

Inhalt

Vorwort 9

Diagnose: AD(H)S 13

AD(H)S – was ist das? 13

AD(H)S bei Mädchen und Jungen 16

Welche Ursachen hat AD(H)S? 17

Die drei Kernsymptome 20

Begleiterscheinungen von AD(H)S 22

Die Ressourcen unserer Kinder 25

AD(H)S in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter 27

Wer darf diagnostizieren? 30

Wie wird diagnostiziert? 33

Potenzial statt Problem! 39

Ein bunter Alltag 39

AD(H)S-Kinder und ihre Geschwister 43

AD(H)S und digitale Medien 45

AD(H)S in der Öffentlichkeit 47

Besonderheiten im Alltag 50

Den ständigen Blick durch die Defizitbrille ablegen 54

Die Stärken der Kinder erkennen und fördern 56

Warum wir bei AD(H)S ganzheitlich denken müssen 62

Wie Sie Ihr Kind zu Hause unterstützen 67

Ein guter Start in den Tag 68

Auf dem Weg zur Schule 69

Ausflüge planen	70
Die Mahlzeiten	71
Ein guter Schlaf	74
Hausaufgabenkonflikte	77
Vereinbarungen und Regeln einhalten	83
Was tun bei Wutausbrüchen?	84
Mit allen Sinnen: Ganzheitliche Übungen für zu Hause	86
Mit Psychomotorik die Entwicklung fördern	125
Die Eltern-Kind-Bindung stärken	132
Die Geschwisterbindung stärken	134
Wenn's mal kracht:	
Akute Konflikte behutsam lösen	138

Kinder in der Schule ganzheitlich und ressourcenorientiert fördern

Wie können Lehrkräfte helfen?	143
Wie kann Lernen mit ADHS gelingen?	155
Fortbildungen für Lehrer*innen	170
Freunde finden in der Schule	173
Der Gerechtigkeitssinn als Ressource	177
LRS, Dyskalkulie und weitere Besonderheiten	178

Jugendliche und AD(H)S

Wie können Eltern ihren Teenager ressourcenorientiert fördern?	193
Wenn der Teenager auf Distanz geht	200
Gemeinsame Bindungserfahrungen	201
Hilfe bei Liebeskummer	202

Welche Therapie passt zu uns? 207

Psychotherapie 209

Verhaltenstherapie 209

Ergotherapie 213

Alternative Verfahren 213

Neurofeedback 214

Selbstregulative Trainingskonzepte 216

Lerntherapie 217

Bewegungstherapie 221

Multimodale Behandlung 222

Medikamente 223

Starke Eltern: Selbstfürsorge 229

Zum Schluss 233

Empfehlungen 235

Anmerkungen 238