

Inhalt

Einleitung	11
Kapitel 1: Struwwelpeter – Wie äußert sich ADHS?	13
1.1 Drei Fallbeispiele	14
1.2 Impulsivität, Gefühlsschwankungen, mangelnde Affektkontrolle und weitere Symptome	20
1.3 Frauen und Männer: Gibt es hier Unterschiede bei ADHS?	22
Kapitel 2: ADHS – Wie das Krankheitsbild entsteht	27
2.1 Vererbung und Neurobiologie	28
2.2 Dopamin-Hypothesen	30
2.3 Übertragungsvorgänge und Neurotransmitter	32
Kapitel 3: Mein Gehirn ist mir das zweitliebste Organ – Gedächtnis, Lernen und ADHS	36
3.1 Das Gehirn ist ein Feuerwerk von Schaltkreisen	36
3.2 Lernen und Erinnern	37
3.3 Das Arbeitsgedächtnis und seine Aufgaben	37
3.4 Manchmal vergisst das Gedächtnis etwas	39
Kapitel 4: Diagnosekriterien, die ADHS beschreiben können	40
4.1 Historisches zur ADHS-Diagnose	40
4.2 Kriterien nach der ICD-10	41
4.3 Kriterien nach dem DSM-IV	42

4.4	Die Wender-Utah-Kriterien.	44
4.5	Ärztliche Leitlinien und deren Ziele bei ADHS	47
Kapitel 5: Die Frage der Differenzialdiagnose – Könnte außer ADHS auch eine andere Störung vorliegen?		
5.1	Persönlichkeitsstörungen	48
5.2	Angststörungen.	52
5.3	Substanzmissbrauch und Sucht.	53
5.4	Affektive Erkrankungen: Depressionen	54
Kapitel 6: Feinarbeit ist gefragt – Diagnostik bei ADHS		
6.1	Das Interview mit dem ADHS-Patienten	57
6.2	Helfen Tests bei der Diagnostik?	59
6.3	Screeningverfahren und Fragebögen	59
6.4	Testpsychologische Untersuchungen und deren Bedeutung für die Diagnose	65
Kapitel 7: Wie wird ADHS behandelt? – Die Therapie		
7.1	Wann ist eine Therapie überhaupt erforderlich?	67
7.2	Multimodale Therapie.	68
7.2.1	Was versteht man unter einer Psychotherapie?	69
7.2.2	Psychotherapie und Medikamente bei ADHS	71
7.2.3	Nichtmedikamentöse Behandlung	72
7.3	Warum ist eine Psychotherapie bei ADHS sinnvoll?	73
7.4	Verhaltenstherapie und ADHS	74
7.5	Die anderen wissenschaftlich anerkannten Psychotherapieverfahren.	77
7.6	Was sollten Sie vor einer Psychotherapie noch wissen?	79

7.7	Wie kommen Sie an eine Therapie und wer bezahlt sie?	79
7.8	Wie ist das mit einer stationären Behandlung?	81
 Kapitel 8: Die medikamentöse Behandlung von ADHS		83
8.1	Methylphenidat	84
8.2	Amphetamin	88
8.3	Atomoxetin	89
 Kapitel 9: Nahrungsmittelallergien und -unverträglichkeiten und ADHS.		90
 Kapitel 10: Jetzt helfe ich mir selber – Selbsthilfeprogramm und flankierende Maßnahmen		92
10.1	Flankierende Maßnahmen	93
10.2	Programmbausteine für die Kernsymptome der ADHS	94
10.2.1	Baustein 1: Aufmerksamkeitsstörung	94
10.2.2	Baustein 2: Motorische Hyperaktivität	98
10.2.3	Baustein 3: Achtsamkeit im Alltag	98
10.2.4	Baustein 4: Affektlabilität	100
10.2.5	Baustein 5: Desorganisiertes Verhalten	104
10.2.6	Baustein 6: Affektkontrolle und Impulsivität	111
10.2.7	Baustein 7: Emotionale Übererregbarkeit	114
10.3	Problemlösetraining	117
10.4	Veränderungen geschehen nicht nebenbei: Stadien der Änderung	119
10.5	Soziale Kompetenz	120

**Kapitel 11: Weitere Anregungen für den täglichen Umgang
mit ADHS – Mit 52 Tipps durch das Jahr 122**

Anhang

Literaturverzeichnis und lesenswerte Bücher
zum Thema ADHS 147

Informationen im Internet 152

Glossar 153

Fragebögen zum Selbsttest 161