



Meine Geschichte 8

Vorwort von Professor Susan Young 10

Vorwort von Ann-Kristin Sandberg 13

Von harten Kämpfen und Misserfolgen 16

Der Hintergrund 23

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 48

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 65

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 82

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 95

Ablehnungsempfindliche Dysphorie 96

Die Scham und das Geheimnis des Lebens 100

Begleiterkrankungen – Das Leben ist nicht fair 103

Begleiterkrankungen 103

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 123

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 139

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 154

Über die Kunst, zur falschen Zeit zu tagträumen 157

Leistung versus Funktion 161

Der Unterschied zwischen Funktion und Leistung 162

Metakognition – Gedanken über das eigene Denken 163

ADHS und Lebensweisheit 166

Die Jahre vergehen, ADHS bleibt 170

ADHS und das Leben in Einsamkeit 170

ADHS, Demenz, oder beides? 172

Persönliche und professionelle Behandlung 175

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 ... 185

Danke 188

Quellenangaben 190

Empfehlungen der Autorin 197