



Döpfner • Schürmann • Lehmkuhl
Wackelpeter & Trotzkopf

4. Auflage
Mit Online-Materialien

BELTZ

Leseprobe aus: Döpfner, Wackelpeter und Trotzkopf, ISBN 978-3-621-28050-1
© 2011 Beltz Verlag, Weinheim Basel
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28050-1>

Vorwort zur vierten Auflage

Wackelpeter & Trotzkopf ist mittlerweile zu einem Klassiker geworden und wir freuen uns sehr, dass so viele Eltern, Lehrer und Erzieher von diesem Buch profitieren konnten. In der vierten Auflage mussten wir daher nur wenige Verbesserungen und einige Aktualisierungen vornehmen.

Seit über 20 Jahren arbeiten wir gemeinsam an der Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters am Klinikum der Universität Köln und dem Ausbildungsinstitut für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie an der Uniklinik Köln (AKiP) intensiv an der Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS), hyperkinetischen und oppositionellen Verhaltensstörungen und an der Erforschung dieses Problemfeldes. Ziel unserer Arbeit ist es, sowohl die Diagnostik als auch die Behandlung dieser Auffälligkeiten zu verbessern und durch frühzeitige Hilfen die Ausbildung von Verhaltensstörungen zu vermindern. In unserer Arbeit im Rahmen der Schwerpunktambulanz unserer Klinik haben wir viele hundert Kinder und Jugendliche und ihre Eltern, Erzieher und Lehrer kennen gelernt. In dieser Arbeit mit den Betroffenen haben wir das Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) und dieses Elternbuch auf der Grundlage internationaler Forschungsergebnisse und Behandlungsprogramme entwickelt. Die Wirksamkeit sowohl der Therapie mit THOP als auch der angeleiteten Selbsthilfe mit Wackelpeter & Trotzkopf konnte in wissenschaftlichen Studien belegt werden. Wir danken allen Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern sowie allen anderen Bezugspersonen, weil es uns erst durch diese Zusammenarbeit möglich war, unsere konkreten Hilfestellungen zu erarbeiten, sie zu überprüfen und weiter zu entwickeln. Bei dieser Arbeit haben uns viele Kolleginnen und Kollegen aus der Schwerpunktambulanz unter-

stützt, stellvertretend für alle bedanken wir uns bei Frau Rademacher (Dipl.-Psych.), Gräfin Dr. Wolff Metternich-Kaizman (Dipl.-Psych.) und Frau Dr. Frauke Kierfeld (Dipl.-Psych.).

Die Neuerungen in der vierten Auflage betreffen im Wesentlichen zwei Bereiche: In Teil I (Fragen und Antworten) wurden die Weiterentwicklungen im Bereich der medikamentösen Therapie berücksichtigt. Außerdem wurden unsere Erfahrungen und Studien zum Einsatz von Wackelpeter & Trotzkopf als Selbsthilfebuch eingearbeitet.

In diesem Rahmen haben wir das Buch um zwei Kapitel erweitert, mit denen wir Ihnen helfen wollen, sich selbst und Ihr Kind zu stärken. Wir geben Tipps zu den Themen „Auftanken und für sich selbst etwas tun“ und „Fördern Sie die Stärken und Interessen Ihres Kindes und kanalisieren Sie seine Energie“. Hierbei haben uns die Mitglieder des ADHS-Teams sowie Gräfin Dr. Wolff Metternich-Kaizman maßgeblich unterstützt.

Wackelpeter & Trotzkopf ist das erste Selbsthilfebuch in diesem Bereich, dessen Wirksamkeit in wissenschaftlichen Studien belegt wurde. Weitere Studien dazu werden gegenwärtig durchgeführt. Durch die Hinzunahme von Stickern erleichtern wir die Umsetzung der vorgeschlagenen Maßnahmen. Neu ab dieser Auflage ist außerdem, dass die benötigten Arbeitsblätter und Memo-Karten zusätzlich über die Verlagshomepage (<http://www.beltz.de>) heruntergeladen werden können.

Wir hoffen, dass dieses Buch nicht nur Eltern, Erzieher und Lehrern Informationen und Hilfestellungen gibt, sondern dass es auch Ärzten, Psychologen und Psychotherapeuten hilft, den Eltern und allen anderen Bezugspersonen von Kindern mit hyperkinetischen und oppositionellen Verhaltensproblemen jene Unterstützung zukommen zu lassen, die sie brauchen, um die Schwierigkeiten gemeinsam mit ihrem Kind zu meistern.

Köln, im März 2011

*Manfred Döpfner
Stephanie Schürmann
Gerd Lehmkuhl*

Kennen Sie das?

- Schon morgens ist der fünfjährige **Markus** kaum zu bremsen! Bereits um sieben Uhr steht er auf der Matte und trällert munter und vor allem laut ein Liedchen nach dem anderen.

