

# **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 ERWACHSENNEN**

- 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