

Inhalt

Vorwort		11
1	Anders sein und viele Fähigkeiten haben – das ist AD(H)S	14
1.1	Menschen mit AD(H)S haben besondere Fähigkeiten, über die sie meist nicht jederzeit verfügen können	14
1.2	Gut informiert sein über AD(H)S hilft, therapeutischen Strategien zu verstehen und eigene für sich zu entwickeln	17
1.3	Es sind immer die gleichen Probleme, die den Erfolg verhindern und einer Behandlung bedürfen	21
1.4	Probleme bewältigen durch aktive Mitarbeit mit individuellen Strategien	25
2	Nur wenn ich weiß, warum ich so bin, kann ich bewusst etwas dagegen tun	31
2.1	Am Anfang der Therapie steht die Problemanalyse des Betroffenen	31
2.2	Die neurobiologischen Ursachen des AD(H)S und deren Folgen	33
2.3	Das AD(H)S-Gehirn lässt sich therapeutisch verändern	37
2.4	Hürden nehmen, Klippen meistern, Hilfe zur Selbsthilfe	38
2.5	Verhaltenstherapeutische Strategien zur Selbsthilfe	40
2.6	Die große Bedeutung der Selbsthilfegruppen für AD(H)S-Betroffene	42
2.7	Strategien zur Verbesserung von Konzentration und Daueraufmerksamkeit	43
2.8	Gefühle besser steuern, aggressives Verhalten vermeiden	45
2.9	Verhaltensstrategien zum Beherrschen der äußeren und inneren Unruhe	48

3	Sport und Bewegung – wichtige Bestandteile jeder AD(H)S-Therapie	50
3.1	Warum Bewegung und Sport so wichtig sind	50
3.2	Praktische Anleitung zum Bewegungstraining	52
3.3	Welche Sportart ist bei AD(H)S zu empfehlen?	54
4	Erfolgreich lernen und studieren, den Lernprozess automatisieren	56
4.1	Sein eigener Therapeut sein	56
4.2	So gelingt bei AD(H)S das Lernen leichter	57
4.3	Die Bedeutung von Frühdiagnostik und Frühbehandlung	60
4.3.1	Was ist Eltern zu raten, wenn sie bei ihrem Kind AD(H)S vermuten?	61
4.3.2	Zur Frühdiagnostik des ADS ohne Hyperaktivität	63
4.3.3	Methodische Grundlagen der Frühdiagnostik – der Entwicklungstest ET 6–6	64
4.3.4	Warum sind Frühdiagnostik und gegebenenfalls Frühbehandlung erforderlich?	67
4.3.5	Therapeutische Strategien im Rahmen von Frühförderung und Frühbehandlung	67
5	Selbstwertgefühl und soziale Kompetenz auf Dauer verbessern	72
5.1	Individuelle Therapieziele erarbeiten	72
5.2	Positives oder negatives Selbstwertgefühl, wovon hängt das ab?	74
5.3	Die große Bedeutung der sozialen Kompetenz	75
5.4	Die wichtigsten Strategien zur Verbesserung der sozialen Kompetenz	77
5.4.1	Die Kinderzimmerordnung	79
5.4.2	»Mein Platz in der Familie«	80
5.4.3	Mein Wochenplan: »Was ich erreichen will« oder »Ich bin mein eigener Detektiv«	82
5.5	Die Eltern als Coach	85
5.5.1	Drohende Folgen einer verwöhnenden Erziehung	87

5.6	Die schwere Erziehungsarbeit der Eltern, besonders der Mütter, verdient hohe Anerkennung	88
5.7	Wie können Eltern ihrem AD(H)S-Kind helfen, damit für beide das Leben einfacher wird?	90
5.8	Ein schwieriges Problem, wenn die Mutter selbst ein ausgeprägtes AD(H)S hat	92
6	Konkrete Strategien zur Verbesserung von Leistung und Verhalten	96
6.1	Der Lern- und Leistungsbereich	96
6.1.1	Die Mitarbeit in der Schule und im Seminar verbessern	96
6.1.2	Strategien für ein erfolgreiches Studium mit AD(H)S	98
6.1.3	Hausarbeiten erledigen	99
6.1.4	Auswendiglernen, eine besondere Herausforderung	101
6.1.5	Gezielt üben, gute Aufsätze zu schreiben	102
6.1.6	Schriftliche Arbeiten termingerecht erledigen	103
6.2	Therapeutische Strategien zur Verhaltensänderung	104
6.2.1	Was beeinflusst die Entwicklung des Verhaltens?	104
6.2.2	Lieben und belohnen, ohne zu verwöhnen – ein schwieriger Spagat	106
6.2.3	Manchmal sind Sanktionen erforderlich, aber welche?	107
7	Besonderheiten bei der Behandlung von Jugendlichen	111
7.1	Behandlungsbedürftige AD(H)S-Symptome bei Jugendlichen	112
7.2	Therapieziel: eine altersentsprechende soziale Reife	115
7.2.1	Die Arbeit mit Gruppen	117
8	Erwachsene mit AD(H)S	119
8.1	Die AD(H)S-Symptomatik ändert sich	119
8.1.1	Diagnosefindung	120
8.1.2	Zeitmanagement – ein Problem für viele Erwachsene	122

