





Positive Beziehung / klare Regeln - Beratung für Eltern von Kindern mit ADHS mittels THOP



Stephanie Schürmann



Dr. rer. medic. Stephanie Schürmann, Dipl. Psych., PP
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters &
Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie
am Klinikum der Universität zu Köln

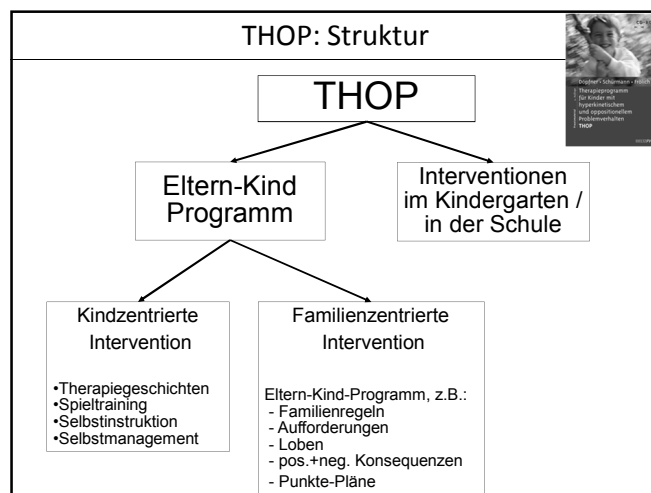
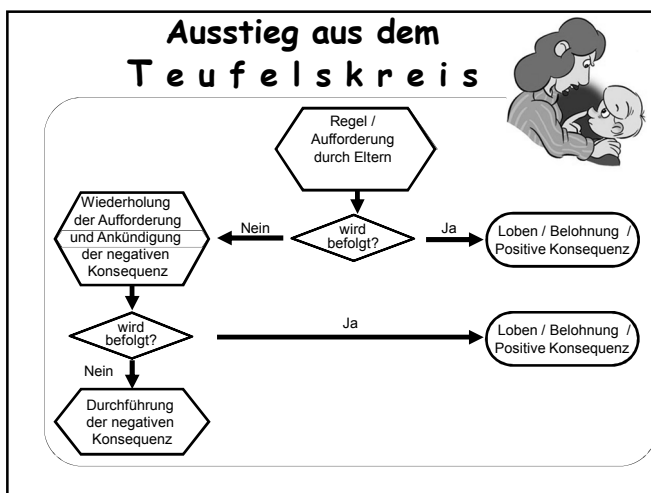
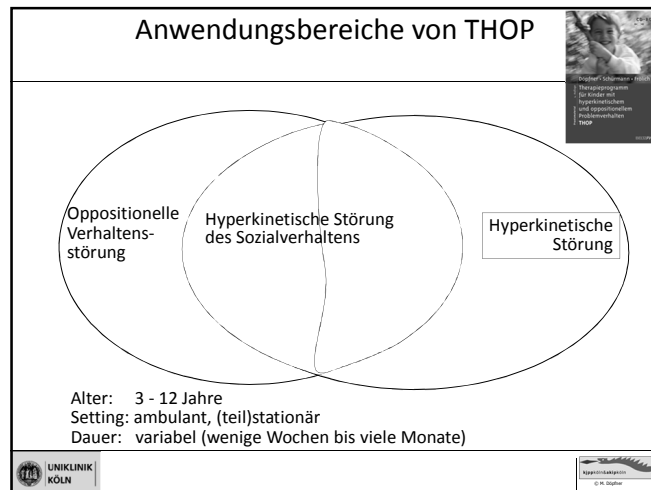
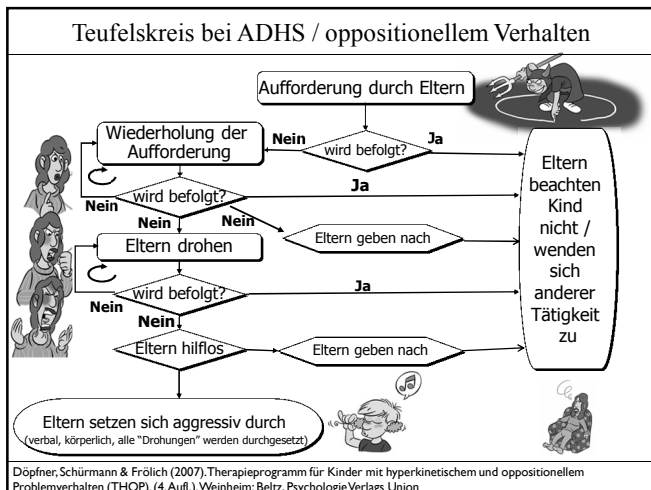



