

hiToco® – Digitales Elterntraining für Eltern von Kindern mit ADHS und oppositionellen Verhaltensstörungen



Manfred Döpfner

Universität zu Köln

Medizinische Fakultät & Humanwissenschaftliche Fakultät
Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und
Jugendalters an der Uniklinik Köln

Ausbildungsinstitut für Kinder- Jugendlichenpsychotherapie (AKiP)
Centrum für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (CEKIP)
<https://akip.uk-koeln.de>



**UNIKLINIK
KÖLN**

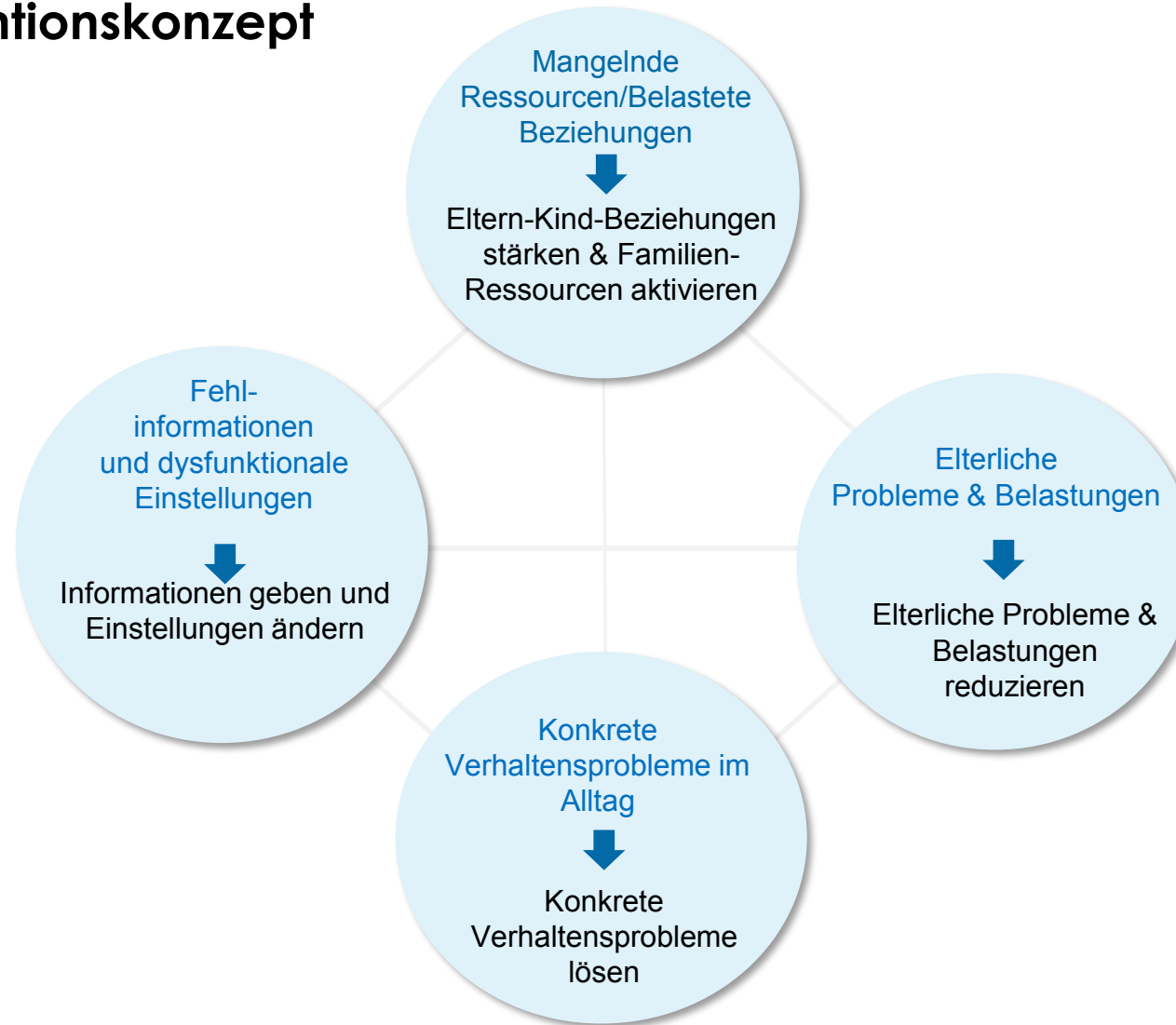


hiToco®

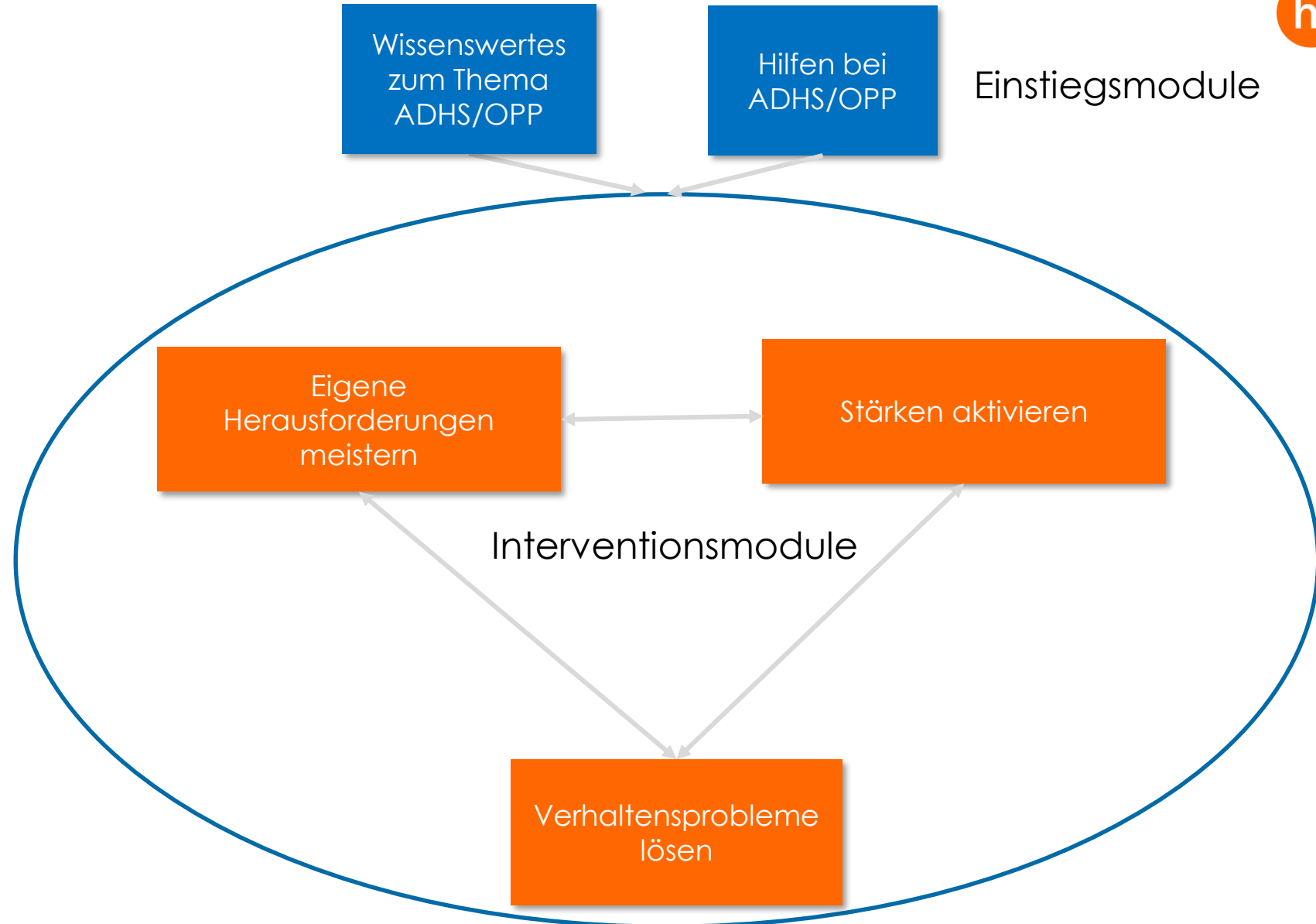
- ist ein digitales Elterntraining
- richtet sich an Eltern von Kindern im Alter von 4-11 Jahren mit gesicherten oder Verdachtsdiagnosen:
 - Hyperkinetischen Störungen / ADHS (F90.x – G, V),
 - ADHS primär unaufmerksamer Typus (F98.8 – G,V)
 - Störungen des Sozialverhaltens mit oppositionellem, aufsässigem Verhalten (F91.3 – G,V)
- soll Eltern helfen:
 - den Familienalltag mit ihrem Kind besser zu meistern
 - die Verhaltens- und emotionalen Probleme des Kindes in der Familie zu vermindern
 - Das eigene Erziehungsverhalten zu optimieren
 - Eltern-Kind-Beziehungen zu verbessern
 - familiären Stress zu reduzieren

