

Julia Blume

# **Nicht zu bremsen!**

Unser Leben mit einem ADHS-Kind

Mit einem Vorwort von Dr. Klaus Skrodzki

Ernst Reinhardt Verlag München

*Julia Blume* ist Mutter von zwei Kindern, eines davon mit ADHS (Kontakt: jblume@mail.de)

Hinweis: Soweit in diesem Werk eine Dosierung, Applikation oder Behandlungsweise erwähnt wird, darf der Leser zwar darauf vertrauen, dass die Autorin große Sorgfalt darauf verwandt hat, dass diese Angabe dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes entspricht. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen oder sonstige Behandlungsempfehlungen kann vom Verlag jedoch keine Gewähr übernommen werden. – Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnungen nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

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 978-3-497-02855-9 (Print)

ISBN 978-3-497-61141-6 (PDF-E-Book)

ISBN 978-3-497-61142-3 (E-PUB)

© 2019 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 eines Fotos von © [istock.com/loops7](https://www.istock.com/loops7)

Satz: JÖRG KALIES – Satz, Layout, Grafik & Druck, Unterumbach

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)

Für Moti

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>9</b>
<b>Liebe Leserin, lieber Leser .....</b>	<b>12</b>
<b>Guten Morgen (ADHS-)Welt!.....</b>	<b>16</b>
<b>Haltung bewahren im Gegenwind.....</b>	<b>20</b>
<b>Aus unserem Leben mit einem kleinen Kind mit ADHS .....</b>	<b>23</b>
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**