

Literaturliste Adapt

ADHS Grundlagen – für Eltern

Barkley, R.A. (2011). Das große ADHS-Handbuch für Eltern. Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität. 3. aktualisierte Auflage. Bern: Verlag Hans Huber

Born, A. & Oehler, C. (2019). Lernen mit ADHS-Kindern: Ein Praxishandbuch für Eltern, Lehrer und Therapeuten. 11. erweiterte und aktualisierte Auflage. Stuttgart: Kohlhammer *Ein fantastisches Buch, wenn man beim Lernen mit seinem Kind speziell in einem Schulfach Probleme hat.*

Zuerst wird erklärt, wie bei Kindern mit ADHS Informationsabspeicherung funktioniert (dieser Teil ist relativ komplex geschrieben, aber durch aus verständlich). In Teil 2 folgen pro Unterrichtsfach Erklärungen, warum Mathematik/Lesen/Schreiben/Sachkunde mit dieser und jener Methode gelernt und geübt werden soll. Es gibt viele Beispiele, um die theoretischen Erklärungen gut nachvollziehbar zu machen.

Während das Buch „Erfolgreich lernen mit ADHS“ (siehe weiter unten unter „Rietzler und Grolimund“) auf Motivation, Selbstorganisation, Selbstwert, wertschätzendes Miteinander etc. im Lernsetting zu Hause abzielt, geht es bei diesem Buch (Lernen mit ADHS Kindern) um ganz spezifische Lernmethoden für unterschiedliche Unterrichtsgegenstände.

Diese beiden Bücher zählen für mich zu den absolut wichtigsten Büchern zum Thema „ADHS und Schule“.

Döpfner, M.; Schürmann, S. & Lehmkuhl, G. (2011). **Wackelpeter & Trotzkopf.** Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. 4. überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Döpfner, M.; Schürmann, S. & Lehmkuhl, G. (2011). Wackelpeter & Trotzkopf. Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. 4. überarbeitete Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Honos-Webb, L. (2007). ADHS als Geschenk. Wie die Probleme Ihres Kindes zu Stärken werden können. Paderborn: Junfermann Verlag *Ein einzigartiges Buch, das uns allen vor Augen führt, welche schönen Seiten betroffene Kinder haben und wie man diese fördern und so den Fokus auf die Stärken der Heranwachsenden legen kann. Aber Achtung: Die empfohlenen Strategien und Ideen sind KEIN ERSATZ FÜR EINE MEDIKAMENTÖSE UNTERTÜTZUNG! Im Gegenteil: Medikamentierte Kinder werden viele der vorgeschlagenen Herangehensweisen und Aktivitäten mit der Unterstützung von Medikamenten viel besser annehmen können!*

Huggenberger, R. (2019). ADHS in der Familie: Strategien für den Alltag. Bern: Hogrefe Verlag

Kinnen, C.; Rademacher, C. & Döpfner, M. (2015). Wackelpeter & Trotzkopf **in der Pubertät.** Wie Eltern und Jugendliche Konflikte gemeinsam lösen können. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Neuhaus, C. (2020). ADHS bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Symptome, Ursachen, Diagnosen und Behandlungen. 5., aktualisierte Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer *Umfassend, klar und alltagstauglich. Vor allem enthält das Buch eine mehrseitige Checkliste an Symptomen, Besonderheiten und Verhaltensweisen, die nicht in den Diagnosemanualen enthalten sind, die aber typisch für AD(H)S sind.*

Neuy-Bartmann, A., ADS Erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder Klett-Cotta ISBN 978-3-608-94103-6

Schleider, K. (2009). ADHS – wissen was stimmt. Freiburg im Breisgau: Verlag Herder

In diesem Büchlein findet ihr kurz und knapp das Wichtigste zum Thema. Gut geeignet für all jene, die nur wenig lesen möchten (z.B. den Partner 😊, die Lehrkraft, den kritischen Opa, ...)

Simchen, H. (2015). AD(H)S – Hilfe zur Selbsthilfe. Lern- und Verhaltensstrategien für Schule, Studium und Beruf. Vierte, aktualisierte Auflage. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

Simchen, H. (2015). Die vielen Gesichter des ADS. Begleit- und Folgeerkrankungen richtig erkennen und behandeln. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

Stremme, C. (2018). Keep cool! Hilfen bei ADHS: Elternratgeber für Schule und Zuhause. München: Ernst Reinhardt Verlag

Winter, B. (2010). „Komm, das schaffst Du!“ Aufmerksamkeitsprobleme und ADHS. Ergotherapeutische Alltagshilfen für mehr Konzentration, Selbständigkeit, Selbstvertrauen. Stuttgart: Trias Verlag. *Ein absolut alltagstauglicher Ratgeber, übersichtlich und gut strukturiert, mit einer Fülle von leicht umsetzbaren Tipps für Eltern.*

