

Inhalt

Vorwort 11

1 Anders sein und viele Fähigkeiten haben – das ist AD(H)S ... 13

1.1 Menschen mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten, über
die sie meist nicht jederzeit verfügen können 13

1.2 Gut informiert sein über AD(H)S hilft, therapeutischen
Strategien zu verstehen und eigene für sich zu entwickeln .. 16

1.3 Es sind immer die gleichen Probleme, die den Erfolg
verhindern und einer Behandlung bedürfen 19

1.4 Probleme bewältigen durch aktive Mitarbeit mit
individuellen Strategien 23

**2 Nur wenn ich weiß, warum ich so bin, kann ich bewusst
etwas dagegen tun 28**

2.1 Am Anfang der Therapie steht die Problemanalyse des
Betroffenen 28

2.2 Die neurobiologischen Ursachen des AD(H)S und deren
Folgen 29

2.3 Das AD(H)S-Gehirn lässt sich therapeutisch verändern 33

2.4 Hürden nehmen, Klippen meistern, Hilfe zur Selbsthilfe 34

2.5 Verhaltenstherapeutische Strategien zur Selbsthilfe 36

2.6 Die große Bedeutung der Selbsthilfegruppen für
AD(H)S-Betroffene 37

2.7 Strategien zur Verbesserung von Konzentration und
Daueraufmerksamkeit 38

2.8 Gefühle besser steuern, aggressives Verhalten vermeiden 41

2.9 Verhaltensstrategien zum Beherrschen der äußeren und
inneren Unruhe 43

**3 Sport und Bewegung – wichtige Bestandteile jeder
AD(H)S-Therapie 44**

3.1 Warum Bewegung und Sport so wichtig sind 44

3.2 Praktische Anleitung zum Bewegungstraining 45

3.3 Welche Sportart ist bei AD(H)S zu empfehlen? 47

4	Erfolgreich lernen und studieren, den Lernprozess automatisieren	49
4.1	Sein eigener Therapeut sein	49
4.2	So gelingt bei AD(H)S das Lernen leichter	50
4.3	Die Bedeutung von Frühdiagnostik und Frühbehandlung ...	52
4.3.1	Was ist Eltern zu raten, wenn sie bei ihrem Kind AD(H)S vermuten?	53
4.3.2	Zur Frühdiagnostik des ADS ohne Hyperaktivität	55
4.3.3	Methodische Grundlagen der Frühdiagnostik – der Entwicklungstest ET 6–6-R	56
4.3.4	Warum sind Frühdiagnostik und gegebenenfalls Frühbehandlung erforderlich?	58
4.3.5	Therapeutische Strategien im Rahmen von Frühförderung und Frühbehandlung	58
5	Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz auf Dauer verbessern	62
5.1	Individuelle Therapieziele erarbeiten	62
5.2	Positives oder negatives Selbstwertgefühl, wovon hängt das ab?	64
5.3	Die große Bedeutung der sozialen Kompetenz	65
5.4	Die wichtigsten Strategien zur Verbesserung der sozialen Kompetenz	66
5.4.1	Die Kinderzimmerordnung	68
5.4.2	»Mein Platz in der Familie«	69
5.4.3	Mein Wochenplan: »Was ich erreichen will« oder »Ich bin mein eigener Detektiv«.....	71
5.5	Die Eltern als Coach	74
5.5.1	Drohende Folgen einer verwöhnenden Erziehung	75
5.6	Die schwere Erziehungsarbeit der Eltern, besonders der Mütter, verdient große Anerkennung	76
5.7	Wie können Eltern ihrem AD(H)S-Kind helfen, damit für beide das Leben einfacher wird?	77
5.8	Ein schwieriges Problem, wenn die Mutter selbst ein ausgeprägtes AD(H)S hat	80
6	Konkrete Strategien zur Verbesserung von Leistung und Verhalten	82
6.1	Der Lern- und Leistungsbereich	82
6.1.1	Die Mitarbeit in der Schule und im Seminar verbessern	82
6.1.2	Strategien für ein erfolgreiches Studium mit AD(H)S	84
6.1.3	Hausarbeiten erledigen	84
6.1.4	Auswendiglernen, eine besondere Herausforderung ..	86
6.1.5	Gezielt üben, gute Aufsätze zu schreiben	86
6.1.6	Schriftliche Arbeiten termingerecht erledigen	88

