

Was hilft?

Erziehung

- klare, einfache Kommunikation
- Sicherheit (klare Regeln/Rollen)
- positive Motivation (Stärken des Selbstbewusstseins → gezieltes Loben)
- Verstärkerprogramme
- Positiv-Tagebuch

Ursachen

- genetisch
- Rauchen in der SS
- peripartale Komplikationen

Hausaufgaben

- feste Zeiten/ Arbeitsplatz
- strukturieren
- portionieren
- Pausen
- Verstärkerprogramme

Alltag

- Reizdezimierung
- Strukturierung (Tag/Woche), z.B. Wochenpläne
- Ruhepausen
- körperliche Bewegung
- Checklisten

Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeits-Störung ADS / ADHS / HKS

- **Impulsivität**
- **Aktivität**
- **Aufmerksamkeit**
- **(Störung des Sozialverhaltens)**

Schule

- für das Kind geeigneter Sitzplatz
- enge Zusammenarbeit mit dem Lehrer
- Motivation
- Verstärkerprogramme

Literatur

- Döpfner, Schürmann und Lehmkuhl: „Wackelpeter und Trotzopf“
- Born und Oehler: „Gemeinsam wachsen – der Elternratgeber ADHS“ und „Lernen mit ADS-Kindern“

Psychotherapie

- Elterntraining
- Verhaltenstherapie
- Strategietraining
- (Neurofeedback)

Medikation

- Methylphenidat
- Atomoxetin
- (Zappelin)
- (Fischölkapseln, Esprico)