

Einleitung	7
1 Wichtiges kompakt	14
Sich der Thematik widmen: Ursachen von ADHS	15
Wenn die Vermutung Wahrheit wird: Diagnose ADHS	17
ADHS kommt selten allein	25
Wie geht es weiter: Medikamente oder nicht?	30
Modediagnose ADHS?	36
2 ADHS zu Hause	41
Bloß nicht im Streit und Chaos versinken	45
Der Rest der Familie leidet mit	48
Erschöpfung (an-)erkennen	51
Eigene Grenzen wahrnehmen, setzen oder erfinden	55
Mit Handicaps leben lernen	60
3 ADHS in der Schule	67
Ärger und Frust in der Schule – muss das sein?	71
Sich in den Lehrer hineinversetzen – auch wenn es schwerfällt	74
Wenn der Lernerfolg ausbleibt	80
4 Wie Eltern gelassen mit Plan agieren	85
Mit Überaktivität oder innerer Unruhe leben	88
Thema Hausaufgaben: Unkonzentriertheit akzeptieren und Konzentrationsspanne erweitern	90
Chaos eindämmen und Struktur(en) schaffen	94
Stress verringern	97
Schlechte Stimmung verscheuchen und von ernsthaften Krankheiten abgrenzen	101

Vergesslichkeit minimieren und Fokussieren üben	105
Selbstzweifel und Lustlosigkeit beenden	108
Mit Selbstüberschätzung umgehen	110
Mangelnde Impulskontrolle verbessern	112
Freundschaften zu Gleichaltrigen knüpfen und pflegen	115
Konflikte nutzen und Haltung bewahren	118
Konsequenzen konsequent ziehen	121
Pflegegrade in Erwägung ziehen	123
Partnerschaft pflegen	128
Netzwerke spannen und Selbstfürsorge betreiben	131
Therapien und Familienrehabilitationen fruchten lassen – aber welche?	133
Beratungsstellen ansteuern	137
5 Mit Lehrern im Team zusammenarbeiten	139
Die richtige Schule auswählen	142
Das Sonnenheft und andere Belohnungssysteme	144
Handlungsabläufe visuell planen	147
Hospitationen unter Kollegen anregen	149
Schulbegleitungen helfen lassen	151
Mitschüler sensibilisieren	152
Den Frust auf dem Schulhof beseitigen	155
Ruheräume einfordern und schaffen	156
Den (Schul-)Hund einbeziehen	157
Echte Integration durch Inklusion	160
Eltern und Lehrer arbeiten als Allianzpartner zusammen	163
6 Gelassen bleiben bei ADHS	167
Optimismus und Humor in stürmischen Zeiten	168
Das Hilfsradar: Bilder finden und Hilfe formulieren	170
Bewegung ermöglichen	172
Der Elf-Punkte-Strategieplan	174

 Serviceteil	176
Literatur	176
Weiterführende Informationen und Materialien	182
Bildnachweis	183
Sachregister	184