



ADHS / ADS

Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung / Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ohne Hyperaktivität/Impulsivität)

LITERATUREMPFEHLUNGEN (FÜR ELTERN):



Ruth Huggenberger
**ADHS in
der Familie**
Strategien für den Alltag

 hogrefe

ADHS in der Familie – Strategien für den Alltag

von Ruth Huggenberger (2019)

Wird bei einem Kind die Diagnose ADHS gestellt, sind die Eltern zumindest anfangs oft erleichtert. Sie haben nun die Gewissheit, dass die „Andersartigkeit“ ihres Kindes einen Namen hat. Doch wie geht es danach weiter?

Sie finden in diesem Buch wertvolle Hinweise, wie auch ihre Ressourcen gestärkt und wie sie mit den Symptomen im Alltag zurechtkommen.

Die Autorin zeigt, wie sich die Störung vom Vorschulalter bis ins Erwachsenenalter auswirken kann und gibt praktische Tipps, welche Strategien in der Erziehung und im Alltag erfolgreich sein können. Ihr Ziel ist unter anderem, dass der familiäre Alltag nicht mehr durch die defizitorientierten Symptome der ADHS-Betroffenen dominiert wird, sondern auch die erfreulichen Eigenschaften und Charakterzüge von Betroffenen wie Humor, Begeisterungsfähigkeit, Kreativität, ausgeprägter Gerechtigkeitssinn und

Hilfsbereitschaft sich entfalten können.

Wenn Eltern ihr Kind nach der Lektüre dieses Buches besser verstehen können und auch Verständnis für die eigenen Reaktionen aufbringen können, ist ein wesentlicher Schritt zu einem entspannten Familienleben getan!



Wackelpeter & Trotzkopf

Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Mit Online-Material und App.

von Manfred Döpfner, Stephanie Schürmann

Wackelpeter, Zappelphilipp, Träumer und Trotzkopf: Der Umgang mit Kindern, die an ADHS leiden, kann sehr anstrengend sein und das Familienleben belasten. Dieses Elternbuch hat schon vielen Eltern und ihren Kindern geholfen. Es enthält:

- alles Wissenswerte zu ADHS und ihrer Therapie
- Informationen über Problematik, Ursachen, Verlauf und vor allem Hilfsmöglichkeiten
- einen konkreten Leitfaden für Eltern in 16 Schritten
- Lösungsmöglichkeiten für typische Probleme wie etwa: Was mache ich, wenn sich mein Kind nicht allein beschäftigen kann?
- Arbeitsblätter und Memo-Karten, die bei der Umsetzung des Elternleitfadens hilfreich sind
- Sticker als Gedächtnisstützen für Eltern
- Fallbeispiel zur Begrenzung von Medienzeit



Wackelpeter & Trotzkopf in der Pubertät: Wie Eltern und Jugendliche Konflikte gemeinsam lösen können. Mit Online-Material

von Claudia Kinnen, Christiane Rademacher, Manfred Döpfner (2015)

Ziel dieses Buches ist es, Eltern von Jugendlichen, die unter Selbststeuerungsproblemen leiden, zu unterstützen, die vielfältigen Konflikte gemeinsam mit ihren Kindern zu entschärfen. Zusätzlich zum Elternprogramm werden Hintergrundinformationen und Wissenswertes zu ADHS und ihrer Therapie dargestellt.

Aus dem Inhalt

Die 16 Stufen des Elternleitfadens:

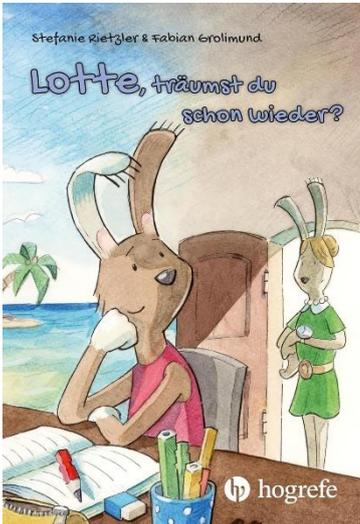
- 1: Verschaffen Sie sich Klarheit über die Hauptkonflikte mit dem Jugendlichen
- 2: Erkennen Sie die Stärken und Schwächen in Ihrer Familie
- 3: Lernen Sie die Konfliktfälle kennen
- 4: Was mögen Sie an dem Jugendlichen?
- 5: Die 1:1-Zeit
- 6: Gute Kommunikation in der Familie
- 7: Regeln überdenken
- 8: Gemeinsam verhandeln
- 9: Probleme in 6 Schritten lösen
- 10: Klare Ansagen machen und positives Feedback geben
- 11: Klare Konsequenzen setzen
- 12: Verhaltensverträge aufsetzen
- 13: Im Alltag entspannen
- 14: Die Zukunft planen
- 15: Wenn neue Konflikte auftauchen
- 16: Wenn sich Konflikte nicht lösen lassen



