

Inhalt

Vorwort	9
Kennen Sie das?	12
Über dieses Buch	15
Wie ist das Buch aufgebaut?	17
Wie benutze ich das Buch?	18
Professionelle Hilfe oder Selbsthilfeprogramm?	19
I Fragen und Antworten	21
1 ADHS-Probleme	23
1.1 Woran erkennt man einen Jugendlichen mit ADHS-Problemen?	23
1.2 Wie wird eine ADHS diagnostiziert?	26
1.3 Was sind die Besonderheiten von ADHS im Jugendalter und wie ist der weitere Verlauf?	36
1.4 Wie häufig sind ADHS-Probleme im Jugendalter?	38
1.5 Was sind die Ursachen von ADHS-Problemen?	39
2 Oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten	44
2.1 Woran erkennt man einen Jugendlichen mit oppositionellen Verhaltensauffälligkeiten?	44
2.2 Wie wird eine oppositionelle Verhaltensstörung diagnostiziert?	46
2.3 Was sind die Besonderheiten von oppositionellen Verhaltensproblemen im Jugendalter und wie ist der weitere Verlauf?	47
2.4 Wie häufig sind oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten?	48
2.5 Was sind die Ursachen oppositioneller Verhaltensauffälligkeiten?	50
3 Warum werden ADHS-Probleme und oppositionelle Verhaltensauffälligkeiten in diesem Buch zusammengefasst?	55

4	Was kann man tun?	58
4.1	Was kann man in der Familie tun?	60
4.2	Was kann man in der Schule tun?	62
4.3	Braucht mein Sohn/meine Tochter eine spezielle psychologische Behandlung oder pädagogische Förderung?	77
4.4	Sind Medikamente hilfreich?	83
5	Wer kann helfen?	98
5.1	Internet-Adressen von Fachorganisationen und von Selbsthilfeorganisationen	103
6	Was ist meist weniger hilfreich und was ist zukünftig vielleicht erfolgversprechend?	105
II	Elternleitfaden	109
	Wie benutze ich den Elternleitfaden?	110
	Konflikte analysieren und angehen (Stufe 1 bis 3)	116
	Stufe 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Hauptkonflikte mit dem Jugendlichen	116
	Stufe 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie	122
	Stufe 3: Lernen Sie die Konfliktfälle kennen	131
	Miteinander statt gegeneinander (Stufe 4 bis 6)	140
	Stufe 4: Was mögen Sie an dem Jugendlichen?	140
	Stufe 5: Die 1:1-Zeit	146
	Stufe 6: Gute Kommunikation in der Familie	154
	Wir regeln das (Stufe 7 bis 9)	160
	Stufe 7: Regeln überdenken	160
	Stufe 8: Gemeinsam verhandeln	173
	Stufe 9: Probleme in 6 Schritten lösen	181
	Geplant konsequent (Stufe 10 bis 12)	189
	Stufe 10: Klare Ansagen machen und positives Feedback geben	189
	Stufe 11: Klare Konsequenzen setzen	196
	Stufe 12: Verhaltensverträge aufsetzen	207

Auftanken und in die Zukunft schauen (Stufe 13 und 14)	212
Stufe 13: Im Alltag entspannen	212
Stufe 14: Die Zukunft planen	218
Pannenhilfe bei neuen und hartnäckigen Konflikten (Stufe 15 und 16)	221
Stufe 15: Wenn neue Konflikte auftauchen	221
Stufe 16: Wenn sich Konflikte nicht lösen lassen	225
III Anwendungsbeispiele	229
Wie benutze ich die Anwendungsbeispiele?	230
Anwendungsbeispiel 1:	
Schul- und Leistungsprobleme	233
Anwendungsbeispiel 2:	
Umgang mit Medien	246
Anwendungsbeispiel 3:	
Umgang mit Alkohol-, Tabak- und Drogenkonsum	256
Anwendungsbeispiel 4:	
Umgang mit Sexualität	269
IV Arbeitsblätter	277
Verzeichnis der Arbeitsblätter	278
V Memo-Karten	303
Verzeichnis der Memo-Karten	304
Literatur	321
Hinweise zu den Online-Materialien	323
Stichwortverzeichnis	324