

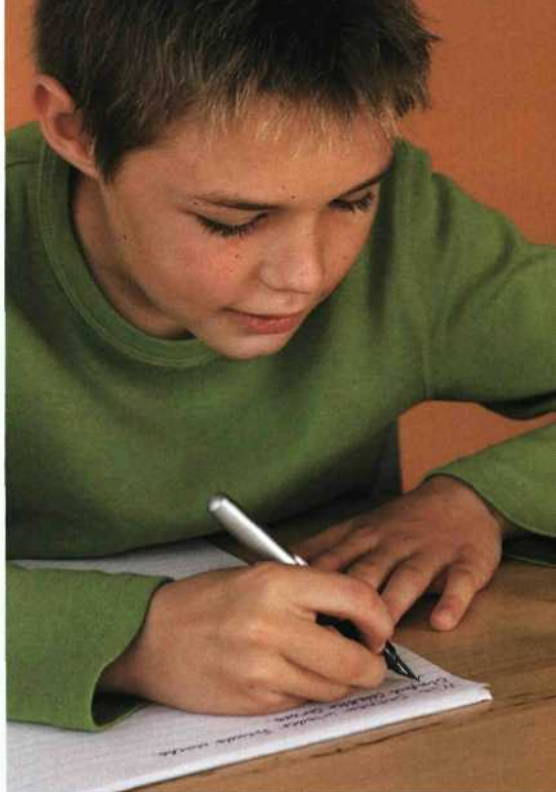
PROF. DR. MED. CHRISTINE ETTRICH | MONIKA MURPHY-WITT

AD(H)S: was wirklich hilft

616.89-008.47

THEORIE

Ein Wort zuvor	5
AD(H)S – DAS STECKT DAHINTER	7
Altes Leiden mit neuem Namen	8
Von Chaoten, Nervensägen und Träumern	9
Die »Schuldfrage«: Wo liegen die Ursachen?	13
AD(H)S auf der Spur: die Diagnose.....	17
Schritt eins: Alltags-Check	18
Schritt zwei: Facharztbesuch.....	18
Checkliste: das AD(H)S-Profil Ihres Kindes	22



PRAXIS

DAS HILFT IHREM KIND	29
Der klassische Therapieansatz	30
Gezielt und individuell – jedes Kind braucht andere Hilfe	31
Ruhiger durch »Aufputzmittel«?.....	32
Verhaltenstherapie: im Alltag besser klarkommen	36
Elterntaining: neue Wege in der Erziehung gehen.....	40

Weitere bewährte Therapieformen	43
Sensorische Integrationstherapie: Entwicklungshilfe fürs Gehirn	44
Psychomotorik: Bewegung macht wach.....	48
Homöopathie: die sanfte Alternative? ...	53
Nährstofftherapie: Futter fürs Gehirn.....	56
Neurofeedback: das Gehirn trainieren	61
Ergotherapie: mehr Fingerspitzen- gefühl	63
Was sonst noch helfen kann	66



DAS MACHT DAS LEBEN LEICHTER. 69

Alltag und Schule gut im Griff	70
Coaching im Alltag	71
Entspannt lernen	77
Die Konzentration verbessern.	82
Den Speicher im Gehirn besser nutzen	84
Mal abschalten – und entspannen	91
Mehr Gelassenheit und Selbstvertrauen	99
Selbstbeherrscht und gelassen werden	100

Spielend Regeln lernen	106
Mit anderen besser zurechtkommen	112
Selbstbewusster und stabiler werden	117
Optimismus wirkt ansteckend	121

SERVICE

Bücher & Adressen, die weiterhelfen	124
Sachregister	126
Impressum	127