

Modul 4

Selbsthilfe



Elterntelefon

- 0800 1110550 (www.nummergegenkummer.de)
- kostenlose und anonyme Beratung für Eltern und Kinder

Selbsthilfegruppen

- ADHS Deutschland e.V.: Selbsthilfe für Menschen mit ADHS
www.adhs-deutschland.de
- Elterninitiative zur Förderung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADS mit/ohne Hyperaktivität (ADS e.V.)
www.ads-ev.de
- Österreich: ADAPT Arbeitsgruppe zur Förderung von Personen mit AD/HS und Teilleistungsschwächen: www.adapt.at
- Schweiz: ELPOS – Dachverband der regionalen Elternvereine für Kinder und Jugendliche mit leichten psychoorganischen Funktionsstörungen: www.elpos.ch

Fachliche Ergänzungen

- Die Literatur zu ADHS ist zwar sehr vielfältig, oft aber auch unsachlich, tendenziös, oder sogar manipulativ. Daher ist es gut, stets mehrere verschiedene Webseiten auf ihre Inhalte zu überprüfen.
- Fundierte Informationen erhalten die Eltern über die Berufsverbände der Kinder- und Jugendpsychiater, der Psychologischen Kinder- und Jugendpsychotherapeuten und der Kinder- und Jugendärzte.
- Wenn kurzfristig keine anderweitige Unterstützung zu finden ist, kann auch über das Elterntelefon Rat eingeholt werden (gleiche Nummer auch für Kinder!).
- Weitere Links zu ADHS-Selbsthilfeverbänden:
 - www.bv-ad.de
 - www.adhs-europe.eu

Modul 4

Weitergehende Informationen



Kompetenznetzwerke und Arbeitsgemeinschaften ADHS

- Bundesministerium für Gesundheit: <http://www.adhs.info/>
- Zentrales ADHS-Netz: www.zentrales-adhs-netz.de
- Arbeitsgemeinschaft ADHS der Kinder- und Jugendärzte (AG ADHS): <http://www.ag-adhs.de/>
- Bundesverband Arbeitskreis Überaktives Kind (BVAÜK): www.bv-auek.de
- Schweiz: www.adhs.ch

Buchempfehlungen

- Russell A. Barkley: *Das große ADHS-Handbuch für Eltern. Verantwortung übernehmen für Kinder mit Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität. 2. Aufl., Verlag Hans Huber, Bern, 2005*
- Döpfner M, Schürmann S, Frölich J: *Wackelpeter und Trotz-kopf. Hilfen für Eltern bei hyperkinetischem und opposition-nellem Verhalten. 3. Aufl., Beltz/Psychologie Verlags Union, Weinheim, 2006*

■ Fachliche Ergänzungen

- Wenn betroffene Eltern bzw. Bezugspersonen Internetrecherchen zum Thema ADHS durchführen, sollten sie darauf achten, wer Herausgeber der jeweiligen Seiten ist.
- Zuverlässige Information bieten z.B. die fach-ärztlichen Arbeitsgemeinschaften auf Bundes-ebene.
- Besondere Vorsicht ist geboten, wenn über das Internet etwas verkauft werden soll oder wenn einfache Lösungen für komplexe Probleme an-geboten werden.