



#### Ihr ADHS-Elterntrainer

Viele Eltern stehen vor schwierigen Erziehungssituationen – das ist ganz normal. Darum steht der ADHS-Elterntrainer allen Interessierten zur Verfügung. Sie entscheiden, wie Sie damit trainieren.

#### Anonym und kostenlos

Sie können den Elterntrainer ohne oder mit Anmeldung nutzen. Ihre Vorteile bei einer Anmeldung: Sie können z.B. Erfolgspfotokolle führen und Erinnerungsfunktionen nutzen.

#### Thema für Thema zum Erfolg

Suchen Sie sich zunächst den Trainingsbereich aus, der Sie am meisten interessiert. Die verschiedenen Trainingsbereiche sind unabhängig voneinander, Sie können Inhalte auch überspringen.

#### Individueller Zeitbedarf

Nutzen Sie den ADHS-Elterntrainer täglich oder wöchentlich. Der Trainingsbereich „Verhaltensprobleme lösen“ erfordert anfangs etwas mehr Geduld.

#### Verbesserung in Sicht

Jede Verhaltensumstellung braucht Zeit – bei Eltern und bei Kindern. Nach etwa 10 Wochen können Sie Verbesserungen bemerken. Andernfalls raten wir Ihnen, direkte professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

## Die Vorteile auf einen Blick

- Hilft Eltern, schwierige Alltagssituationen gemeinsam mit ihren Kindern zu meistern – mit oder ohne ADHS-Diagnose
- Basiert auf wissenschaftlich erprobten Methoden
- Veranschaulicht häufige Verhaltensprobleme und geeignete Lösungsansätze in kurzen Videosequenzen
- Flexible Themenauswahl je nach eigenen Interessen
- Frei im Internet zugänglich, anonym und kostenlos nutzbar



Probieren Sie ihn aus!

[adhs-elterntrainer.de](http://adhs-elterntrainer.de)



[www.blauer-engel.de/uz195](http://www.blauer-engel.de/uz195)

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet

#### Impressum:

Herausgeber: AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin | [aok.de/pp/impressum](http://aok.de/pp/impressum)  
Grafische Gestaltung: AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1 - 3 | 53424 Remagen | [aok-medien.de](http://aok-medien.de), Fotos: AOK, Getty Images, privat | © AOK-Bundesverband | Stand: Januar 2026 | Art. Nr. 936225

Druckerei: Krüger Druck+Verlag GmbH & Co. KG | Handwerkstraße 9-10 | 66663 Merzig | [kdv.de](http://kdv.de) |



## ADHS-Elterntrainer

Schwierige Alltagssituationen erfolgreich meistern

Mehr erfahren auf [adhs-elterntrainer.de](http://adhs-elterntrainer.de)



## Gemeinsam stark und gut gelaunt

*Familien stärken und entlasten*  
Wenn Kinder in ihrem Bewegungsdrang kaum zu bremsen sind, sich schlecht konzentrieren können und häufig impulsiv oder gereizt reagieren, sind viele Eltern gestresst und unsicher, wie sie sich ihren Kindern gegenüber verhalten sollen. Der ADHS-Elterntreinr er hilft ihnen dabei, schwierige Erziehungssituationen zu bewältigen. Nicht nur das Kind, sondern die ganze Familie kann belastet sein. Die Beziehung zwischen Eltern und Kind ist ebenfalls schwierig geworden. Die Eltern sind selbst oft erschöpft und brauchen Unterstützung.

Der ADHS-Elterntreinr richtet sich nicht nur an Eltern von Kindern mit ADHS. Er ist für alle Eltern mit besonders unruhigen, unaufmerksamen oder trotzigen Kindern im Alter von 6 bis 12 Jahren geeignet. Viele Elemente können auch schon bei jüngeren Kindern eingesetzt werden.

## Kleinigkeiten können viel verändern

Zum ADHS-Elterntreinr gehören vier unabhängige Trainingsbereiche.

### *Verhaltensprobleme lösen*

Hier geht es um Probleme, mit denen Eltern im Alltag häufig konfrontiert sind, z.B. Wutanfälle der Kinder oder Probleme beim Erledigen der Hausaufgaben. Sie lernen in jeweils sieben Schritten, wie Sie diese Situationen besser in den Griff bekommen.

### *Beziehung zum Kind stärken*

In diesem Trainingsbereich lernen Sie, Ihr Kind positiver wahrzunehmen und zu stärken. Außerdem erfahren Sie mehr über gezielte Spaß- und Spielzeiten.

### *Sich selbst nicht vergessen*

Gestalten Sie Ihren Alltag so, dass weniger Stress aufkommt. Im Mittelpunkt stehen Entlastungsmöglichkeiten und ein guter Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.

### *ADHS – was ist das?*

Hier erhalten Sie Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild ADHS sowie zu den Behandlungsmöglichkeiten.

**INFO:** Der ADHS-Elterntreinr hilft Ihnen dabei, schwierige Erziehungssituationen zu meistern. Er enthält keine Instrumente zur ADHS-Diagnostik, ist keine ADHS-Therapie und ersetzt keine ärztliche Behandlung einer ADHS. Er kann allein oder ergänzend zu einer medizinischen Behandlung genutzt werden.

## Hilfe für den Elternalltag

Der ADHS-Elterntreinr basiert auf Inhalten des von Univ.-Prof. a.D. Manfred Döpfner und Dr. Stephanie Schürmann entwickelten und etablierten „Therapieprogramms für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten – THOP“ sowie auf dem Selbsthilfebuch „Wackelpeter und Trotzkopf“. Er wurde in Kooperation mit dem AOK-Bundesverband entwickelt.

„ADHS ist eine in erster Linie genetisch bedingte Funktionsstörung des Gehirns und keine Folge von erzieherischem Versagen. Dennoch können Eltern die Probleme ihrer Kinder erheblich beeinflussen. Die Eltern müssen sogar eine viel höhere Erziehungsleistung erbringen als üblich. Denn ihre Kinder reagieren heftiger auf Fehler.“



*Univ.-Prof. a.D. Dr. Dipl.-Psych.  
Manfred Döpfner* war bis zu seinem Ruhestand leitender Psychologe an der Uniklinik Köln, Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters. Er ist einer der Autoren der deutschen Behandlungsleitlinie ADHS.

„Seit vielen Jahren hat sich dieses Konzept in der Begleitung von ADHS-Familien in der Praxis bewährt und sich zu einem Standardmanual für Elternschulungen entwickelt.“



*Dr. Dipl.-Psych. Stephanie Schürmann*, Verhaltenstherapeutische Psychotherapeutin an der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters der Universität Köln.