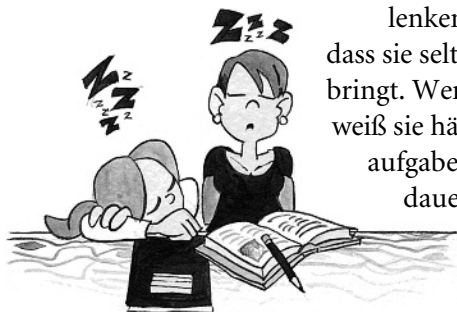
Ständig ist er in Aktion, an keiner Stelle, bei keiner Tätigkeit hält er es länger als ein paar Minuten aus. Selbst beim Spielen kann er nicht lange verweilen. Vor allem muss er seine Mutter ständig etwas Wichtiges fragen oder ihr ganz dringend etwas Unaufschiebbares erzählen. Die Mutter kommt zu gar nichts mehr und hat schon kurz nach dem Aufstehen das Gefühl, dass ihr alles zu viel wird.



- Ständig macht der achtjährige **Tim** irgendeinen Unfug – mal bohrt er ein Loch in seine Tür, mal schneidet er die neue Tischdecke durch, mal spielt er im Blumenbeet Fußball. Er weiß natürlich ganz genau, dass das alles verboten ist, aber um Grenzen und Verbote kümmert sich Tim so gut wie nie. Selbst einfache Regeln, z.B. dass er nicht mit dreckigen Schuhen ins Wohnzimmer darf, beachtet er nicht. Wenn die Mutter ihn dann zur Rede stellt, bekommt sie eine freche Antwort oder Tim kriegt solch einen Wutanfall, dass er gar nicht mehr zu bremsen ist.



► **Melanie** besucht die 2. Klasse der Grundschule. Schon kurz nach der Einschulung fiel der Lehrerin auf, dass Melanie kaum bei der Sache ist. Von jeder Kleinigkeit lässt sie sich ab-



lenken. Es wundert daher nicht, dass sie selten ihre Aufgaben zu Ende bringt. Wenn sie nach Hause kommt, weiß sie häufig nicht, was ihre Hausaufgaben sind. Die Hausaufgaben dauern eine Ewigkeit, Melanie zögert sie möglichst lange hinaus. Arbeiten, die gut und gerne in

15 Minuten zu erledigen sind, dauern bis zu einer Stunde, wenn die Mutter unmittelbar dabeisitzt; ansonsten wird sie gar nicht fertig. Nach den Hausaufgaben sind dann beide völlig geschafft.

► **Philipp** und seine zwei Jahre jüngere Schwester Clara liegen sich ständig in den Haaren. Clara ist genau das Gegenteil von



Philipp – sie ist ruhig, freundlich, offen, folgsam und ehrgeizig. Philipp dagegen ist ein unruhiger Quälgeist, meist motzig und abweisend. Seine kleine Schwester traktiert er regelrecht.

Meist ist ihm langweilig und dann fällt ihm nichts besseres ein, als

Clara zu ärgern. Ständig muss die Mutter dazwischengehen und

mit Philipp schimpfen, aber eigentlich hilft das auch nicht.

Viele Kinder haben solche und ähnliche Verhaltensprobleme und viele Eltern, Lehrer und Erzieher klagen über diese Schwierigkeiten. Alle Kinder sind irgendwann einmal auch Problemkinder und alle Familien haben mehr oder weniger Probleme. Aber bei manchen Kindern und in manchen Familien sind die Probleme so stark, dass sie Hilfe brauchen.

Markus, Tim, Melanie und Philipp stehen natürlich stellvertretend für alle Jungen und Mädchen, die diese und ähnliche Verhaltensprobleme haben. In den einzelnen Stufen im Elternleitfaden (Teil II) und in den Anwendungsbeispielen (Teil III) sorgt ein Junge namens Peter (Namensgeber von Wackelpeter & Trotzkopf) für noch mehr Fallbeispiele und begleitet Sie sozusagen durch dieses Buch! Daher taucht in den nächsten Beispielen immer nur der Name (Wackel-)Peter auf, obwohl er natürlich auch stellvertretend für alle Jungen und Mädchen steht.

Über dieses Buch

Dieses Buch wendet sich an Eltern mit Kindern, die Probleme haben, sich selbst zu steuern. Diese Schwierigkeiten können sich in ausgeprägten und häufigen Wutausbrüchen, aggressivem Verhalten, ausgeprägter Impulsivität, starker Unruhe oder in Konzentrationsproblemen äußern.



Im Wesentlichen lassen sich zwei Problembereiche unterscheiden:

- ▶ **Hyperkinetische Verhaltensprobleme**, die im Kern durch hohe Unruhe oder sehr starke Impulsivität und mangelnde Konzentration und Ausdauer gekennzeichnet sind.
- ▶ **Oppositionelle Verhaltensprobleme**, die sich durch verweigerndes, oppositionelles Verhalten, durch häufiges Streiten und Wutausbrüche auszeichnen.

