

Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Ist ADHS eine Modekrankheit?	7
Einleitung	11
1 ADHS – Symptomatik, Ätiologie und therapeutische Herausforderungen	13
1.1 Symptome, die verschiedenen Typen, ADHS im Alltagsleben	13
1.2 ADHS: eine besondere Art zu sein – Neurodiversität oder Erkrankung? ..	30
1.3 Tritt ADHS heute häufiger auf?	35
1.4 Warum wird ADHS so selten diagnostiziert und behandelt?	37
1.5 Ätiologie der ADHS	37
1.6 Was ist bei ADHS anders (als bei anderen psychischen Erkrankungen)? ..	41
1.7 Woran Sie ADHS-Betroffene erkennen	45
1.8 Therapeutische Besonderheiten und Herausforderungen	47
1.9 Die Besonderheiten des ADHS-Gehirns	57
1.10 ADHS bei Frauen	61
1.11 ADHS im Alter: Symptome, Diagnose und Therapie	66
1.12 Lebenserwartung	72
1.13 Die positiven Eigenschaften der ADHS-ler	75
1.14 ADHS und gesellschaftliche Auswirkungen	78
2 Diagnostik und Therapie	80
2.1 S3-Leitlinie, ICD und diagnostische Hinweise	80
2.2 Nach welchen Symptomen sollten wir fragen? Kurz-, Anamnese- und Partnerfragebogen	85
2.3 Weitere validierte ADHS-Fragebögen	86
2.4 Die leitliniengerechte ADHS-Behandlung	88
2.5 Psychotherapie und weitere supportive Angebote	114
2.6 Wie implementiere ich die ADHS-Diagnostik und -Therapie in die ambulante und klinische Praxis?	117
2.7 Abrechnungsziffern	117
2.8 Besonderheiten für Ihr Personal, die Praxiserinnerungssysteme und die Videosprechstunde	120

3 Die Begleiterkrankungen bei ADHS	122
3.1 Depression und ADHS-Blues	124
3.2 Angststörung und soziale Phobie	128
3.3 Zwangsstörungen	129
3.4 Suchterkrankungen	130
3.5 Essstörungen	135
3.6 Posttraumatische Belastungsstörung	137
3.7 Borderline-Persönlichkeitsstörung (BPS)	138
3.8 Autismusspektrumstörung	141
3.9 Psychosomatische Erkrankungen	146
3.10 Schlafstörungen	148
 Zusammenschau: Basics der ADHS-Behandlung	149
 4 Modul: Einzel- und Gruppentherapie	150
4.1 Was ADHS ist, seine Symptome, Entstehung und seine positiven Seiten ..	154
4.2 Achtsamkeit und Bewusstheit – Strategien gegen Ablenkbarkeit aufbauen	169
4.3 Hyperaktivität und Antriebsstörung	179
4.4 Umgang mit heftigen Gefühlen und emotionaler Dysregulation	182
4.5 Selbstorganisation – zwischen Chaos und Perfektionismus	196
4.6 Prokrastination und Zeitmanagement	205
4.7 Beziehungen in Partnerschaft und am Arbeitsplatz	215
4.8 Selbstwertgefühl	224
4.9 Begleiterkrankungen	231
4.10 Gesundheitsfürsorge: Kraftquellen, Ernährung und Sport	247
4.11 Umgang mit Geld und Finanzen	252
4.12 Risikoverhalten, Stressmanagement, Schlafhygiene und der Umgang mit Rückfällen	257
 Schlusswort	268
 Literatur	269
 Anhang	279
 Die Autorin	300