- orientiert sich an klassischen kognitiv behavioralen Elterntrainings
- basiert auf dem evidenzbasierten Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP, Döpfner et al. 2019) und weiteren davon abgeleiteten Selbsthilfemanualen
- Ansatzpunkte für die Interventionen sind individuelle reale Problem-Situationen in der Familie
- Interventionen können entsprechend der jeweiligen aufrechterhaltenden Faktoren auf jedes einzelne Kind/jede einzelne Familie abgestimmt werden (ermöglicht personalisiertes und adaptives Vorgehen)
- ist ein CE-gekennzeichnetes Medizinprodukt der Klasse I
- ist eine digitale Gesundheitsanwendung (DiGA), die von einem Arzt/einer Ärztin oder einem Psychotherapeuten/ einer Psychotherapeutin auf Rezept verschrieben werden kann und von Krankenkassen bezahlt wird (Anwendungsdauer: 3 Monate).
- wurde unter Anleitung von Prof. a.D. Dr. Manfred Döpfner und Prof. Dr. Anja Görtz-Dorten, Universität zu Köln, Centrum für Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (CeKIP) entwickelt

Störungs- und Interventionskonzept



Module



Module und Kapitel von hiToco®

hi Toco



Start
Über dieses Programm

0 von 3 Artikeln gelesen

Herzlich willkommen!

Unsere Beispielfamilien

Unsere Hilfen



Modul 1
Wissenswertes zum Thema
ADHS/OPP

0 von 37 Artikeln gelesen



Modul 2
Hilfen bei ADHS/OPP

0 von 42 Artikeln gelesen



Modul 3
Eigene Herausforderungen
meistern

0 von 29 Artikeln gelesen



Modul 4
Stärken aktivieren

0 von 26 Artikeln gelesen



Modul 5
Verhaltensprobleme lösen

0 von 135 Artikeln gelesen

Modul 1
Wissenswertes zum Thema
ADHS/OPP

- Kapitel 1
Einführung
0 von 1 Artikeln gelesen
- Kapitel 2
Merkmale von
Kindern mit ADHS/
OPP
4 von 8 Artikeln gelesen
- Kapitel 3
Zusätzliche
Probleme & Stärken
0 von 5 Artikeln gelesen
- Kapitel 4
Was sind die
Ursachen?
1 von 17 Artikeln gelesen
- Kapitel 5
Wie geht die
Entwicklung weiter?
0 von 6 Artikeln gelesen

