

1	Kennen Sie das?	9
2	Woran erkenne ich Kinder mit ADHS-Symptomen?	11
2.1	In welchen Situationen treten diese Probleme auf?	12
2.2	Wann werden diese Auffälligkeiten als eine Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) bezeichnet?	12
2.3	Müssen in allen drei Kernbereichen Probleme auftreten?	13
2.4	Können diese Probleme auch Hinweise auf andere Störungen oder Probleme sein?	14
3	Welche weiteren Probleme treten häufig noch auf?	17
4	Wie ist die weitere Entwicklung?	19
5	Was sind die Ursachen?	21
6	In welchen Teufelskreis geraten Eltern und andere Bezugspersonen häufig?	23
7	Was kann man tun?	27
7.1	Was können Eltern tun?	27
7.2	Was können Lehrer tun?	32
7.3	Was können Kinder und Jugendliche selbst tun?	37
7.4	Was können Psychotherapeuten tun?	41
7.5	Können Medikamente helfen?	42
7.6	Gibt es noch weitere Hilfen?	46
 Anhang		
	Zitierte Literatur	49
	Das zentrale adhs-netz	49
	Hilfreiche Eltern- und Arbeitsbücher sowie Online-Selbsthilfeprogramm ..	50
	Checkliste für ADHS-Symptome	55