6.2	Therapeutische Strategien zur Verhaltensänderung	89
6.2.1	Was beeinflusst die Entwicklung des Verhaltens?	89
6.2.2	Lieben und belohnen, ohne zu verwöhnen – ein schwieriger Spagat	91
6.2.3	Manchmal sind Sanktionen erforderlich, aber welche?	92
7	Besonderheiten bei der Behandlung von Jugendlichen	95
7.1	Behandlungsbedürftige AD(H)S-Symptome bei Jugendlichen	96
7.2	Therapieziel: eine altersentsprechende soziale Reife	98
7.2.1	Die Arbeit mit Gruppen	99
8	Erwachsene mit AD(H)S	102
8.1	Die AD(H)S-Symptomatik ändert sich	102
8.1.1	Diagnosefindung	103
8.1.2	Zeitmanagement – ein Problem für viele Erwachsene	104
8.1.3	Geschlechtsspezifische Besonderheiten der AD(H)S-Symptomatik	105
8.1.4	Auf der Suche nach einer Erklärung für das eigene Anderssein	107
8.2	Den richtigen Therapeuten finden	108
8.3	Therapeutische Möglichkeiten bei AD(H)S im Erwachsenenalter	110
8.4	Auf die richtige Berufswahl kommt es an!	115
8.4.1	AD(H)S und Mobbing – ein häufig gemeinsames Paar	116
8.4.2	Berufliche Schwierigkeiten, die bei AD(H)S oft auftreten	117
8.4.3	Arbeits-/Berufsunfähigkeit – ein nicht umkehrbares Schicksal?	118
9	AD(H)S bedeutet Stress von Anfang an	120
9.1	Den Umgang mit Stress erlernen, seine Folgen kennen und negativen Dauerstress vermeiden	120
9.1.1	Stress reduzieren durch aktives Entspannen	121
9.2	Langzeitfolgen von negativem Dauerstress	123
9.3	Strategien zur Vermeidung stressbedingter Krankheiten	124
9.3.1	Stress und Blackout-Reaktionen	124
9.3.2	Stress und Burnout	125
9.3.3	Stress und Schlafstörungen	125
9.3.4	AD(H)S – Stress – Muskuläre Verspannungen	126
9.4	Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress	126
9.5	AD(H)S: eine Hauptursache für emotionalen Stress und für Essstörungen	127

9.6	Die eigenen negativen Stressfaktoren kennen und vermeiden	130
10	Versagen trotz sehr guter Intelligenz	132
10.1	AD(H)S und Hochbegabung – eine Balance zwischen hohem Selbstanspruch und ständiger Enttäuschung	132
10.2	Diagnostische Strategien bei Lern- und Verhaltensauffälligkeiten trotz sehr guter Begabung	134
10.3	Therapeutische Hilfen bei AD(H)S und Hochbegabung	138
11	Strategien zur Diagnostik und Behandlung von AD(H)S-bedingter Leserechtschreib- und Rechenschwäche	142
11.1	Wenn Üben allein nicht reicht, könnte AD(H)S die Ursache sein	142
11.2	Diagnostische Kriterien einer AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche	144
11.3	Therapeutische Besonderheiten der AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche	145
11.4	AD(H)S-bedingte Leseschwäche	150
11.5	AD(H)S-bedingte Rechenschwäche	154
12	Smartphones, Computerspiele, Fernsehen und AD(H)S	159
12.1	Auf den richtigen Umgang mit den Medien kommt es an ..	159
12.1.1	Strategien zum richtigen Umgang mit Computer, Fernsehen, Smartphone und sozialen Medien	161
12.2	Warum Fernsehen, Internet und Computerspiele das Lernen beeinträchtigen	162
12.3	Umgang mit der Sucht nach Fernsehen, Internet und Computer	164
12.3.1	Über die Schwierigkeiten, eine Computersucht zu erkennen und zu behandeln – Vier Fallbeispiele aus der AD(H)S-Praxis	166
13	Wie kann die Schule bei AD(H)S unterstützen und fördern? .	169
13.1	Häufigkeit und Schwere der AD(H)S-Problematik nehmen zu	169
13.2	Was könnte von Seiten des Schulsystems und der Lehrer getan werden, um Kindern mit einer AD(H)S-Problematik die Schullaufbahn zu erleichtern?	170
13.3	AD(H)S-Kinder möchten so wie ihre Mitschüler sein. Sie wollen erfolgreich lernen, können es aber oft nicht, darunter leiden sie!	174
14	Die Wirkungsweise der Medikamente und was man darüber wissen sollte	176
14.1	Besonderheiten im Umgang mit Stimulanzen	176

14.2	Wie wirken Stimulanzen?	177
14.2.1	Methylphenidat	177
14.2.2	Atomoxetin	179
14.2.3	Amphetamine	179
14.2.4	Allgemeine Aspekte der Stimulanzenbehandlung	180
14.3	Wann sollte bei AD(H)S der Einsatz von Stimulanzen unbedingt erwogen werden?	181
14.4	Therapeutische Ziele einer multimodalen AD(H)S-Behandlung (mit Einbeziehung von Stimulanzen)	184
14.5	Empfehlungen zur Vermeidung von Nebenwirkungen der Stimulanzientherapie	185
14.5.1	Ein Hauptproblem: Die Appetitstörungen	186
14.5.2	Ein häufiges Problem: Kopfschmerzen	187
14.5.3	Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie)	188
14.5.4	Bauchschmerzen	189
14.5.5	Einschlaf- und Durchschlafstörungen	190
14.6	Wichtige Hinweise zum Umgang mit Methylphenidat	191
14.6.1	Methylphenidat und die Einnahme anderer Drogen ..	191
14.6.2	AD(H)S und Tic-Symptomatik	191
14.6.3	AD(H)S und Krampfanfälle	192
14.6.4	Schilddrüsen-Überfunktion und Glaukom	193
14.6.5	Besonderheiten bei Auslandsreisen	193
14.6.6	Methylphenidat und Fahrverhalten	194
15	Wie können die wichtigsten Therapiefehler vermieden werden?	198
16	Leistungsstark, selbstbewusst und psychisch stabil – therapeutische Strategien und ein gutes Selbstmanagement machen es möglich	202
	Literatur	205
	Hilfreiche Websites	208