Diese Probleme können unabhängig voneinander oder auch gemeinsam auftreten. Sie beeinträchtigen das familiäre Zusammenleben und die Entwicklung des Kindes erheblich. Häufig kommen beide Problembereiche gemeinsam vor. Deshalb werden in diesem Buch auch beide angesprochen.

Ziel dieses Elternbuches ist nicht das problemlose Kind oder die Familie ohne Probleme. Das könnten wir auch gar nicht erreichen. Wir wollen vorhandene Fähigkeiten des Kindes und der Familie aktivieren, um einige Probleme selbst zu lösen oder zumindest zu vermindern. Damit wollen wir Ihr Kind und Ihre Familie in die Lage versetzen, Aufgaben, die in den nächsten Jahren vor Ihnen stehen, trotz einiger Schwierigkeiten erfolgreich zu bewältigen.

Das Buch beruht auf Prinzipien und **Therapiemethoden**, die sich in vielen wissenschaftlichen Untersuchungen bei der Behandlung von Kindern mit diesen Schwierigkeiten als ausgesprochen wirkungsvoll erwiesen haben.

Das Buch ist für **Eltern mit Kindern im Alter von drei bis zwölf Jahren** geschrieben worden. Es ist ein **Buch für Väter und Mütter**. Wir wissen, dass dieses Buch mehr Mütter als Väter lesen, deshalb werden in diesem Buch häufiger die Mütter als die Väter direkt angesprochen. Wir möchten aber auch die Väter ausdrücklich einladen, sich mit diesem Buch zu beschäftigen. Die Probleme der Kinder betreffen sowohl Väter als auch Mütter.

Wie ist das Buch aufgebaut?

Dieses Buch ist in sechs Hauptteile gegliedert:

- I Im ersten Teil des Buches finden Sie **Antworten auf Fragen**, die sich viele Eltern von Kindern mit den genannten Verhaltensproblemen stellen: Was sind hyperkinetische und was sind oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten? Was sind die Ursachen dieser Probleme? Wie entwickeln sich die Kinder weiter? Was kann man tun?
- II Der zweite Teil enthält einen **Elternleitfaden**, der Ihnen in 14 Stufen schrittweise Möglichkeiten zur Verminderung solcher Verhaltensprobleme aufzeigt. Sie erhalten wichtige Anleitungen, die Ihnen helfen können, zunächst die einzelnen Probleme genau zu fassen, danach Maßnahmen durchzuführen, um die Beziehung zu Ihrem Kind zu verbessern und die tagtäglichen Probleme zu lösen.
- III Der dritte Teil ergänzt den Elternleitfaden durch weitere konkrete **Anwendungsbeispiele**, in denen typische Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt sind, z.B.: Was mache ich, wenn sich mein Kind nicht allein beschäftigen kann? Wie löse ich den täglichen Hausaufgaben-Krieg? Wie reagiere ich auf die Wutausbrüche meines Kindes?
- IV Der vierte Teil dieses Buches enthält **Arbeitsblätter**, die Sie zur Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Familie benötigen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Arbeitsblätter werden in Teil II und Teil III des Buches gegeben. Die Arbeitsblätter und Memokarten können Sie auch online von der Verlagshomepage abspeichern oder ausdrucken. Genaue Hinweise für das Vorgehen finden Sie auf S. 382.
- V Der fünfte Teil dieses Buches enthält so genannte **Memo-Karten**. Das sind Erinnerungskarten, die Ihnen ebenfalls bei der Durchführung konkreter Maßnahmen in Ihrer Fa-

milie helfen sollen. Die Anleitungen zur Anwendung dieser Memo-Karten finden Sie ebenfalls in Teil II und Teil III des Buches.

- VI** Im sechsten Teil (hinten im Buch eingelegt) finden Sie Sticker, die Ihnen ebenfalls bei der Durchführung der konkreten Maßnahmen helfen sollen, die in Teil II und Teil III des Buches beschrieben sind. Nehmen Sie den jeweiligen Sticker heraus und befestigen Sie ihn an einer Stelle, die Ihnen immer wieder ins Auge fällt (z.B. am Spiegel oder an der Kühlschranktür). Der Sticker ist eine Erinnerungshilfe und erleichtert es, Maßnahmen zu Hause regelmäßig durchzuführen.*

* Die Sticker und Abbildungen auf den Seiten 26, 37, 46, 57, 225 und 234 verwenden wir mit freundlicher Genehmigung der Firma Medice.

Wie benutze ich das Buch?