"Gemeinsam wachsen"- der Elternratgeber ADHS: Verhaltensprobleme in Familie und Schule erfolgreich meistern

von Armin Born, Claudia Oehler (2021)

ADHS-Kinder stellen mit ihren zahlreichen Verhaltensproblemen eine besonders große Herausforderung für Eltern und auch Lehrer dar. Der auf bewährte Grundkonzepte der Verhaltenstherapie aufbauende Ratgeber zielt darauf ab, sowohl Mütter und Väter als auch Lehrerinnen und Lehrer zu "Experten" für den tagtäglichen Umgang mit hyperaktiven, impulsiven und aufmerksamkeitsbeeinträchtigten Kindern zu machen. Den Erziehenden werden dafür konkrete Maßnahmen, aber vor allem auch hilfreiche Strategien vorgestellt, mit deren Hilfe sie eigene, individuelle und kreative Lösungen für die alltäglichen Verhaltensprobleme ihrer Kinder bzw. Schüler entwickeln können. Ergänzend stehen umfangreiche Arbeitsblätter zum Download zur Verfügung.



„Lotte, träumst du schon wieder?“

von Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund, (2020)

Hasenmädchen Lotte, 10 Jahre alt, hat es nicht leicht: Trödel nicht rum! , Hör auf zu träumen! ständig haben ihre Eltern und die strenge Lehrerin, Frau Luchs, etwas an ihr auszusetzen. Wenn es Lotte zu viel wird, driftet sie in ihre Traumwelt ab. Dort erlebt sie Abenteuer als mutige Piratin [...].

Ein Lese- und Vorlesebuch für verträumte Grundschul Kinder und ihre Eltern, die gerne lernen möchten, wie man sich beim Lernen zuhause und in der Schule besser konzentrieren kann, warum auch träumen wertvoll ist wie man den eigenen Stärken auf die Spur kommt wie man sich besser organisiert und weniger vergisst. Eine Geschichte rund um Schule, Freundschaft und die Eltern-Kind-Beziehung, die zum Nachdenken anregt und zu Gesprächen einlädt.



„Erfolgreich lernen mit ADHS und ADS: Der praktische Ratgeber für Eltern“

von Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund (2023)

Dieser Elternratgeber zeigt Ihnen konkrete, praktische Hilfestellungen, wie Sie:

- die Konzentration und Ausdauer Ihres Kindes steigern
- das Lernen motivierender gestalten
- Frust, Streit und Tränen rund um die Hausaufgaben reduzieren
- Chaos und Vergesslichkeit in den Griff bekommen
- Ihrem Kind durch clevere Lernmethoden zu mehr Erfolg verhelfen
- die Stärken Ihres Kindes fördern
- Ihr Kind bei Misserfolgen stärken und sein Selbstwertgefühl schützen
- eine gute Zusammenarbeit mit der Schule aufbauen.

Stefanie Rietzler und Fabian Grolimund sind Psychologen und leiten gemeinsam die Akademie für Lerncoaching in Zürich.



„Igelino hat Hummeln im Bauch“: Aufmerksamkeitsstörungen kindgerecht erklärt

von Lisa Pongratz (2022), Meggie Klimbacher (Illustrator)

Mit diesem Ratgeber erhalten Eltern und Angehörige die Möglichkeit, ihren noch jungen Kindern mit Hilfe der Geschichte von Igelino die menschliche Psyche im Falle einer Aufmerksamkeitsdefizitstörung (ADHS) altersgerecht verständlich zu machen. Hierbei liegt der Fokus jedoch nicht auf der eigenen Erkrankung bzw. den eigenen Symptomen, sondern auch in der Vermittlung von Wissen über psychische Störungen bei Familienmitgliedern, Freund*innen oder Klassenkamerad*innen mit Verhaltensauffälligkeiten.

Eltern erhalten darüber hinaus wichtige grundlegende Informationen zur psychischen Störung, Tipps, wie eine solche Störung erkannt (und von anderen Verhaltensauffälligkeiten abgegrenzt) werden kann, wie man sich gegenüber

Betroffenen verhält, sowie Informationen über Therapiemöglichkeiten, Anlaufstellen für Hilfsangebote und eigenständig durchführbare Interventionen in Form von Ressourcenübungen.

Weitere „IGELINO“-Bücher unter <https://www.igelino.com/> (Angststörungen, Depression, Zwangsstörungen, Schlafstörungen, Aggressives Verhalten).



