

Inhalt

Vorwort	9
Liebe Leserin, lieber Leser	12
Guten Morgen (ADHS-)Welt!.....	16
Haltung bewahren im Gegenwind.....	20
Aus unserem Leben mit einem kleinen Kind mit	
ADHS	23
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 Wahrheitsgehalt	104
Fernsehen und Computerspiele.....	104
Schwierige Familienverhältnisse.....	106
Mangelhafte Erziehung.....	107
Die moderne Alltagswelt	108
 Wie Außenstehende uns persönlich begegnen.....	110
So sind Jungs eben!.....	110
Gut gemeinte Ratschläge.....	114
Gesellschaftliche Erwartungen.....	116
Die Skepsis unserer HeilpädagogInnen.....	117
 Die Diagnose.....	120
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