

Inhaltsverzeichnis

1	Psychische Störungen: Zahlen und Fakten	1
1.1	Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung	2
1.2	Erklärungsmodell	2
2	Tipps zum gemeinsamen Lesen	3
2.1	Wenn eine Person im Umfeld Ihres Kindes betroffen ist	4
2.1.1	Parallelen zur betroffenen Person ziehen	4
2.1.2	Mögliche Nachfragen	4
2.2	Wenn Ihr Kind betroffen ist	5
2.2.1	Parallelen zu Ihrem Kind ziehen	5
2.2.2	Mögliche Nachfragen	5
3	Igelino hat Hummeln im Bauch	7
4	Was ist eine ADHS?	19
4.1	DSM-V	19
4.2	ICD-10	20
4.2.1	Symptome nach ICD-10	20
4.3	ADHS-Symptome bei Kindern	21
4.3.1	Hyperaktivität	22
4.3.2	Ablenkbarkeit	22
4.3.3	Unaufmerksamkeit	23

VIII Inhaltsverzeichnis

4.3.4	Impulsivität	23
4.3.5	Geringe Frustrationstoleranz	24
4.3.6	Defizit der Exekutivfunktionen	25
4.4	Hyperkinetische Störungsbilder	25
4.4.1	Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens	26
4.5	Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität	27
4.6	Differenzialdiagnosen	27
4.6.1	Störung des Sozialverhalten	27
4.6.2	Autismus-Spektrum-Störung	28
4.6.3	Agitierte Depression	28
4.7	Komorbiditäten	29
5	Wie entsteht eine ADHS?	31
5.1	Theorieansätze	31
5.1.1	Verhaltenstherapeutische Theorie	31
5.1.2	Psychodynamische Theorie	31
5.2	Risikofaktoren	32
5.2.1	Psychosoziale Einflüsse	32
5.2.2	Genetische Disposition	33
5.2.3	Neuronale Entwicklung	33
5.2.4	Komplikationen während Schwangerschaft/Geburt	34
6	Wer kann helfen?	35
6.1	Psychotherapie	35
6.1.1	Psychotherapie in Deutschland	35
6.1.2	Psychotherapie in Österreich	37
6.1.3	Psychotherapie in der Schweiz	38
6.2	Klinische Psychologie in Österreich	39
6.3	Psychiatrie	40
6.3.1	Psychiatrische Behandlung bei Kindern mit ADHS	41
6.4	Zusätzliche Behandlungsmöglichkeiten	41
6.4.1	Soziales Kompetenztraining	41
6.4.2	Ergotherapie	42
6.4.3	Neurofeedback	42

7	Was können wir tun?	43
	7.1 Psychologische Tipps im Umgang mit Kindern mit ADHS	43
	7.2 Ressourcenübungen	47
	7.2.1 Der Tagesplan	48
	7.2.2 Die Ermutigungsdusche	48
	7.2.3 Die Familienregeln	49
	7.2.4 Positive Verstärkung	50
	7.2.5 Der Name der positiven Eigenschaften	50
	7.2.6 Das Erfolgstagebuch	51
	7.2.7 Die Fantasiereise	52
	7.2.8 Das ABC des Positiven	53
	7.2.9 Progressive Muskelentspannung für Kinder	53
	7.2.10 1-2-3-4-5-Atmung	54
	7.2.11 Wellenatmung	55
	7.2.12 Ballonatmung	55
	7.2.13 Die Schatzkiste	56
	7.2.14 Die Sonnenstrahlen	57
	7.2.15 Die Sprache der Selbstliebe	58
	7.2.16 Die Ressourcenlandkarte	58
	7.2.17 Die Baumübung	59
8	Literatur	61