Die vielen Gesichter des AD(H)S: Begleit- und Folgeerkrankungen richtig erkennen und behandeln

von Helga Simchen (2023)

AD(H)S bedeutet weit mehr als nur eine Beeinträchtigung von Konzentration und Verhalten. Seine genetisch bedingte Stirnhirnunterfunktion mit Reizüberflutung und Botenstoffmangel hat eine dichtere Vernetzung von Nervenbahnen im Gehirn zur Folge. Diese Besonderheit verleiht den Betroffenen nicht nur Nachteile, sondern auch besondere Fähigkeiten, über die sie leider bei ausgeprägter AD(H)S-Problematik nicht immer verfügen können. Eine rechtzeitige multimodale Behandlung mit individueller und problemorientierter lern- und verhaltenstherapeutischer Begleitung sowie dem Praktizieren eines Selbstmanagements kann verhindern, dass Selbstwertgefühl und Sozialverhalten in eine Negativspirale geraten, was zu Dauerstress sowie psychischen und psychosomatischen Erkrankungen führen kann. Das in der 6.

Auflage vorliegende Buch zeigt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, was sie tun können, damit sie nicht unter ihrem AD(H)S leiden, sondern dessen Vorteile nutzen können.



ADS. Unkonzentriert, verträumt, zu langsam und viele Fehler im Diktat: Diagnostik, Therapie und Hilfen für das hypoaktive Kind

von Helga Simchen (2023)

Ein ADS vom unaufmerksamen Typ wird bei Kindern und Jugendlichen immer noch zu selten erkannt und behandelt. Dieses Standardwerk beschreibt Symptome, Ursachen, Diagnose und Therapie ausführlich und allgemeinverständlich. In der überarbeiteten 12. Auflage gibt die Autorin Antworten auf u.a. folgende Fragen: Wie funktioniert ein ADS-Gehirn? Wie wirken Medikamente und mit welchen Nebenwirkungen muss gerechnet werden? Warum haben so viele Betroffene eine Lese-Rechtschreib- und Rechenschwäche? Das Buch gibt bewährte Lern- und Verhaltensstrategien an die Hand, um die Aufmerksamkeit und schulische Fertigkeiten zu trainieren sowie das Selbstwertgefühl und die soziale Kompetenz zu steigern.

FÜR PÄDAGOGEN:



Lernen mit AD/HS – in der Schule: Wie Lehrer ihre Schüler unterstützen können

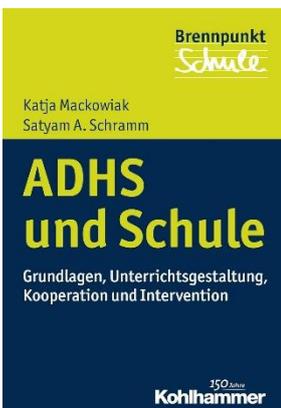
von Adam Alfred, Stefanie Eiden, Alexander Geist, Doris Nathrath, Edith Wölfl, Ulrich Rothfelder (2013)



ADHS in Schule und Unterricht

Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts (Lehren und Lernen)

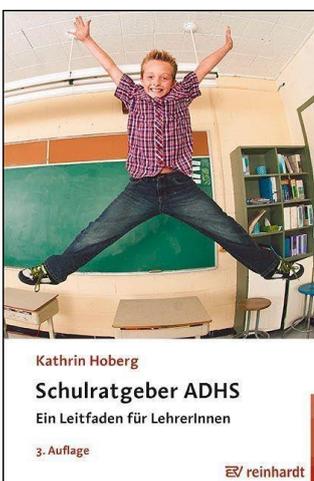
Jan Frölich, Manfred Döpfner, Tobias Banaschewski (2021)



ADHS und Schule

Grundlagen, Unterrichtsgestaltung, Kooperation und Intervention

von Katja Mackowiak, Satyam A. Schramm, Norbert Grewe (2016)



Schulratgeber ADHS – Ein Leitfaden für LehrerInnen

von Kathrin Hoberg, 2023

In fast jeder Schulklasse gibt es unaufmerksame, impulsive und hyperaktive SchülerInnen. Doch was steckt eigentlich hinter der Diagnose ADHS und wie können LehrerInnen im Unterricht damit umgehen?

Die Autorin liefert kompaktes Basiswissen für Lehrkräfte, die SchülerInnen mit ADHS unterrichten. Sie schildert anschaulich und praxisnah viele konkrete Maßnahmen für den Unterricht, die sowohl die SchülerInnen selbst stärken als auch das Lernklima in der Klassengemeinschaft verbessern. Eine Fundgrube mit wertvollen Tipps für alle LehrerInnen!

EMPFEHLENSWERTE WEBSITES ZUM THEMA ADHS/ADS:

<https://www.mit-kindern-lernen.ch/>

<https://www.adhs-ratgeber-eltern.com/index.html>

<https://adhshilfe.net/>

<https://adhshilfe.net/nachteilsausgleich/>

<https://adhs.aok.de/> → ADHS Elterntrainer kostenlos, mit Videobeispielen.

<https://adapt.at/schule-ausbildung-beruf/>

<https://www.ich-bin-ok.com/> → für Jugendliche.

<https://www.zentrales-adhs-netz.de/> → viele hilfreiche Literaturhinweise auch für Pädagogen.