



Corinna Stremme

# Keep cool! Hilfen bei ADHS

Elternratgeber für Schule und Zuhause

Ernst Reinhardt Verlag München

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>1 Wichtiges kompakt</b>	<b>14</b>
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
<b>2 ADHS zu Hause</b>	<b>41</b>
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
<b>3 ADHS in der Schule</b>	<b>67</b>
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
<b>4 Wie Eltern gelassen mit Plan agieren</b>	<b>85</b>
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
<b>5 Mit Lehrern im Team zusammenarbeiten</b>	<b>139</b>
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
<b>6 Gelassen bleiben bei ADHS</b>	<b>167</b>
Optimismus und Humor in stürmischen Zeiten	168
Das Hilfsradar: Bilder finden und Hilfe formulieren	170
Bewegung ermöglichen	172
Der Elf-Punkte-Strategieplan	174



## **Serviceteil**

Literatur	176
Weiterführende Informationen und Materialien	182
Bildnachweis	183
Sachregister	184

#### Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02812-2 (Print)

ISBN 978-3-497-61027-3 (PDF-E-Book)

© 2018 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in EU

Cover unter Verwendung der Fotos von © \_italo\_ / Fotolia und © pictworks / Fotolia

Satz: Katharina Ehle, Leipzig

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: [www.reinhardt-verlag.de](http://www.reinhardt-verlag.de) E-Mail: [info@reinhardt-verlag.de](mailto:info@reinhardt-verlag.de)