

15. August 2016

RADIOBEITRAG als Text

ADHS-Elterntrainer: Online-Hilfe für den Erziehungsalltag

Anmoderation:

Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung – kurz ADHS – sind auch für ihre Eltern eine große Herausforderung. Mit dem „ADHS-Elterntrainer“ unterstützt die AOK Eltern von besonders unruhigen, unaufmerksamen und trotzig Kindern. Was genau hinter dem „ADHS-Elterntrainer“ steckt, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Dr. Astrid Maroß informiert. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband und Projektleiterin des ADHS-Elterntrainers.

Länge: 2.02 Minuten

Dr. Astrid Maroß:

Der ADHS-Elterntrainer der AOK ist ein kostenfreies Online-Programm, das Eltern dabei helfen kann, mit schwierigen Erziehungssituationen besser fertig zu werden und eigenen Stress zu reduzieren.

Text:

erklärt Dr. Astrid Maroß. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband und Projektleiterin des ADHS-Elterntrainers. Entwickelt wurde das Programm in Zusammenarbeit mit dem ADHS-Experten Prof. Dr. Manfred Döpfner von der Uniklinik Köln. Aber nicht nur für Eltern von ADHS-Kindern eignet sich das Programm. Auch Familien in ähnlich schwierigen Erziehungssituationen können profitieren. Wie der Trainer genau aussieht, erklärt Ärztin Maroß:

Dr. Astrid Maroß:

Das Programm vermittelt anhand von sehr vielen Filmsequenzen zu typischen Situationen aus dem Familienalltag einfache Methoden aus der Verhaltenstherapie. Da geht es zum Beispiel um einen Wutanfall in der Öffentlichkeit oder Chaos im Kinderzimmer oder Unruhe beim Essen. Und mit der vermittelten Systematik können die Eltern lernen, wie man Lösungsschritte auf ihre individuelle Situation anwenden kann. Und man erfährt wie man trotz aller Probleme in einer guten Beziehung zum Kind bleiben kann, denn das ist ja die Grundlage für ein gutes Familienklima. Außerdem geht es darum, dass Eltern in schwierigen Phasen ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und selber „Kraft tanken“.

Text: Das Programm können Eltern eigenständig nutzen, aber auch ergänzend zu einer ärztlichen oder therapeutischen Behandlung. Auf Wunsch können sich die Nutzer zusätzlich mit einer E-Mail-Adresse und einem selbst gewählten Passwort beim „ADHS-Elterntainer“ anmelden.

Dr. Astrid Maroß:

Das ist deshalb sinnvoll, weil man im kontinuierlichen Erarbeiten der Methoden, seine eigenen Eingaben abspeichern kann und auch im Verlauf wieder weiter bearbeiten und benutzen kann. Das Besondere an diesem Elterntainer ist, dass ein umfassendes und methodisch fundiertes Trainingskonzept entwickelt wurde.

Text: Den ADHS-Elterntainer gibt es im Internet auf: adhs-elterntainer.de.