern sollen Erholungs-Möglichkeiten kennen-lernen.

Sie sollen Aufgaben abgeben.

Dann haben sie wieder mehr Zeit für sich.

Bitte registrieren Sie sich, damit Ihre Eingaben dauerhaft gespeichert werden und Sie ggf. die E-Mail-Benachrichtigungen erhalten.

Kommen Sie zu kurz?

Kurzer Überblick

Sind Sie zufrieden mit Ihrer Zeit?

Wenn es für Sie selbst nicht gut läuft

- Kapitel 2: Stärken und Schwächen
- Kapitel 3: Alltag planen
- Kapitel 4: Selber aufpassen
- Kapitel 5: Besondere Herausforderungen

Kommen Sie zu kurz?

Kurzer Überblick

Liebe Eltern, wir freuen uns, dass Sie sich für den Trainingsbereich „Sich selbst nicht vergessen“ interessieren und können Sie dann nur bestärken. Alle Eltern und gerade Eltern von Kindern mit ADHS zeigen täglich enormes Engagement. Sie sollten Ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen und auch für sich selbst gut sorgen.

Sehen Sie sich in den folgenden drei Videos an, was Frau Dr. Schümmern (Autorin des ADHS-Elterncoachs) in ihrer langjährigen Arbeit von den Eltern von ADHS-Kindern gelernt hat und was Sie Eltern ratet:

Was haben Sie mit den... der Arbeit... ernt?

Erfahrung Mein Rat Beachten

OK

3. ADHS, was ist das?

Hier bekommen Sie Infos zu ADHS:

- Wie erkennen Sie ADHS?
- Warum bekommt ein Kind ADHS?
- Was wird aus Kindern mit ADHS, wenn sie erwachsen sind?
- Wie ist die Behandlung bei ADHS?

Bitte registrieren Sie sich, damit Ihre Eingaben dauerhaft gespeichert werden und Sie ggf. die E-Mail-Benachrichtigungen erhalten.

Hat Ihr Kind eine ADHS Diagnose?

Überblick

Liebe Eltern, schön dass Sie sich für das Krankheitsbild ADHS interessieren.

Das können Sie hier alles erfahren:

- Was sind die Merkmale von Kindern mit ADHS?
- Welche weiteren Probleme treten häufig auf?
- Was sind die Ursachen von ADHS?
- Wie entwickeln sich Kinder mit ADHS weiter?
- Was kann Kindern mit ADHS helfen?
- Welche Vorteile und Nachteile haben Medikamente?

Alle Inhalte in diesem Trainingsbereich stützen sich auf wissenschaftlich gesicherte Erkenntnisse sowie auf unsere langjährige klinische Erfahrung in der Arbeit mit von ADHS betroffenen Kindern.

Was heißt ADHS eigentlich?

ADHS steht für „Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung“. Es bezeichnet eine Verhaltensstörung von Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit folgenden Merkmalen:

1. starke Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen
2. starke Impulsivität
3. ausgeprägte körperliche Unruhe (Hyperaktivität)

Neben ADHS gibt es übrigens auch andere Bezeichnungen für diese psychische Störung, wie „Hyperkinetische Störung“ oder „Aufmerksamkeitsdefizitstörung“.

OK

Sie möchten den ADHS-Eltern-Trainer benutzen.
Sie können sich einen Trainings-Bereich aussuchen.
Dann können Sie diesen Trainings-Bereich ausprobieren.

