

INHALTSVERZEICHNIS

- 10 Einführung
- 12 Was ist ADHS?
- 29 ADHS – Behandlung

ADHS IN DER VORPUBERTÄT

- 48 11–13 Jahre: Familie, Schule und Freizeit
- 51 Schlaf
- 55 Ernährung
- 59 Ordnung
- 62 Zeit
- 66 Langeweile
- 69 Handy
- 72 Elektronische Geräte: Internet, Videospiele und TV
- 76 Körperpflege
- 79 Schule
- 83 Aufgaben
- 86 Sport
- 88 Familie

ADHS IN DER PUBERTÄT

92	13–18 Jahre: Schule, Familie und Sozialleben
94	Schule
101	Familie
107	Freundeskreis
112	Kleidungsstil
114	Sexualität
118	Geld
123	Alkohol und Tabak
125	Drogen
129	Psychische Gesundheit
134	Reizbarkeit
138	Stimmungsschwankungen
141	Angstzustände und Panikattacken
145	Antisoziale Verhaltensweisen

ADHS BEI JUNGEN ERWACHSENEN

148	18–25 Jahre: Beziehungen, Verpflichtungen, Verantwortung
151	Beziehungen
153	Universität und Studium
155	Arbeit
157	Gesundheit

EIN LEITFADEN FÜR ELTERN

- 160 Stets zur Stelle, selbstbewusst und zuverlässig
- 167 Jugendlichen ADHS erklären
- 171 Schlusswort
- 173 Mehr zum Thema