THOP

Therapieprogramm für Kinder mit Hyperkinetischem und Oppositionellem Problemverhalten



Manfred Döpfner, Stephanie Schürmann &
Jan Frölich



Aufbau des THOP

Insgesamt 21 Behandlungsbausteine aus 6 Bereichen:

1. Problemdefinition, Störungskonzept, Behandlungsplanung
2. Förderung positiver Eltern-Kind-Interaktionen und -Beziehung
3. Pädagogisch-therapeutische Interventionen zur Verminderung von impulsivem und oppositionellem Verhalten
4. Spezielle operante Methoden
5. Interventionen bei spezifischen Verhaltensproblemen
6. Stabilisierung der Effekte

UNIKLINIK KÖLN | Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags Union.

THOP: Bausteine III

4. Spezielle operante Methoden

F13	Entwicklung von Token-Systemen	Film
F14	Anpassung von Token-Systemen	
F15	Response-Cost (Verstärkerentzug)	
F16	Auszeit	

UNIKLINIK KÖLN | Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags Union.

THOP: Bausteine I

1. Problemdefinition, Entwicklung eines Störungskonzeptes und Behandlungsplanung

F01	Definition der Verhaltensprobleme des Kindes in der Familie	K01
F02	Erarbeitung der Elemente eines gemeinsamen Störungskonzeptes	
F03	Entwicklung eines gemeinsamen Störungskonzeptes	Film
F04	Behandlungsziele und Behandlungsplanung	

2. Förderung positiver Eltern-Kind-Interaktionen und Eltern-Kind-Beziehungen

F05	Fokussierung der Aufmerksamkeit auf positive Erlebnisse mit dem Kind	
F06	Aufbau positiver Spielinteraktionen	

UNIKLINIK KÖLN | Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags Union.

THOP: Bausteine IV

5. Interventionen bei spezifischen Verhaltensproblemen

F17a	Spieltraining	
F17b	Selbstinstruktionstraining	
F17c	Selbstmanagement	
F18	Verminderung von Verhaltensproblemen bei den Hausaufgaben	
F19	Verminderung von Verhaltensproblemen in der Öffentlichkeit	

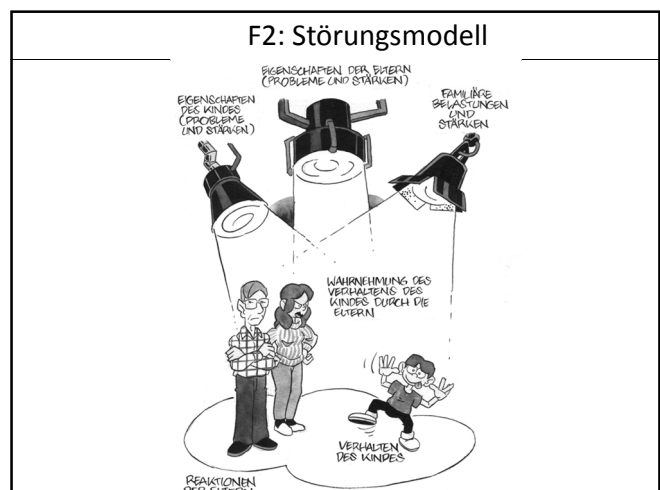
UNIKLINIK KÖLN | Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags Union.

THOP: Bausteine II

3. Pädagogisch-therapeutische Interventionen zur Verminderung von impulsivem und oppositionellem Verhalten

F07	Etablierung von klaren Regeln und Grenzen	
F08	Entwicklung effektiver Aufforderungen	
F09	Soziale Verstärkung bei Beachtung von Aufforderungen	Film
F10	Soziale Verstärkung bei nicht störendem Verhalten	
F11	Aufbau wirkungsvoller Kontrolle	
F12	Natürliche negative Konsequenzen	

UNIKLINIK KÖLN | Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie-Verlags Union.



F5: auf Positives achten!



- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf positive Ereignisse.
- Beachten Sie auch Kleinigkeiten und "Selbstverständlichkeiten".
- Achten Sie darauf, wenn üblicherweise schwierige Situationen weniger problematisch ablaufen.
- Zeigen Sie Ihrem Kind, wenn sie etwas gut finden.
- Notieren Sie abends, was gut gelaufen ist.
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über positive Ereignisse des Tages.
- Erwarten Sie keine Wunder.

F8: Wirkungsvolle Aufforderungen



- Stellen Sie nur Aufforderungen, wenn Sie bereit sind, sie auch durchzusetzen!
- Verringern Sie jegliche Ablenkung, bevor Sie eine Aufforderung geben!
- Äußern Sie die Aufforderung eindeutig und nicht als Bitte!
- Geben Sie immer nur eine Aufforderung!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind aufmerksam ist, wenn Sie die Aufforderung geben!
- Fordern Sie Ihr Kind auf, Ihre Aufforderung zu wiederholen!
- Bleiben Sie in unmittelbarer Nähe Ihres Kindes, um sicher zu gehen, dass Ihr Kind der Aufforderung nachkommt!
- Konzentrieren Sie sich zunächst auf wenige Aufforderungen und protokollieren Sie diese in Ihrem Tagebuch.

F6: Spiel- und Spaßzeit!



- Sammeln Sie mit Ihrem Kind zusammen Spielideen für die Spaß- & Spielzeit.
- Wählen Sie sich einen Zeitpunkt aus, an dem die Spaß- & Spielzeit stattfindet (ca. 20 Min.).
- An der Spaß- & Spielzeit dürfen keine anderen Kinder teilnehmen.
- Das Kind bestimmt was und wie gespielt wird!
- Entspannen Sie sich! Beobachten Sie zunächst nur, was Ihr Kind macht, dann versuchen Sie mitzuspielen.
- Nun beschreiben Sie laut, was Ihr Kind tut.
- Stellen Sie keine Fragen, sagen Sie dem Kind nicht, was es tun soll.
- Loben Sie Ihr Kind gelegentlich oder sagen Sie ihm etwas Schönes.
- Drehen Sie sich um und schauen Sie kurz in eine andere Richtung, wenn Ihr Kind sich problematisch verhält!
- Notieren Sie Ihre Eindrücke vom Spielablauf im Spieltagebuch!

F9: Aufmerksamkeit bei Befolgen einer Aufforderung



- Denken Sie daran, wirkungsvolle Aufforderungen zu stellen!
- Loben Sie Ihr Kind, sobald es eine Aufforderung befolgt!
- Richten Sie Übungszeiten ein, in denen Sie Ihrem Kind leicht zu erfüllende Aufforderungen stellen und loben Sie es, wenn es die Aufforderung befolgt!
- Besprechen Sie abends zusammen mit Ihrem Kind noch einmal, welche Aufforderungen und Regeln es tagsüber befolgt hat!
- Loben Sie Ihr Kind ganz besonders, wenn es eine Aufgabe erfüllt hat, ohne dass Sie es darum direkt gebeten haben!
- Konzentrieren Sie sich zunächst auf wenige Aufforderungen und protokollieren Sie diese in Ihrem Tagebuch!



F7: Familienregeln



- Unterscheiden Sie zwischen Regeln bzw. Aufforderungen und Bitten.
- Erstellen Sie eine Liste der Regeln, die in letzter Zeit zu Auseinandersetzungen führten.
- Überlegen Sie, für welche Familienmitglieder die Regel gilt.
- Überlegen Sie, warum Ihnen diese Regel wichtig ist.
- Können Sie für die Einhaltung der Regel sorgen? Sind Sie bereit, Konsequenzen folgen zu lassen, wenn die Regeln nicht eingehalten werden?
- Beschränken Sie sich auf wenige Familienregeln, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- Besprechen Sie die Regeln in einem Familienrat.
- Überprüfen Sie die Regeln im Familienrat.

F10: Aufmerksamkeit, wenn das Kind Sie bei einer Beschäftigung nicht gestört hat!



- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie nun ungestört etwas erledigen wollen und überlegen Sie mit Ihrem Kind, was es selbst tun kann!
- Loben Sie Ihr Kind nach kurzer Zeit dafür, dass es Sie bisher nicht gestört hat!
- Loben Sie Ihr Kind erneut nach einer etwas längeren Zeit!
- Verlängern Sie mit der Zeit die Zeitspanne, in der Sie sich der Tätigkeit widmen!
- Gehen Sie sofort zu Ihrem Kind, wenn es seine Beschäftigung beenden und Sie stören will!
- Wenn Ihr Kind Sie unterbrochen hat, führen Sie es zu seiner Beschäftigung ohne großen Kommentar zurück!
- Geben Sie dem Kind noch einmal ein ganz besonderes Lob, nachdem Sie Ihre Tätigkeit beendet haben!
- Wählen Sie zunächst eine Beschäftigung aus, bei der Sie die Regeln anwenden und protokollieren Sie den Ablauf in Ihrem Tagebuch.

F11: Wo ist Ihr Kind und was macht Ihr Kind? Bewahren Sie den Überblick!

- Wo hält sich Ihr Kind wie lange auf? Treffen Sie mit Ihrem Kind klare Absprachen.
- Erinnern Sie Ihr Kind an jene Regeln, die es häufiger übertritt, wenn es unbeobachtet ist!
- Überprüfen Sie gelegentlich, was Ihr Kind macht!
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es die Regeln einhält, während es nicht beobachtet wird!
- Führen Sie eine negative Konsequenz durch, wenn Ihr Kind nicht befolgt, während es nicht beobachtet wird!
- Wechseln Sie sich mit Ihrem Partner oder anderen Erwachsenen ab!
- Konzentrieren Sie sich zunächst auf bestimmte kritische Situationen und protokollieren Sie Ihre Erfahrungen!



F13: Entwicklung von Punkteplänen

- Wählen Sie ein Problemverhalten aus, welches verändert werden soll!
- Beschreiben Sie dieses Problemverhalten und die Situation, in der das Verhalten auftritt, möglichst konkret!
- Beschreiben Sie, wie das unproblematische Verhalten in dieser Situation aussehen müsste!
- Wählen Sie die unmittelbare Belohnung aus (Klebebildchen oder Punkte)!
- Bestimmen Sie die Verhaltensweisen, für die es eine unmittelbare Belohnung gibt!
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Liste von Sonderbelohnungen an!
- Bestimmen Sie die Anzahl der Punkte, die für die Sonderbelohnungen notwendig sind.



F12: Natürliche Konsequenzen, wenn das Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt!

- Erstellen Sie eine Liste der Aufforderungen und Regeln, die Ihr Kind häufig nicht beachtet!
- Überprüfen Sie, wie wichtig Ihnen die Regeln und Aufforderungen sind!
- Loben Sie Ihr Kind, wenn es Aufforderungen befolgt und Regeln einhält!
- Führen Sie negative Konsequenzen sofort durch!
- Negative Konsequenzen müssen durchführbar sein!
- Führen Sie negative Konsequenzen regelmäßig durch!
- Erarbeiten Sie für jede einzelne Regel und Aufforderung die natürliche negative Konsequenz.
Formen:
 1. Wiedergutmachung
 2. Ausschluss aus der Situation
 3. Verstärkerentzug und Entzug von Privilegien
 4. Einengung des Handlungsspielraum



F13: Durchführung von Punkteplänen

- Befestigen Sie die Spielregeln des Punkte-Planes und das Punkte-Konto an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung!
- Erinnern Sie Ihr Kind an den Punkte-Plan!
- Geben Sie die unmittelbare Belohnung sofort, nachdem sich Ihr Kind unproblematisch verhalten hat!
- Besprechen Sie abends mit Ihrem Kind, wie gut der Punkte-Plan funktioniert hat!
- Tauschen Sie die Punkte in Sonderbelohnungen ein!
- Keine Punkte entziehen!
- Keine zu hohen Erwartungen!
- Halten Sie nach 3 Tagen Rücksprache mit Ihrem Therapeuten!
- Aller Anfang ist schwer!



F12: Natürliche Konsequenzen, wenn das Kind Aufforderungen und Regeln nicht befolgt!