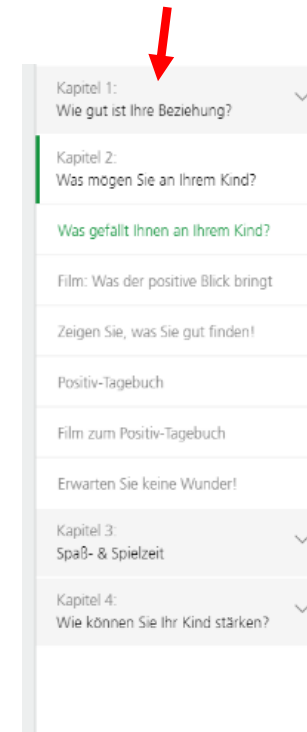
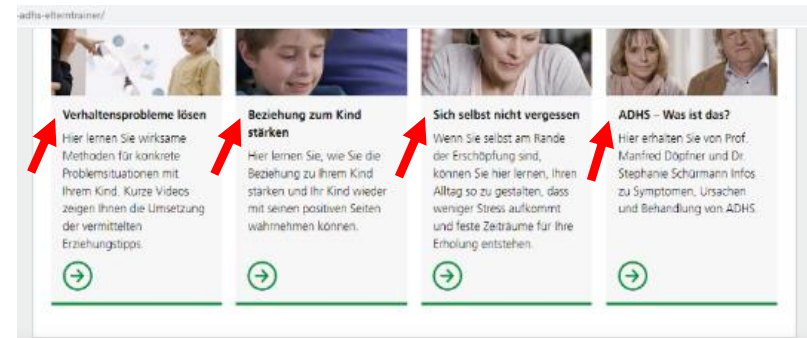
Sie möchten zum Beispiel
etwas über die Beziehung zum Kind wissen.

Klicken Sie mit der Computer-Maus
auf das Feld vom Trainings-Bereich.
Dann öffnet sich die Start-Seite vom Trainings-Bereich.

Sie sind in einem Trainings-Bereich.
Der Trainings-Bereich hat verschiedene Themen.
Sie sollten **alle** Themen in diesem Trainings-Bereich bearbeiten.

So lernen Sie am besten,
was in diesem Trainings-Bereich für Sie wichtig ist.

Die Reihenfolge von der Bearbeitung ist egal.



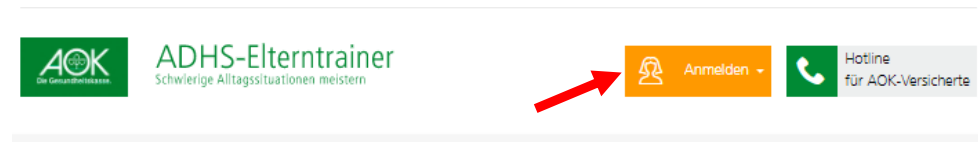
Sie möchten zum Beispiel mehr über ADHS wissen.
Dann fangen Sie mit dem 4. Trainings-Bereich an:
ADHS, was ist das?

Den ADHS-Eltern-Trainer können alle Eltern benutzen.
Sie müssen sich dafür **nicht** anmelden.

Das bedeutet in schwerer Sprache:
Sie bleiben anonym.

Sie **können** sich aber anmelden.
Klicken Sie auf das orangene Feld.

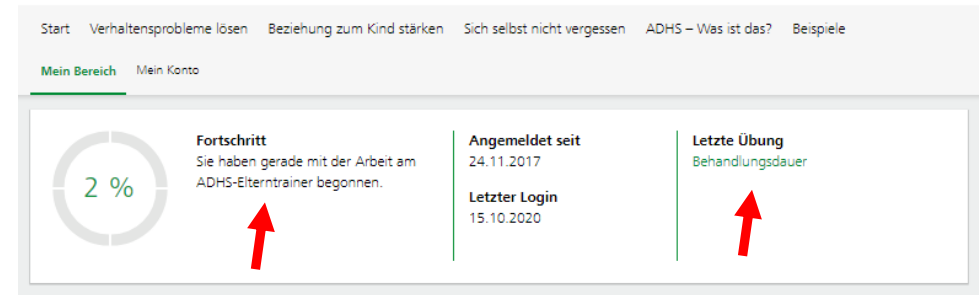
Sie möchten nicht mehr angemeldet sein.
Dann können Sie Ihre Anmeldung löschen.



Sie sind angemeldet.

Sie können dann sehen:

- So viel haben Sie schon beim ADHS-Eltern-Trainer bearbeitet.
- Diese Übung haben Sie bei der letzten Bearbeitung gemacht.



Sie können auch Unterlagen

wie zum Beispiel einen Punkte-Plan ausdrucken.

In einem Punkte-Plan schreiben Sie in der linken Spalte die Regel.

Diese Regel haben Sie vorher mit dem Kind besprochen.