ADHS und Schule

Eichhorn, Ch. (2018): Classroom-Management: Wie Lehrer, Eltern und Schüler guten Unterricht gestalten. Stuttgart: Klett-Cotta *Dieses Buch ist zwar nicht ADHS-spezifisch, aber (1) für Lehrkräfte Gold wert, was die Gestaltung des Klassen-Setting, aber vor allem auch den Umgang mit (anspruchsvollen) Schülern anbelangt.*

(2) Das Buch ist aber auch für Eltern überaus wertvoll, da anhand von vielen Fallbeispielen aufgezeigt wird, wie man (a) mit einem Kind oder Jugendlichen sprechen bzw. umgehen sollte, um ihn so wertschätzend zu behandeln, dass er auch zugänglich bleibt; und (b) ist das Buch auch eine gute Anleitung dafür, wie die Lehrer-Eltern-Beziehung gestaltet werden kann, besonders dann, wenn es um ein auffälliges Kind geht.

Bischkopf, M. & Bischkopf, J. (2016). Diagnose ADHS. Alternativen für eine Schulzeit ohne Psychopharmaka. Köln: Balance buch + medien verlag *Obwohl der Titel vermuten lassen würde, dass die Autoren Medikation ablehnen, wird im Buch eine relativ neutrale Haltung eingenommen und praxisnah auf die Schulsituation eingegangen.*

Frölich, J.; Döpfner, M. & Banaschewski, T. (2014). ADHS in Schule und Unterricht. Pädagogisch-didaktische Ansätze im Rahmen des multimodalen Behandlungskonzepts. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

Gawrilow, C. (2016). Lehrbuch ADHS. Modelle, Ursachen, Diagnose, Therapie. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Gawrilow, C.; Guderjahn, L. & Gold, A. (2013). Störungsfreier Unterricht trotz ADHS: Mit Schülern Selbstregulation trainieren – ein Lehrermanual. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Gerspach, M. (2014). Generation ADHS – den „Zappelphilipp“ verstehen. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

Gössler, R. (2012). Vom „bösen Zappelphilipp“ zum ADHS. In: Hackenberg, B. Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörungen – Von der Theorie zur Praxis. Bremen: UNI-MED Verlag, S. 56-60

Hoberg, K. (2013). Schulratgeber ADHS. Ein Leitfaden für LehrerInnen. München, Basel: Ernst Reinhardt Verlag

Lemme, M. & Körner, B. (2019). Neue Autorität in der Schule. Präsenz und Beziehung im Schulalltag. Heidelberg: Carl-Auer Verlag GmbH *Nicht ADHS-spezifisch und dennoch überaus wertvoll für den authentischen und wertschätzenden Umgang bei gleichzeitig klaren Regeln und Grenzen mit SchülerInnen.*

Lauth, G.W. (2014). ADHS in der Schule. Übungsprogramm für Lehrer. Weinheim, Basel: Beltz Verlag

Mackowiak, K. & Schramm, S.A. (2016). ADHS und Schule. Grundlagen, Unterrichtsgestaltung, Kooperation und Intervention. Stuttgart: Verlag W. Kohlhammer

Rietzler, S. & Grolimund, F. (2016). Erfolgreich lernen mit ADHS: Der praktische Ratgeber für Eltern. Bern: Hogrefe Verlag *Das mit Abstand BESTE Buch zum Thema ADHS, das es derzeit gibt: ausnehmend übersichtlich strukturiert, klare, einfache, leicht zu lesende Sprache, die ans Herz geht, voll von gut umsetzbaren, wertvollen Tipps für das Thema „Schule“, aufgelockert mit Illustrationen. Viele Hinweise auf Videos und Lernunterstützungsmaterialien, die kostenlos auf der Seite der Autoren zum Download bereitstehen. Die Autoren sind in der Zwischenzeit gefragte Referenten und Lehrgangveranstalter – und das zurecht.*

Rietzler, S. & Grolimund, F. (2018). Clever Lernen. Bern: Hogrefe Verlag

Erwachsene

ADHS-Zentrum München, AD/HS – SPOTS Ein Lernprogramm für Erwachsene mit AD/HS mit DVD, ISBN 978-3-9813333-9-8

Beerwerth, C., Coaching für Erwachsene mit ADS, Kreuz-Verlag, ISBN 978-3-7831-2941-0

Claus, Aust-Claus, Hammer, ADS – Das Erwachsenen-Buch, Verlag Oberste Brink, 8. Auflage 2014, ISBN 3-934333-06-0

Horlitz, T. & Schütz, A., (2015) ADHS: Himmelweit und unter Druck – Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene Erwachsene und Jugendliche, Springer-Verlag, Berlin Heidelberg 2015

Lachenmayr, H., Erfolgreich mit ADHS, Springer Verlag *Extrem gutes Buch für erwachsene Betroffene!*

Neuy-Bartmann, A., ADS Erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder Klett-Cotta ISBN 978-3-608-94103-6