- **Durchführung der negativen Konsequenz, wenn das Problemverhalten bereits beendet ist:**
 - Benennen Sie zunächst die Regelverletzung.
 - Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich zu der Regelverletzung zu äußern.
 - Begründen Sie, wenn nötig, noch einmal die Regel.
 - Führen Sie die negative Konsequenz durch.
- **Durchführung der negativen Konsequenz, wenn das Problemverhalten noch andauert!**
 - Wiederholen Sie die Aufforderung bzw. weisen Sie das Kind auf seine Regelverletzung hin. Kündigen Sie ihm die negative Konsequenz an und geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich dazu zu äußern.
 - Kommt Ihr Kind der Aufforderung nach, so loben Sie es dafür.
 - Wenn das Kind der Aufforderung nicht nachkommt, beginnen Sie mit der negativen Konsequenz und achten Sie darauf, dass diese eingehalten wird.
 - Führen Sie keine langen Diskussionen mit Ihrem Kind!
 - Wählen Sie 2 Aufforderungen/ Familienregeln aus, bei denen Sie diese Regeln anwenden und notieren Sie Ihre Erfahrungen in Ihrem Tagebuch.

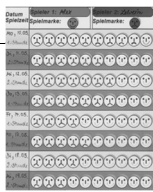


F15: Wettkampf um Lachende Gesichter: Festlegung der Regeln

- Wählen Sie ein Problemverhalten aus, welches verändert werden soll!
- Beschreiben Sie dieses Problemverhalten und die Situation, in der das Verhalten auftritt, möglichst konkret!
- Wählen Sie den Beginn und das Ende der "Spielzeit"!
- Erklären Sie Ihrem Kind die Spielregeln des Wettkampfes um lachende Gesichter!
- Legen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind eine Liste von Sonderbelohnungen an!
- Bestimmen Sie die für die Sonderbelohnungen notwendigen Punkte (lachende Gesichter)!

F15: Wettkampf um Lachende Gesichter: Durchführung

- Befestigen Sie den Spielplan mit den lachenden Gesichtern an einer gut sichtbaren Stelle in der Wohnung!
- Erinnern Sie das Kind an den Wettkampf!
- Markieren Sie unmittelbar, nachdem Ihr Kind eines der im Spielplan beschriebenen Verhaltensprobleme zeigt, ein Gesicht!
- Besprechen Sie am Ende der Spielzeit mit Ihrem Kind das Ergebnis des Wettkampfes um lachende Gesichter!
- Halten Sie sich streng an die Spielregeln!
- Tauschen Sie die Punkte in Sonderbelohnungen ein!
- Keine zu hohen Erwartungen!
- Halten Sie nach 3 Tagen Rücksprache mit Ihrem Therapeuten!
- Aller Anfang ist schwer!



Literatur ADHS - 1

1. Allgemeine Übersicht

- Barkley RA (2006) Attention-deficit hyperactivity disorder: a handbook for diagnosis and treatment. Guilford Press, New York
- Döpfner, M., Banaschewski, T. & Sonuga-Barke, E. J. S. (2008). Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS). In F. Petermann (Hrsg.), Lehrbuch der klinischen Kinderpsychologie (6. Aufl., S. 257 - 276). Göttingen: Hogrefe.
- Döpfner M, Frölich J, Lehmkuhl G (2000) Hyperkinetische Störungen. Leitfaden Kinder und Jugendpsychotherapie, Band 1. Hogrefe, Göttingen
- Steinhausen, H.-C., Rothenberger, A. & Döpfner, M. (Hrsg.) (2010). Handbuch ADHS. Grundlagen, Klinik, Therapie und Verlauf der Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung Stuttgart: Kohlhammer.

2. Leitlinien

- Döpfner, M., Lehmkuhl, G., Schepker, R. & Frölich, J. (2007). Hyperkinetische Störungen (F90). In Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie Psychosomatik und Psychotherapie, Bundesarbeitsgemeinschaft Leitender Klinikärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie Psychosomatik und Psychotherapie & Berufsverband der Ärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie Psychosomatik und Psychotherapie (Hrsg.), Leitlinien zur Diagnostik und Therapie von psychischen Störungen im Säuglings-, Kindes- und Jugendalter (3. überarb. und erw. Aufl., S. 239-254). Köln: Deutscher Ärzte Verlag.
- Taylor E, Döpfner M, Sergeant J, Asherson P, Banaschewski T, Buitelaar J, Coghill D, Danckaerts M, Rothenberger A, Sonuga-Barke E, Steinhausen H-C, Zuddas A (2004) Clinical guidelines for hyperkinetic disorder- first upgrade. European Child & Adolescent Psychiatry 13, supplement 1:1/7 - 1/30

