

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Lesehinweis	15

Erster Teil:

Symptome, Ursachen, Behandlungskonzepte

Ist ADS nur eine Modediagnose?	19
Was genau bedeutet eigentlich ADS?	21
Wer diagnostiziert ein ADS?	24
Ist jedes ADS behandlungsbedürftig?	24
Zur ersten Orientierung: Definition und Kernsymptome des ADS im Überblick	30
Definition	30
ADS-Typen	31
Kernsymptome	31
<i>Störung der Aufmerksamkeit und Konzentration</i>	31
<i>Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität</i>	32
<i>Verträumt, abwesend, scheu, Kontaktstörungen</i>	33
<i>Stimmungslabilität, emotionale Störungen und Unzufriedenheit</i>	33
<i>Desorganisation, Chaos</i>	33
<i>Mangelnde Affektkontrolle, emotionale Überreaktion und Streßintoleranz</i>	34
<i>Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit</i>	34
<i>Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und mit Mitmenschen</i>	35
<i>Schnelle Erschöpfung und Lustlosigkeit</i>	35

<i>Vergeßlichkeit</i>	36
<i>Selbstzweifel</i>	36
Die positiven Seiten der ADS-ler	36
ADS im Verlauf des Lebens	39
Das hyperaktive ADS im Verlauf des Lebens	41
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	41
<i>Schulalter</i>	43
<i>Pubertät</i>	47
<i>Erwachsenenalter</i>	52
Das hypoaktive, unaufmerksame ADS im Verlauf des Lebens	55
<i>Neugeborenen- und Kleinkindzeit</i>	56
<i>Schulalter</i>	58
<i>Pubertät</i>	60
<i>Erwachsenenalter</i>	62
<i>Schaubild: ADS im Verlauf des Lebens</i>	64
Begleiterscheinungen des ADS	67
<i>Legasthenie, Rechen- und Leseschwäche</i>	68
<i>Depressionen, Ängste</i>	68
<i>Störung des Sozialverhaltens</i>	69
<i>Suchtentwicklung</i>	70
<i>Zwänge</i>	71
<i>Schlafstörungen</i>	71
<i>Hohe Unfallrate</i>	72
Ursachen des ADS	72
Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen mit ADS?	74
Diagnosestellung	77
Wer diagnostiziert ein ADS?	77
Wie wird diagnostiziert?	77
Die Behandlung des ADS	81
Baustein Information, Aufklärung und Beratung	81
Baustein Akzeptanz und Selbstmanagement	83
Baustein Coaching	85
Baustein Psychotherapie	86
<i>Psychotherapie bei Kindern</i>	86
<i>Psychotherapie bei Erwachsenen</i>	88

FALLBEISPIEL: <i>Jens</i>	90
<i>Therapieszenarien</i>	92
<i>Therapieansätze für ADS-ler</i>	94
<i>Verhaltenstherapie</i>	95
<i>Gruppentherapie</i>	97
Medikation	98
<i>Was genau sind Stimulanzen?</i>	101
<i>Medikation bei Kindern</i>	104
<i>Medikation bei Erwachsenen</i>	105
<i>Nebenwirkungen der Stimulanzen</i>	107
<i>Weitere hilfreiche Maßnahmen</i>	109

Zweiter Teil:

Die täglichen Herausforderungen in den Griff bekommen

Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit –

»Schon wieder nicht bei der Sache«	114
Was Sie selbst für sich tun können	115
Was Sie als Partner tun können	116
Was Sie als Eltern tun können	117
Was Sie als Pädagoge tun können	120
Fallbeispiel: Der zerstreute Professor	122

Überaktivität, Unruhe und Nervosität –

»Strategien für den Zappelphilipp«	123
Was Sie selbst für sich tun können	123
Was Sie als Partner tun können	124
Was Sie als Eltern tun können	124
Was Sie als Pädagoge tun können	125