Modul 2
Hilfen bei ADHS/OPP

- Kapitel 1
Einführung
0 von 1 Artikeln gelesen
- Kapitel 2
Wie wird
diagnostiziert?
3 von 5 Artikeln gelesen
- Kapitel 3
Was kann helfen?
7 von 16 Artikeln gelesen
- Kapitel 4
Können
Medikamente
hilfreich sein?
14 von 16 Artikeln gelesen
- Kapitel 5
Wie wollen wir Ihnen
helfen?
0 von 1 Artikeln gelesen

Modul 3
Eigene Herausforderungen
meistern

- Kapitel 1
Einführung
0 von 1 Artikeln gelesen
- Kapitel 2
Eigenen Stress
vermindern
0 von 5 Artikeln gelesen
- Kapitel 3
Alltag besser planen
0 von 9 Artikeln gelesen
- Kapitel 4
Selbstkontrolle
stärken
3 von 4 Artikeln gelesen
- Kapitel 5
Partnerschaftsprob-
leme reduzieren
2 von 4 Artikeln gelesen
- Kapitel 6
Das Kind alleine
erziehen
0 von 8 Artikeln gelesen

Modul 4
Stärken aktivieren

- Kapitel 1
Einführung
0 von 1 Artikeln gelesen
- Kapitel 2
Unsere Stärken
erkennen
0 von 2 Artikeln gelesen
- Kapitel 3
Meine Beziehung zu
meinem Kind
0 von 3 Artikeln gelesen
- Kapitel 4
Was ich an meinem
Kind mag
6 von 10 Artikeln gelesen
- Kapitel 5
Wertvolle Zeit mit
meinem Kind
4 von 5 Artikeln gelesen
- Kapitel 6
Mein Kind stärken
0 von 5 Artikeln gelesen

Problem auswählen

Unaufmerk-
sam sein: Bei
Hausauf-
gaben

Sich nicht
organisieren
können:
Unordnung im
Kinderzimmer

Unruhig
und laut
sein:
Andere
stören

Wütend
werden: Beim
Spielen nicht
verlieren
können

Problem analysieren

Erziehungs-Teufelskreis verstehen

Rahmen setzen

Regeln besprechen

Aufforderungen stellen und loben

Konsequenzen setzen

Punktepläne einsetzen

Beispielhafter Individueller Trainingsplan

Einführung: Über dieses Programm

Modul 1 Wissenswertes zum Thema ADHS/OPP 0 von 37 Artikeln gelesen	Modul 2 Hilfen bei ADHS/OPP 0 von 42 Artikeln gelesen	Modul 3 Eigene Herausforderungen meistern 0 von 29 Artikeln gelesen	Modul 4 Stärken aktivieren 0 von 26 Artikeln gelesen	Modul 5 Verhaltensprobleme lösen 0 von 135 Artikeln gelesen				
Merkmale von Kindern mit ADHS /OPP ✓	Wie wird diagnostiziert? ✓	Eigene Stress vermindern ✓	Unsere Stärken erkennen ✗	Problem auswählen ✓				
Zusätzliche Probleme & Stärken ✗	Was kann helfen? ✓	Alltag besser planen ✓	Meine Beziehung zu meinem Kind ✓	<table border="1"> <tr> <td>Unaufmerksam sein: Bei Hausaufgaben ✗</td> <td>Sich nicht organisieren können: Unordnung im Kinderzimmer ✗</td> <td>Unruhig und laut sein: Andere stören ✓</td> <td>Wütend werden: Beim Spielen nicht verlieren können ✗</td> </tr> </table>	Unaufmerksam sein: Bei Hausaufgaben ✗	Sich nicht organisieren können: Unordnung im Kinderzimmer ✗	Unruhig und laut sein: Andere stören ✓	Wütend werden: Beim Spielen nicht verlieren können ✗
Unaufmerksam sein: Bei Hausaufgaben ✗	Sich nicht organisieren können: Unordnung im Kinderzimmer ✗	Unruhig und laut sein: Andere stören ✓	Wütend werden: Beim Spielen nicht verlieren können ✗					
Was sind die Ursachen? ✓	Können Medikamente hilfreich sein? ✓	Selbstkontrolle stärken ✗	Was ich an meinem Kind mag ✓	Problem analysieren ✓				
Wie geht die Entwicklung weiter? ✗	Wie wollen wir Ihnen helfen? ✓	Partnerprobleme reduzieren ✗	Wertvolle Zeit mit meinem Kind ✓	Erziehungs-Teufelskreis verstehen ✓				
		Das Kind alleine erziehen ✗	Mein Kind stärken ✓	Rahmen setzen ✓				
				Regeln besprechen ✓				
				Aufforderungen stellen und loben ✓				
				Konsequenzen setzen ✓				
				Punktepläne einsetzen ✓				