8.1.3	Geschlechtsspezifische Besonderheiten der AD(H)S-Symptomatik	123
8.1.4	Auf der Suche nach einer Erklärung für das eigene Anderssein	125
8.2	Auf der Suche nach einem Therapeuten	126
8.3	Therapeutische Möglichkeiten bei AD(H)S im Erwachsenenalter	128
8.4	Auf die richtige Berufswahl kommt es an!	134
8.4.1	AD(H)S und Mobbing – ein häufig gemeinsames Paar	136
8.4.2	Berufliche Schwierigkeiten, die bei AD(H)S häufig auftreten	137
8.4.3	Arbeits-/Berufsunfähigkeit – ein nicht umkehrbares Schicksal?	138
9	AD(H)S bedeutet Stress von Anfang an	140
<hr/>		
9.1	Den Umgang mit Stress erlernen, seine Folgen kennen und negativen Dauerstress vermeiden	140
9.1.1	Stress reduzieren durch aktives Entspannen	142
9.2	Langzeitfolgen von negativem Dauerstress	144
9.3	Strategien zur Vermeidung stressbedingter Krankheiten	145
9.3.1	Stress und Blackout-Reaktionen	145
9.3.2	Stress und Burnout	146
9.3.3	Stress und Schlafstörungen	147
9.3.4	AD(H)S – Stress – Muskuläre Verspannungen	148
9.4	Menschen reagieren unterschiedlich auf Stress	148
9.5	AD(H)S: eine Hauptursache für emotionalen Stress und für Essstörungen	149
9.6	Die eigenen negativen Stressfaktoren kennen und vermeiden	152
10	Versagen trotz sehr guter Intelligenz	154
<hr/>		
10.1	AD(H)S und Hochbegabung – eine Balance zwischen hohem Selbstanspruch und ständiger Enttäuschung	154
10.2	Diagnostische Strategien bei Lern- und Verhaltensauffälligkeiten trotz sehr guter Begabung	157

10.3	Therapeutische Hilfen bei AD(H)S und Hochbegabung	161
11	Strategien zur Diagnostik und Behandlung von AD(H)S-bedingter Leserechtschreib- und Rechenschwäche	166
11.1	Wenn Üben allein nicht reicht, könnte AD(H)S die Ursache sein	166
11.2	Diagnostische Kriterien einer AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche	169
11.3	Therapeutische Besonderheiten der AD(H)S-bedingten Rechtschreibschwäche	170
11.4	AD(H)S-bedingte Leseschwäche	175
11.5	AD(H)S-bedingte Rechenschwäche	180
12	Fernsehen, Computerspiele und AD(H)S	186
12.1	Auf den richtigen Umgang mit den Medien kommt es an	186
12.1.1	Strategien zum richtigen Umgang mit Computer, Fernsehen und Internet	188
12.2	Warum Fernsehen, Internet und Computerspiele das Lernen beeinträchtigen	190
12.3	Umgang mit der Sucht nach Fernsehen, Internet und Computer	192
12.3.1	Über die Schwierigkeiten, eine Computersucht zu erkennen und zu behandeln – Vier Fallbeispiele aus der AD(H)S-Praxis	194
13	Wie kann die Schule bei AD(H)S unterstützen und fördern?	197
13.1	Häufigkeit und Schwere der AD(H)S-Problematik nehmen zu	197
13.2	Was könnte von Seiten des Schulsystems und der Lehrer getan werden, um Kindern mit einer AD(H)S-Problematik die Schullaufbahn zu erleichtern?	199
13.3	AD(H)S-Kinder möchten so wie ihre Mitschüler sein. Sie wollen erfolgreich lernen, können es aber oft nicht, darunter leiden sie!	203

14	Die Wirkungsweise der Medikamente und was man darüber wissen sollte	206
<hr/>		
14.1	Besonderheiten im Umgang mit Stimulanzen	206
14.2	Wie wirken Stimulanzen?	207
14.2.1	Methylphenidat	207
14.2.2	Atomoxetin	209
14.2.3	Amphetamine	210
14.2.4	Allgemeine Aspekte der Stimulanzenbehandlung	210
14.3	Wann sollte bei AD(H)S der Einsatz von Stimulanzen unbedingt erwogen werden?	212
14.4	Therapeutische Ziele, die bei einer erfolgreichen – auch die Stimulanzientherapie mit einbeziehenden – AD(H)S-Behandlung zu erreichen sind	214
14.5	Empfehlungen zur Vermeidung von Nebenwirkungen der Stimulanzientherapie	216
14.5.1	Ein Hauptproblem: Die Appetitstörungen	217
14.5.2	Ein häufiges Problem: Kopfschmerzen	219
14.5.3	Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie)	220
14.5.4	Bauchschmerzen	221
14.5.5	Einschlaf- und Durchschlafstörungen	222
14.6	Wichtige Hinweise zum Umgang mit Methylphenidat	223
14.6.1	Methylphenidat und die Einnahme anderer Drogen	223
14.6.2	AD(H)S und Tic-Symptomatik	223
14.6.3	AD(H)S und Krampfanfälle	225
14.6.4	Schilddrüsen-Überfunktion und Glaukom	225
14.6.5	Besonderheiten bei Auslandsreisen	226
14.6.6	Methylphenidat und Fahrverhalten	229
15	Wie können die wichtigsten Therapiefehler vermieden werden?	230
<hr/>		
16	Leistungsstark, selbstbewusst und psychisch stabil – therapeutische Strategien und ein gutes Selbstmanagement machen es möglich	234
<hr/>		