

Teil I: Für die Eltern

»» Basiswissen ADHS	8	Gibt es besondere Erziehungsregeln?	24
Die Probleme der Eltern	8	» Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind	25
» Wie fühlt sich das Kind?	9	» Ein gutes Vorbild sein	25
Kinder mit ADHS brauchen Unterstützung	10	» Klare Regeln aufstellen	27
Woran erkennt man ein Kind mit ADHS?	11	» Rituale geben Halt und Orientierung	27
Sehen Sie auch die positiven Eigenschaften	12	» Geben Sie eindeutige Anweisungen	27
» Es gibt unterschiedliche Ausprägungen	12	» Bleiben Sie konsequent	28
» Nicht jedes schwierige Kind hat ADHS	13	» Ruhig und gelassen bleiben	28
» Lassen Sie Ihr Kind rechtzeitig untersuchen	13	» Gewünschtes Verhalten gezielt verstärken	30
» Typische ADHS-Symptome	14	» Zehn goldene Grundregeln	31
Besonderheiten von Kindern mit ADHS je nach Lebensalter	16	» Denken Sie auch an sich selbst	32
»» Die wichtigsten Fragen zum Thema ADHS	18	Wie funktioniert ein Belohnungsplan?	32
Welche Ursachen hat ADHS?	18	Wann mit einem Arzt sprechen?	34
Was passiert im Gehirn bei ADHS?	19	Wie finde ich die richtige Behandlung?	36
» Die Gedanken verlaufen sich	19	Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?	37
» Chaos beim Abspeichern	20	Gibt es sonstige Hilfen für Eltern und Kind?	39
» Impulsives Handeln ohne vorheriges Nachdenken	20	Wann sollten Medikamente eingesetzt werden?	40
Wie können Eltern ihrem Kind helfen?	21	» Behandlung mit Stimulanzien	40
Wo lauern typische Erziehungsfallen?	22	Wie wurde die Wirksamkeit von Methylphenidat geprüft?	41
		Welche Nebenwirkungen kann Methylphenidat verursachen?	43
		Welche Risiken birgt die längerfristige Einnahme von Methylphenidat?	44

Reicht es nicht aus, wenn das Medikament während der Schulzeit wirkt?	45	Was tun, wenn ich als Elternteil selber betroffen bin?	50
Wie lange sollte das Kind die Medikamente einnehmen?	46	»» Brennpunkt Hausaufgaben	52
Gibt es typische Begleiterkrankungen?	46	Wie kann ich mein Kind unterstützen?	52
› Problematisches Sozialverhalten und oppositionelles Verhalten	47	› Durch kurze Pausen auftanken	55
› Ängstliche und depressive Symptome	48	› Gute Leistung sofort loben	56
› Lese-Rechtschreibschwäche	48	› Gemeinsam den Schulranzen packen	57
› Tic-Störungen	49	› Häufige Wiederholungen sind wichtig	57
Sind ADHS-Kinder im Straßenverkehr besonders gefährdet?	50	› Hausaufgabenhilfe von Dritten	58
		› Hilfen bei den Hausaufgaben	59

Teil II: Für das Kind

»» Was bedeutet ADHS für mich?	60	Die anderen können dir helfen	62
Warum bin ich so?	60	› Auch eine Tablette kann helfen	62
› Das ist nicht deine Schuld	60	Du kannst das schaffen	62
› Alle sind ständig genervt	61	› Piratenstarke Hausaufgaben-Tipps	64

Teil III: Für die Lehrer

»» Basiswissen ADHS für Lehrer	66	»» Der Umgang mit aufmerksamkeits-gestörten Kindern	68
Kinder mit ADHS in der Schule	66	Was tue ich bei Verdacht auf ADHS?	68
› Das Arbeitsverhalten schwankt stark	66	› Sprechen Sie mit den Eltern	68
› ADHS ist eine neurobiologische Erkrankung	67	› Vermeiden Sie Kritik	69
› Vermeiden Sie Schuldzuweisungen	67		

»» Praktische Tipps für den Unterricht	70	Aufgaben in kleine Schritte zerlegen	78
Die Haltung zum Schüler mit ADHS	70	Selbststrukturierung fördern	79
Klarheit gewinnen – Problemanalyse	70	An mögliche Teilleistungsstörungen denken	79
Umsichtig und vorausschauend sein	71	Den Bewegungsdrang kanalisieren	80
Räumliche Organisation des Klassenzimmers	71	Die sozialen Probleme innerhalb der Klasse lösen	81
Strukturierte Unterrichtsgestaltung	72	Eingreifen bei Regelverstößen	81
Eindeutige Regeln und Anweisungen	73	Eingreifen bei Krisensituationen	82
Ruhe fördern	74	Außerschulische Aktivitäten	83
Aufmerksamkeit erhöhen	74	Scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen	84
Positiver Umgang mit dem Kind	75	»» An einem Strang ziehen	85
Ermutigen statt entmutigen	76	Zusammenarbeit mit den Eltern	85
Anreize durch Sonderbelohnungen	77	Zusammenarbeit mit Ärzten und Therapeuten	86
Eine positive Atmosphäre schaffen	78		

Teil IV: Service

Buch-Tipps	87	» Webseiten von Therapeuten und Institutionen	88
» Für Eltern	87		
» Für Lehrer	87	»» Materialien	85
» Für Ärzte und Therapeuten	87	Punkteschlange	89
Selbsthilfegruppen	88	Belohnungsplan	90
Internet-Adressen	88	Türschilder	91
» Webseiten von Fachgruppen	88		
» Webseiten von Selbsthilfegruppen und -vereinen	88		