✓ Kapitel werden nacheinander Schritt für Schritt aktiviert (Kurs-System.)
 ✗ Kapitel, die nicht ausgewählt wurden, werden zunächst ausgeblendet, aber Module sind nach Durcharbeitung jeweils komplett aktivierbar

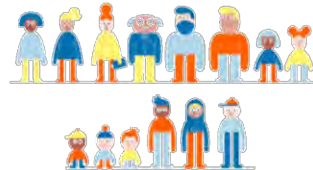
Didaktische Methoden: Animierte Erklärvideos



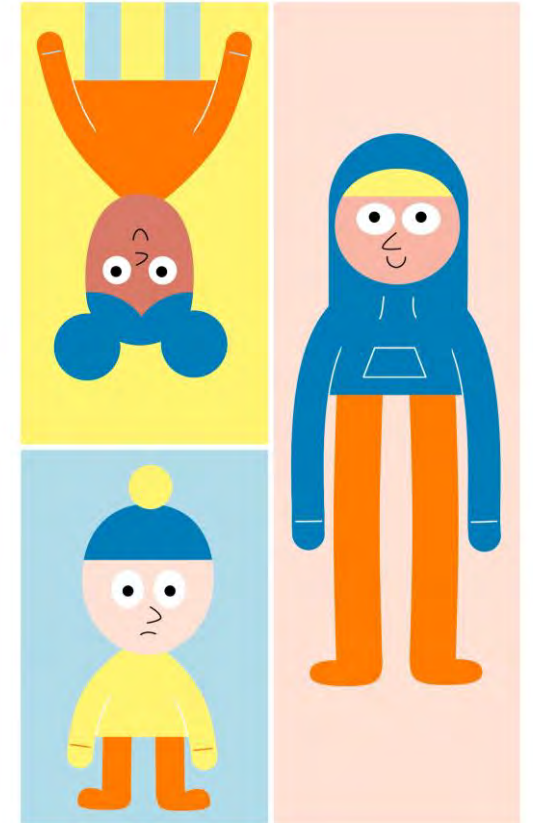
Elemente

Wiederkehrende Elemente der Videos

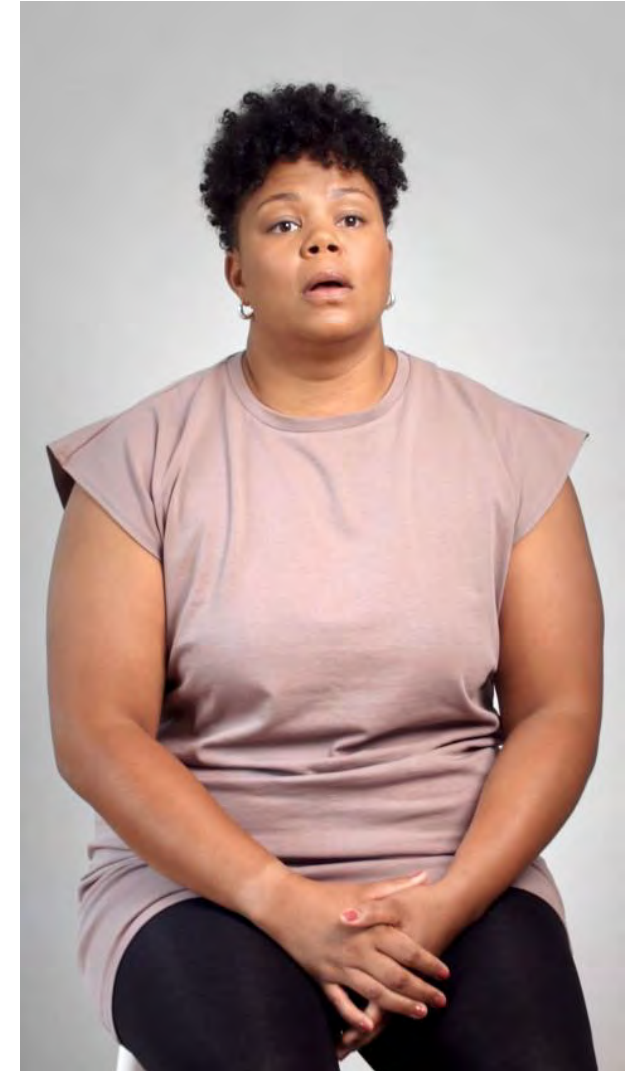
Charaktere



Abstrakte Formensprache zur
Visualisierung von Gefühlswelten

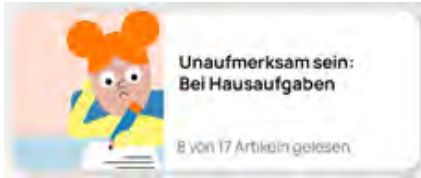


Didaktische Methoden: Texte, Videos & Therapieaufgaben



Didaktische Methoden: Texte, Videos & Therapieaufgaben





Symptomklasse Unaufmerksamkeit: Emily beginnt oft Tätigkeiten nicht, ist bei Tätigkeiten unaufmerksam, lässt sich leicht ablenken, unterbricht sie häufiger, trödelt, braucht sehr lange

Problemsituation Hausaufgaben: Mutter lernt Emily in Hausaufgaben-situation zu unterstützen



Symptomklasse Unorganisiert: Emily kann sich bei Tätigkeiten nicht gut selbst organisieren, beginnt nicht rechtzeitig mit der Tätigkeit, schafft es nicht, Schritt für Schritt vorzugehen, ist dabei unaufmerksam, unterbricht die Tätigkeit häufiger, trödelt, braucht sehr lange oder macht sie nicht zu Ende

Problemsituation Unordnung im Kinderzimmer: Mutter lernt, Emily zu Ordnung anzuleiten



Symptomklasse Unruhe: Tim verhält sich bei vielen Tätigkeiten / in verschiedenen Situationen unruhig, laut, läuft herum, klettert auf Dinge, wirft häufig etwas um, redet laut, schreit, macht Lärm, unterbricht & stört andere, schafft es nicht sich ruhig zu beschäftigen