F16: Auszeit: Durchführung

- Geben Sie Ihrem Kind die erste Aufforderung stets mit einer festen aber freundlichen Stimme!
- Nachdem Sie die Aufforderung gestellt haben, zählen Sie leise bis fünf!
- Kündigen Sie die Auszeit an!
- Zählen Sie danach noch einmal leise bis fünf!
- Führen Sie Ihr Kind zum Auszeitraum / Auszeitstuhl!
- Beginnen Sie mit der Auszeit!
- Streiten und diskutieren Sie nicht mit Ihrem Kind, solange es in der Auszeit ist!
- Warten Sie bis die Mindestzeit vorüber ist und sich Ihr Kind zumindest für eine Minute ruhig verhält!
- Beenden Sie die Auszeit!



Literatur ADHS - 2

3. Diagnostik hyperkinetischer Störungen

Breitbandverfahren:

- Elternfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen; deutsche Bearbeitung der Child Behavior Checklist (CBCL/4-18).
- Fragebogen für Jugendliche; deutsche Bearbeitung der Youth Self-Report Form der Child Behavior Checklist (YSR).
- Lehrerfragebogen über das Verhalten von Kindern und Jugendlichen; deutsche Bearbeitung der Teacher's Report Form der Child Behavior Checklist (TRF).

Alle: Arbeitsgruppe KJFD, c/o Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität zu Köln,

Döpfner, M., Berner, W., Fleischmann, T. & Schmidt, M.H. (1993) Verhaltensbeurteilungsbogen für Vorschulkinder (VBV). Beltz, Weinheim.

Spezifische Diagnostik:

- Döpfner, M., Götz-Dörten, A. & Lehmkuhl, G. (2008). Diagnostik-System für psychische Störungen nach ICD-10 und DSM-IV für Kinder- und Jugendliche (DISYPS-II) Bern: Huber.
- Döpfner M, Lehmkuhl G, Steinhausen HC (2006) Kinder-Diagnostik-System (KIDS), Band 1: Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörungen (ADHS). Hogrefe, Göttingen THOP-Programm (s.u.).

F16: Auszeit: Durchführung 2

- Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie zufrieden sind, wenn es jetzt der Aufforderung nachkommt!
- Loben sie Ihr Kind in der darauf folgenden Zeit, wenn es etwas gut gemacht hat!
- Notieren Sie die durchgeführte Auszeit im Auszeit-Tagebuch!
- Vereinbaren Sie mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten einen telefonischen Kontakt nach spätestens drei Tagen!



Literatur ADHS - 3

4. Therapiemanuale

- Döpfner, M., Schürmann, S. & Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP). (4. Aufl.). Weinheim: Beltz, Psychologie Verlags Union.
- Döpfner, M., Schürmann, S. & Lehmkuhl, G. (2006) Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Beltz, Psychologie Verlags Union., Weinheim
- Lauth, G.W. & Schlottke, P.F. (1993). Training mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern. Weinheim: Psychologie Verlagsunion.
- Hesslinger, B., Philipsen, A. & Richter, H. (2004). Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter. Hogrefe, Göttingen
- Plüsch, J., Wiczorrek, E., Wolff Metternich, T. & Döpfner, M. (2006). Präventionsprogramm für Expansives Problemverhalten (PEP). Ein Manual für Eltern- und Erziehergruppen. Göttingen: Hogrefe.
- Walter, D., Rademacher, C., Schürmann, S & Döpfner, M. (2007). Grundlagen der Selbstmanagementtherapie bei Jugendlichen. Therapieprogramm für Jugendliche mit Selbstwert-, Leistungs- und Beziehungsstörungen, SELBST, Band 1. Göttingen: Hogrefe.
- Walter, D. & Döpfner, M. (2009). Leistungsprobleme im Jugendalter. Therapieprogramm für Jugendliche mit Selbstwert-, Leistungs- und Beziehungsstörungen, SELBST (hrsg. M. Döpfner, D. Walter, C. Rademacher, S. Schürmann), Band 2. Göttingen: Hogrefe.