

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Liebe Leserin, lieber Leser .....</b>	<b>12</b>
<b>Guten Morgen (ADHS-)Welt! .....</b>	<b>16</b>
<b>Haltung bewahren im Gegenwind .....</b>	<b>20</b>
<b>Aus unserem Leben mit einem kleinen Kind mit</b>	
<b>ADHS .....</b>	<b>23</b>
Die Babyzeit .....	23
Hürden des Alltags .....	26
Konflikte .....	26
Einkaufen .....	35
Essen .....	37
Schlafen .....	40
Besuch beim Kinderarzt .....	41
Freizeitgestaltung .....	43
Freizeitaktivitäten an kitafreien Tagen .....	43
Spielen .....	45
Kindertheater .....	48
Schwimmen .....	49
Fahrrad fahren .....	52
Turnen .....	54
Besondere Ausflüge .....	54
Besuch bekommen .....	56

Jemanden besuchen.....	57
Geburtstagsfeiern.....	61
Urlaub.....	63
Krippe und Kindergarten.....	66
Gefahren, Unfälle und Schmerz .....	74
Zeitliche und räumliche Orientierung.....	80
Geschwister.....	83
Eltern im ständigen Ausnahmezustand .....	88
Nervliche Belastung .....	88
Angst und Selbstvorwürfe .....	90
Die Elternbeziehung.....	94
Saschas Ausprägung der drei Kernsymptome .....	94
Hyperaktivität.....	96
Impulsivität .....	97
Aufmerksamkeit und Konzentration.....	101

## **Häufige Meinungen zu ADHS und ihr**

<b>Wahrheitsgehalt .....</b>	<b>104</b>
Fernsehen und Computerspiele.....	104
Schwierige Familienverhältnisse.....	106
Mangelhafte Erziehung.....	107
Die moderne Alltagswelt .....	108

## **Wie Außenstehende uns persönlich begegnen.....**

So sind Jungs eben!.....	110
Gut gemeinte Ratschläge.....	114
Gesellschaftliche Erwartungen.....	116
Die Skepsis unserer HeilpädagogInnen.....	117

## **Die Diagnose.....**

Saschas Diagnose.....	121
Das diagnostische Dilemma oder „Das ist doch normal in dem Alter!“.....	124

„Warten Sie erst mal ab, das kann sich noch auswachsen“ .....	126
Die Modediagnose.....	132

## **Ein Blick nach vorn .....134**

Lichtblicke.....	134
Rollenspiele .....	134
Bausätze .....	135
Schaukeln .....	136
Malen .....	137
Tipps und Ratschläge .....	138
Achten Sie auf sich selbst .....	138
Suchen Sie Gleichgesinnte und Helfer .....	140
Vermeiden Sie Vergleiche .....	142
Handeln und planen Sie vorausschauend.....	144
Reagieren Sie bewusst statt reflexartig.....	144
Haben Sie ein Idealbild von sich selbst in der Elternrolle .....	147
Beschäftigen Sie sich mit dem Thema ADHS.....	148
Leitgedanken für den Alltag .....	149
Positive Denkansätze.....	154
Ein letzter Appell .....	157

## **Literatur.....158**

## **Zusätzliche Literaturempfehlungen.....159**

## **Website-Empfehlungen .....160**