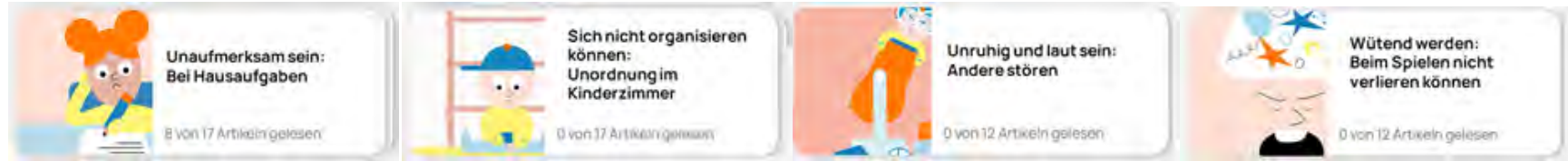
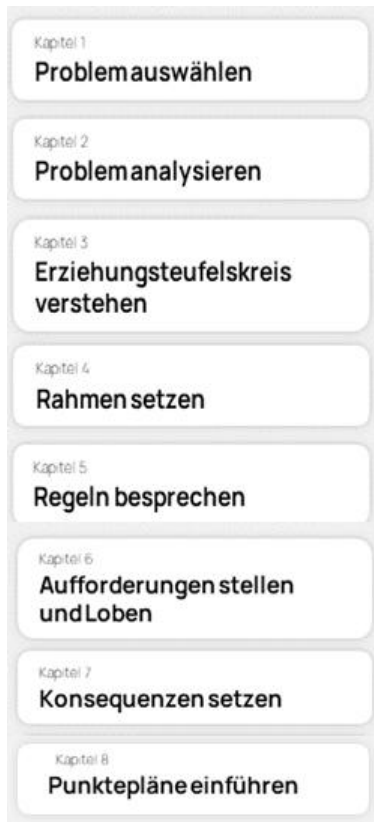
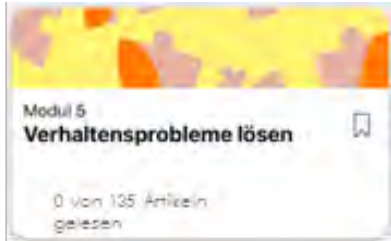
Problemsituation Telefonat: Mutter lernt Tim anzuleiten, sich selbstständig zu beschäftigen und sie nicht zu unterbrechen



Symptomklasse Wütend werden: Tim wird bei Tätigkeiten oder in verschiedenen Situationen oft wütend, beleidigt oder provoziert andere, sagt Schimpfworte oder reagiert körperlich aggressiv d.h. er tritt, schlägt, kneift, spuckt oder macht Gegenstände kaputt.

Problemsituation Verlieren in Spielsituation: Vater lernt Tim zu unterstützen Emotionen besser zu regulieren

Symptomklassen & Problemsituationen



- Zu allen vier Symptomklassen wird anhand von Videos beispielhaft Problemsituation gezeigt
- Verschiedene Methoden zur Lösung des Problems (Lösungskreis) werden in Texten & Videos modellhaft dargestellt
- Ziel: Eltern lernen Methoden umsetzen und worauf dabei zu achten ist

Einzelne Schritte im Lösungskreis



Kapitel 2 Problemauswählen

- Sich Klarheit über Verhaltensprobleme verschaffen,
- Vorstellung Lösungskreis,
- Problemsituationen und Verhaltensprobleme beschreiben,
- Job der Woche: Verhaltensprobleme beurteilen,
- Problem auswählen

Kapitel 3 Problemanalysieren

- Ausgewähltes Problem analysieren & unter Lupe nehmen

Kapitel 4 Erziehungsteufelskreis verstehen

- Erziehungsteufelskreis erkennen & aussteigen,
- Wege aus dem Erziehungsteufelskreis

Kapitel 5 Rahmen setzen

- Für gute Rahmenbedingungen sorgen, Routinen einführen/Kind unterstützen,
- Job der Woche: Rahmen setzen

Kapitel 6 Regeln besprechen

- Klare Regeln aufstellen,
- Regeln für Problem formulieren,
- Job der Woche: Regeln besprechen

Kapitel 7 Aufforderungen stellen und Loben

- Aufforderungen für Regeln formulieren,
- Wirkungsvolle Aufforderungen stellen,
- Loben, wenn Kind Aufforderungen nachkommt,
- Job der Woche: Aufforderungen stellen und loben

Kapitel 8 Konsequenzen setzen

- Negative Konsequenzen bei Nichtbefolgen der Regeln setzen,
- Überprüfung der Umsetzbarkeit,
- Verschiedene Formen von Konsequenzen,
- Besprechen der Konsequenzen,
- Job der Woche: Konsequenzen setzen

Kapitel 9 Punktepläne einführen

- Schritte zu einem Punkteplan,
- Punktevergabe,
- Belohnungen festlegen,
- Job der Woche: Probewoche machen,
- Punktepläne verändern und beenden