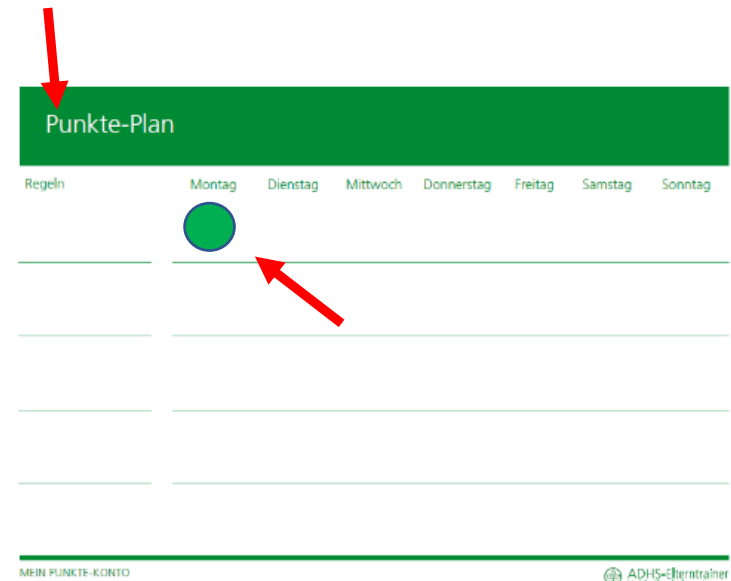
An diese Regel soll sich das Kind halten.

Dafür gibt es für jeden Tag einen Punkt.

Auf der rechten Linie kleben Sie die Punkte hin.

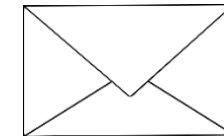
Sie können auch Punkte malen.

Es gibt zum Punkte-Plan auch einen kurzen Film.



Das Kind hat sich zum Beispiel am Mittwoch an die Regel gehalten.
Dann bekommt das Kind für diesen Tag einen Punkt.

Sie können sich an die Bearbeitung erinnern lassen.
Sie bekommen dann eine E-Mail.



Der ADHS-Eltern-Trainer

- hilft den Eltern mit ihren Kindern.
- ist für Eltern mit Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren.
- **kostet nichts.**

Sie haben Probleme mit ihrem Kind.

Der ADHS-Eltern-Trainer kann Ihnen helfen.

Sie können dann besser mit den Problemen umgehen.

Sie finden auch Beispiele:

So können die Lösungen von Problemen sein.

Es gibt auch kurze Videos.



Sie haben Fragen zum ADHS-Eltern-Trainer.
Nur bei der AOK versicherte Eltern können
dann die Experten anrufen.



Es gibt einen Trailer.
Ein Trailer ist ein kurzer Film.
Der Film erklärt,

- für wen der ADHS-Eltern-Trainer ist.
- was der ADHS-Eltern-Trainer ist.

Trailer

Was erwartet Sie im
ADHS-Elterntrainer?



Es gibt einen Einführungs-Film.
Der Einführungs-Film erklärt:
So benutzen Sie den ADHS-Eltern-Trainer.

Einführungsfilm

Wie können Sie den
ADHS-Elterntrainer
optimal nutzen?



Sie möchten sich einen Film ansehen.

Zu jedem Film gibt es ein Bild.
Auf dieses Bild müssen Sie klicken.
Dann startet der Film.

Trailer

Was erwartet Sie im
ADHS-Elterntrainer?



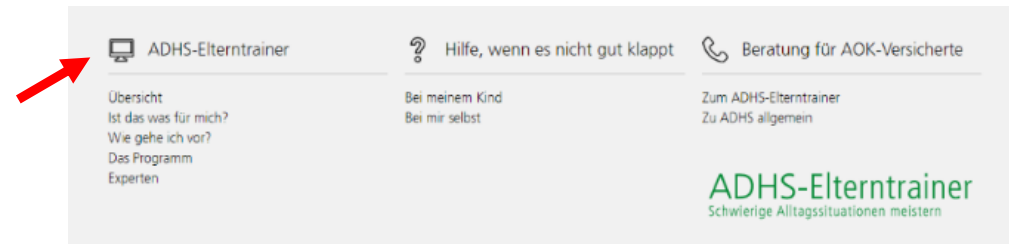
Einführungsfilm

Wie können Sie den
ADHS-Elterntrainer
optimal nutzen?