Russel A. Barkley, Das große Handbuch für Erwachsene mit ADHS, Verlag Hans Huber, Bern 2012

Scherf, G., Die kleine ADHS-Sprechstunde (Hörbuch)

Solden, s., Die Chaos-Prinzessin **dürfte dzt. vergriffen sein**

Teichert, M., Neben der Spur, aber auf dem Weg – Warum ADS und ADHS nicht das Ende der Welt sind, Eden books, Hamburg 2017 **Eine autobiographische Darstellung einer jungen Frau, wie sie ihren Weg findet, mit ADHS zu leben**

Van Elst, T. (2016). Autismus und ADHS. Zwischen Normvariante, Persönlichkeitsstörung und neuropsychiatrischer Krankheit. Stuttgart: Kohlhammer

Weiss, L., ADS im Job Kreativ, hyperaktiv – und erfolgreich, Verlag Joh. Brendow & Sohn, 4. Auflage 2012

English:

Why is it so hard for me to stay on top of housework? What's wrong with me? Depression, anxiety, ADHD, parental trauma, chronic illness, postpartum, bereavement, lack of support... Cooking, cleaning, laundry, and sometimes hygiene can become almost impossible during these struggles, yet that's rarely the focus of books about these mental, physical, and social barriers. Until now.

[Book — KC Davis \(strugglecare.com\)](#)

Seriöse Internetseiten

ADHSpedia ist eine Seite mit dem Schwerpunkt ADHS, die wie eine Enzyklopädie – ähnlich wie Wikipedia – aufgebaut ist. Es werden dort Informationen veröffentlicht, die auf wissenschaftlichen Publikationen und anderen zuverlässigen Quellen basieren.

Internetadresse: <https://www.adhspedia.de/wiki/Hauptseite>

ADHS Deutschland e. V. ist laut eigener nachfolgender Beschreibung „*ein gemeinnütziger Selbsthilfeverein mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene. Der Verein ist in Selbsthilfegruppen, einem Telefonberaternetz sowie einer E-Mail- Beratung bundesweit tätig und bietet regelmäßige Fortbildungen für seine Selbsthilfegruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards.*

ADHS Deutschland e. V. organisiert regionale und überregionale Fortbildungsveranstaltungen für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes, regt zur Durchführung von Projekten an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.

Der Verein initiiert und unterstützt die Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken, zeigt Präsenz und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen, pflegt Kontakte zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene und unterstützt Ursachenforschung, sowie Diagnostik und Therapie von ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen.

ADHS Deutschland e. V. bietet Kontakte und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS, arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen, ist Neuem gegenüber offen, politisch neutral und unabhängig von Sponsoring und orientiert sich am aktuellen wissenschaftlichen Stand.“

Internetadresse: <https://www.adhs-deutschland.de/Home.aspx>

Das zentrale adhs-netz: *Beschreibung auf der Webseite: „Das zentrale adhs-netz ist ein bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS).*

Das zentrale adhs-netz richtet sich sowohl an Fachleute als auch an Betroffene sowie deren Angehörige und Bezugspersonen. Es informiert außerdem die Öffentlichkeit über ADHS.

Das zentrale adhs-netz betreibt zwei Informationsplattformen. Diese Website (www.zentrales-adhs-netz.de) enthält überwiegend Informationen für Therapeuten und Pädagogen, Informationen zu aktuellen Themen sowie Informationen über regionale Versorgungsmöglichkeiten für Betroffene.

Das Informationsportal (www.adhs.info) zum Thema Aufmerksamkeits-defizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) richtet sich insbesondere an Menschen mit ADHS und deren Bezugspersonen. Es bietet Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS sowie Eltern und Angehörigen unabhängige Informationen rund um das Thema ADHS, die zielgruppenspezifisch aufbereitet sind.“

Internetadresse: <https://www.zentrales-adhs-netz.de>

Berühmte Persönlichkeiten mit ADHS

Und hier noch zwei Internetseiten, auf denen man nachlesen kann, welche berühmten Personen ADHS/ADS haben oder hatten („hatten“ nicht weil sie geheilt wurden – ADHS kann nicht geheilt werden –, sondern weil sie bereits verstorben sind):

https://www.adhspedia.de/wiki/Bekannte_Pers%C3%B6nlichkeiten_mit_ADHS

https://www.t-online.de/gesundheit/kindergesundheit/id_77540318/prominente-mit-adhs-sie-haben-es-geschafft.html

Es ist einfach sehr ermutigend zu sehen, welche wirklich erfolgreichen Menschen ADHS haben bzw. hatten. Vor allem betroffenen Kindern, die so oft aufgrund ihrer ADHS verzweifelt sind, kann man diese Liste mal zeigen. Die werden staunen, wenn sie Namen wie Britney Spears, Justin Bieber oder Justin Timberlake finden.