Verträumt, abwesend, kontaktscheu –

»Hilfen für Träumer«	126
Was Sie selbst für sich tun können	127
Was Sie als Partner tun können	127
Was Sie als Eltern tun können	128
Was Sie als Pädagoge tun können	129
Fallbeispiel: Das verkannte Genie	129

Stimmungslabilität, emotionale Störung, Unzufriedenheit – »Leben auf der Achterbahn der Gefühle«	133
Was Sie selbst für sich tun können	134
Was Sie als Partner tun können	137
Was Sie als Eltern tun können	138
Was Sie als Pädagoge tun können	139
Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn	139
Desorganisation – »Chaos im Kopf und Chaos im Leben«	146
Was Sie selbst für sich tun können	148
Was Sie als Partner tun können	153
Was Sie als Eltern tun können	155
Was Sie als Pädagoge tun können	159
Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos	160
Emotionale Überreaktion, Streßintoleranz – »Warum denn gleich in die Luft gehen«	162
Was Sie selbst für sich tun können	163
Was Sie als Partner tun können	163
Was Sie als Eltern tun können	164
Was Sie als Pädagoge tun können	164
Störung der Impulskontrolle und der Steuerungs- fähigkeit – »Wenn der Gaul durchgeht«	165
Was Sie selbst für sich tun können	168
Was Sie als Partner tun können	171
Was Sie als Eltern tun können	173
Was Sie als Pädagoge tun können	176
Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie	177
Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit – »Null-Bock auf gar nichts«	179
Was Sie selbst für sich tun können	180
Was Sie als Partner tun können	181
Was Sie als Eltern tun können	181
Was Sie als Pädagoge tun können	182

Vergeßlichkeit – »Aus den Augen, aus dem Sinn«	182
Was Sie selbst für sich tun können	184
Was Sie als Partner tun können	186
Was Sie als Eltern tun können	187
Was Sie als Pädagoge tun können	189
Selbstzweifel – »Immer geht alles schief«	190
Was Sie selbst für sich tun können	192
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	193
Emotionale Störungen wie Ängste oder Depressionen – »Ich schaffe es sowieso nicht«	194
Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere –	
»Lust auf Action und Abenteuer«	194
Was Sie selbst für sich tun können	195
Was Sie als Partner tun können	196
Was Sie als Eltern tun können	196
Suchtverhalten – »Auf der Suche nach mehr«	197
Was Sie selbst für sich tun können	198
Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen tun können	199
Dissoziale Entwicklung – »Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich völlig ungeniert«	200
Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können	201
Schwierigkeiten im Umgang mit Geld –	
»Ohne Moos nix los«	202
Was Sie selbst für sich tun können	203
Was Sie als Partner tun können	204
Was Sie als Eltern tun können	205
Zusammengefaßt: Selbstmanagement im Alltag	
praktisch umgesetzt	206
Bestandsaufnahme	207
Zeitplan	208
Coach	208
Arbeitsroutine	209
Berufs- und Lebensplanung	210
Partnerwahl	211

Dritter Teil:**ADS – nicht nur ein individuelles Problem:****Auswirkungen auf Beziehungen und Gesellschaft**

Menschen mit ADS in Beziehungen und Partnerschaft	215
10 Regeln für lebendige Beziehungen	215
Fallbeispiel: Beziehungschaos	222
Kinder mit ADS – Herausforderung für Eltern und	
Lehrer	229
Strategien für die Erziehungsarbeit	230
ADS in unserer Gesellschaft – Chancen und	
Konsequenzen	242
Warum ADS gerade heute so relevant für unsere	
Gesellschaft ist	245
Voneinander lernen, besser miteinander leben	247

Anhang

ADS-Fragebögen	251
Elternfragebogen nach DSM IV	251
Elternfragebogen nach Wender	253
Lehrerfragebogen	255
ADS-Fragebogen für Erwachsene	257
ADS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen	
Symptomen	262
Tages-Checkliste	267
Checkliste für Finanzen	268
Adressen: Selbsthilfegruppen und Verbände	269
Weitere Internetadressen	270
Literatur	272