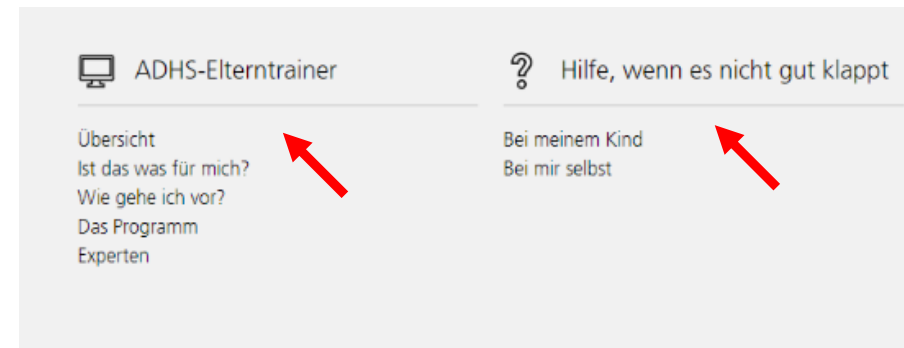
Es gibt weitere Bereiche.

Dort bekommen Eltern weitere Infos.



Infos zum ADHS-Eltern-Trainer:

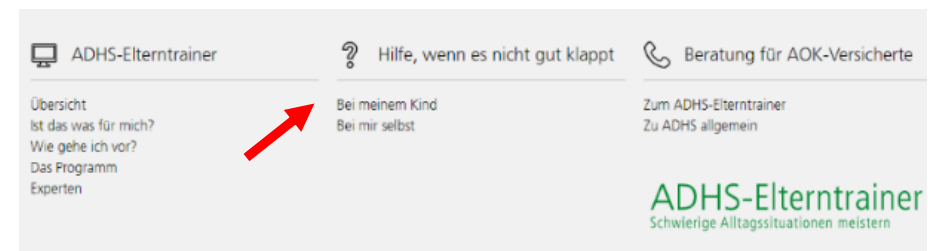
- Für wen ist der ADHS-Eltern-Trainer?
- Wie benutze ich den ADHS-Eltern-Trainer?
- Infos zum ADHS-Eltern-Trainer:
So kann der ADHS-Eltern-Trainer helfen.
Buch-Tipps
- Wer hat den ADHS-Eltern-Trainer gemacht?



Der ADHS-Eltern-Trainer hilft Ihnen nicht genug.

Dann können Sie Hilfe bekommen:

- Das Verhalten bei Ihrem Kind ändert sich nicht.
Dann klicken Sie mit der Computer-Maus auf:
Bei meinem Kind
Dann finden Sie weitere Infos.



- Sie wissen nicht weiter.

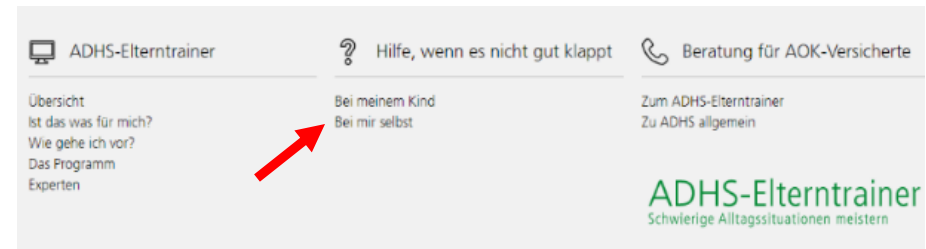
Es ist sehr anstrengend.

Sie brauchen Hilfe.

Dann klicken Sie mit der Computer-Maus auf:

Bei mir selbst

Dann finden Sie weitere Infos.



Sie sind AOK-Versichert.

Sie haben Fragen

- **zum ADHS-Eltern-Trainer.**
- **zu der Krankheit ADHS.**

Klicken Sie mit der Computer-Maus jeweils auf die Wörter.

Dort finden Sie mehr Infos.

