

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