Sie können das Buch auf verschiedene Weise nutzen:

- (1) Sie können es **zur Information** über die wichtigsten Erkenntnisse zu hyperkinetischen und oppositionellen Verhaltensproblemen und über die Möglichkeiten zur Verminderung dieser Probleme benutzen. Diese Übersicht erhalten Sie vor allem im ersten Teil dieses Buches. In den weiteren Teilen finden Sie detaillierte Informationen darüber, wie Sie die Probleme der Kinder vermindern können.
- (2) Wenn Sie selbst versuchen wollen, die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in der Familie anzugehen, dann können Sie dieses Buch **als ein Selbsthilfeprogramm** einsetzen. In diesem Fall sollten Sie unbedingt folgende Punkte beachten:
 - Lesen und bearbeiten Sie das Buch Kapitel für Kapitel. Machen Sie sich zunächst mit den Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) vertraut.
 - Arbeiten Sie dann die 14 Schritte des Elternleitfadens in Teil II und die für Sie wichtigen Anwendungsbeispiele in Teil III durch.

In einer wissenschaftlichen Studie konnte die Wirksamkeit von Wackelpeter & Trotzkopf als angeleitete Selbsthilfe nachgewiesen werden. Eltern von Kindern mit Verhaltensauffälligkeiten konnten die Verhaltensprobleme ihrer Kinder mit Hilfe dieses Buches deutlich vermindern und sie schätzten das Buch als ausgesprochen hilfreich ein.
- (3) Sie können das Buch auch **im Rahmen einer Behandlung des Kindes** bei einem Arzt oder Psychotherapeuten einsetzen. Das Buch basiert auf einem umfassenden Behandlungsverfahren, dem „Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP)⁽¹⁾“.

¹⁾ Döpfner, M., Schürmann, S., Frölich, J. (2007). Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP), 4., überarbeitete Auflage. Weinheim: Beltz PVU.

Wenn sich die Therapie an diesem Behandlungsprogramm orientiert, dann kann es sehr hilfreich sein, wenn der Therapeut mit Ihnen gemeinsam einige Kapitel aus dem Elternleitfaden und aus den Anwendungsbeispielen durcharbeitet. In diesem Fall sollten Sie das Buch folgendermaßen nutzen:

- ▶ Besprechen Sie zusammen mit dem Arzt oder dem Psychotherapeuten, wie Sie dieses Buch verwenden wollen.
- ▶ Lesen Sie zunächst die Grundinformationen aus Teil I (Fragen und Antworten) und besprechen Sie dabei auftauchende Fragen mit dem Arzt/Psychotherapeuten.
- ▶ Bearbeiten Sie dann in Absprache oder gemeinsam mit dem Arzt/Psychotherapeuten einzelne Schritte aus dem Elternleitfaden (Teil II) und aus den Anwendungsbeispielen (Teil III).

Professionelle Hilfe oder Selbsthilfeprogramm?

Häufig fällt es schwer zu entscheiden, ob man die professionelle Hilfe eines Arztes oder eines Psychotherapeuten in Anspruch nehmen soll oder ob man dieses Buch als ein Selbsthilfeprogramm nutzen kann. Wir können Ihnen hier nur einige allgemeine Hinweise geben, die Ihnen helfen können, diese Frage für sich zu entscheiden.



Sie sollten sich um eine professionelle Hilfe kümmern,

- ▶ wenn Sie das Selbsthilfeprogramm systematisch durchgeführt haben, ohne dass sich die Probleme deutlich verändert haben,
- ▶ oder wenn einige der folgenden Punkte für Sie zutreffen:
 - (1) Die Verhaltensprobleme Ihres Kindes in der Familie sind sehr stark ausgeprägt und beeinträchtigen das Zusammenleben in der Familie erheblich.

- (2) Die Verhaltensprobleme Ihres Kindes treten nicht nur in der Familie auf, sondern sind auch im Kindergarten bzw. in der Schule oder in anderen Situationen sehr stark ausgeprägt.
- (3) Die Verhaltensprobleme Ihres Kindes bestehen schon sehr lange.
- (4) In der Familie gibt es noch andere große Probleme, z.B. starke Eheprobleme, psychische Probleme anderer Familienmitglieder (z.B. anderer Kinder oder des Vaters oder der Mutter).

Je mehr von diesen vier Punkten auf Ihr Kind und Ihre Familie zutreffen, umso eher sollten Sie sich um eine professionelle Hilfe kümmern. Falls Sie diese Fragen noch nicht beantworten können oder falls Sie sich jetzt noch nicht sicher sind, was Sie tun sollen, dann sollten Sie zunächst Teil I durchlesen. Sie erhalten darin Informationen, die Ihnen bei dieser Entscheidung helfen können. Außerdem werden wir Ihnen Informationen darüber geben, welche Art von Behandlung hilfreich sein kann und auf welche Weise Sie eine solche Behandlung für Ihr Kind in Anspruch nehmen können.