

Vorwort 8

Leben mit ADHS – Wie sieht das aus? 10

ADHS im Alltag 14

ADHS Allgemein 14

Schnell mal eben ... 18

Wohnung, Haushalt 19

Partnerschaft, Freundschaft 23

Sex und mehr 26

Schule, Ausbildung, Beruf 27

Autofahren 29

Eltern sein 30

Was sind Stärken bei ADHS? 33

Was gehört alles zu ADHS? 38

Grundlagen 38

Häufigkeit 39

Wann tritt ADHS auf? 40

Gibt es Geschlechtsunterschiede? 40

Veränderungen mit dem Alter 41

Was können Ursachen von ADHS sein? 43

Ist das Gehirn von ADHSlern anders? 44

Warum gibt es ADHS? 49

Habe ich ADHS? 52

Was gehört zur Aufmerksamkeitsstörung? 52

Was gehört zur Hyperaktivität? 55

Was gehört zur Impulsivität? 56

Was gehört zu Stimmungsschwankungen? 58
Was gehört zum hitzigen Gemüt? 59
Was bedeutet geringe Stresstoleranz? 60
Was gehört zu Organisationsschwierigkeiten? 61
Was ist noch normal und was schon krank? 62
Reicht das alles für die Diagnose ADHS? 63

Was kann mit ADHS verwechselt werden? 67
Verwechslung mit einer Depression 67
Verwechslung mit einer bipolaren Störung 68
Verwechslung mit einer Borderline-Störung 70
Verwechslung mit einer Demenz 71

ADHS+: Was kann bei ADHS zusätzlich auftreten? 72
Erkrankungen der Stimmung 72
Angststörungen 77
Posttraumatische Belastungsstörung 81
Persönlichkeitsstörungen 82
Suchtverhalten 90

Wie können Profis helfen? 105
Psychotherapie 105
Medikamentöse Behandlung 110

Wie kann ich mir selbst helfen? 126
Tipps für das Alltagsleben 126
Was hilft nicht? 131
Was muss ich sonst noch beachten? 133
Sie sind nicht allein! 138

Wie können mir Familie und Freunde helfen? 140

Tipps für Angehörige 140

Leben mit ADHS: Wie kann es weitergehen? 144

Anhang 146

Literatur 146

Internet 147