

Meine Geschichte

Vorwort von Professor Susan Young

Vorwort von Ann-Kristin Sandberg

Von harten Kämpfen und Misserfolgen

Der Hintergrund

Soziale Strukturen 23

Biologie 26

Die Geschichte von ADHS 28

ADHS oder ADS? Die verschiedenen Diagnosehandbücher 30

Wie häufig ist ADHS? 32

Was ist ADHS? 34

Was ist ADHS nun wirklich? 37

Die ADHS-Untersuchung 40

Screening und Selbstberichte 41

Der ADHS-Jargon – ein Wörterbuch 42

ADHS und das Gehirn

Das Gehirn 48

Die Frontallappen – es gibt ein Morgen 49

Die Belohnungssysteme – Vergnügen um jeden Preis 50

Die Basalganglien – der Autopilot des Gehirns 52

Das Kleinhirn – klein, aber nicht weniger wichtig 53

Konnektivität – die Verkabelung des Gehirns 53

Dopamin – ein wichtiger Akteur 54

Kognition und Bewusstsein – wie wir uns selbst
und andere wahrnehmen 56

Exekutive Funktionen – der Kontrollturm des Gehirns 57

Wie hängt das alles miteinander zusammen? 61

Die Hormone

Weibliche Hormone und das Gehirn 67

Kindheit 69

Pubertät, Adoleszenz und reproduktive Gesundheit **70**

Der Menstruationszyklus **73**

PMS oder PMDS **74**

Schwangerschaft **75**

Geburt und frühe Mutterschaft **76**

Menopause und das Älterwerden **78**

Sexualität und Beziehungen **80**

Die unsichtbaren Mädchen

Selbstwertgefühl und Beziehungen **85**

Die Erwartungen **88**

Wie erkennen wir ADHS bei Mädchen frühzeitig? **89**

Was passiert mit den Mädchen, die wir übersehen? **93**

Die Emotionen

Ablehnungsempfindliche Dysphorie **96**

Die Scham und das Geheimnis des Lebens **100**

Begleiterkrankungen – Das Leben ist nicht fair

Begleiterkrankungen

Komorbidität im Laufe des Lebens **104**

ADHS, Angstzustände und Affektive Störungen **105**

ADHS oder Borderline-Persönlichkeitsstörung? **108**

ADHS oder Autismus? **110**

Soziale Ängste, Zwangsstörung oder Generalisierte Angststörung? **112**

ADHS, Essstörungen und Körperbild **113**

Alkohol, Drogen und andere Abhängigkeiten **118**

Vielleicht ist nicht nur ADHS daran schuld? **122**

Ein Leben mit ADHS

Sensorische Verarbeitung und Wahrnehmung **129**

Schlafstörungen – kurz nach dem Einschlafen
wieder aufstehen müssen **130**

Prokrastination – warum heute tun,
was ich auf morgen verschieben kann? **133**

Routinen, die Mauern errichten *136*
Zweifel – ein ständiger Begleiter *137*

Familienleben und Beziehungen

Natur oder Veranlagung? *139*
Eltern sein mit ADHS *141*
Der ganz normale Wahnsinn namens Leben *145*
Zuneigung – jemanden mit ADHS lieben *146*
Wie es ist, einen Elternteil mit ADHS zu haben *151*

Arbeitsleben

Über die Kunst, zur falschen Zeit zu tagträumen *157*

Leistung versus Funktion

Der Unterschied zwischen Funktion und Leistung *162*
Metakognition – Gedanken über das eigene Denken *163*
ADHS und Lebensweisheit *166*

Die Jahre vergehen, ADHS bleibt

ADHS und das Leben in Einsamkeit *170*
ADHS, Demenz, oder beides? *172*

Persönliche und professionelle Behandlung

Multimodale Behandlung *176*
Wie der Lebensstil ADHS verbessern kann *178*
Pharmakologische Behandlung *179*
Die Geschichte der ADHS-Medikamente *179*
Moderne ADHS-Behandlung *180*
Setzen wir unsere Patienten unter Drogen? *182*

Zum Schluss ...

Danke

Quellenangaben

Empfehlungen der Autorin