

Gil Borms, Steven Stes, Ria Van Den Heuvel

Chaosqueen und Traumtänzer

Ein Ratgeber für Erwachsene mit ADHS

Übersetzt aus dem Niederländischen
von Bärbel Jänicke

Patmos Verlag

Inhalt

Einleitung	8
1. ADHS bei Erwachsenen	10
Was ist ADHS?	11
Warum dauerte die (An-)Erkennung von ADHS bei Erwachsenen so lange?	16
Wie wird die Diagnose erstellt?	19
Wie oft kommt ADHS bei Erwachsenen vor?	28
Von welchen anderen Beschwerden und Problemen kann ADHS begleitet werden?	29
2. Ursachen von ADHS	34
In welchem Maß ist ADHS vererbbar?	34
Welche Rolle spielt das Umfeld?	36
Funktioniert das Gehirn eines ADHS-Betroffenen anders? Warum verschwindet ADHS bei manchen Menschen und bei anderen nicht?	38
3. Behandlung durch Medikation	44
Was muss man zuerst angehen?	45
Ist eine Medikation wirklich nötig?	45
Welche Medikamente gibt es?	47
Zulassung und Kostenübernahme von Medikamenten	56

Medikation und Fahrtüchtigkeit	58
Medikamente, Alkohol, Drogen und Sucht	58
4. Psychoedukation und Psychotherapie	61
Was ist Psychoedukation?	63
Wie gestaltet sich eine Psychotherapie bei ADHS?	65
Bei welchen Themen helfen Psychoedukation und Psychotherapie?	75
Ist Coaching bei ADHS sinnvoll?	76
Ist Achtsamkeitstraining bei ADHS hilfreich?	78
5. Chaos und Struktur	81
Entdecken Sie Ihre eigene Struktur	83
Was lässt sich alles ordnen?	87
6. ADHS und Beziehungen	96
Zu viel oder zu wenig Kommunikation?	97
Wie wirkt sich ADHS auf familiäre und freundschaftliche Beziehungen aus?	100
Ein Partner mit ADHS: attraktiv oder anstrengend?	102
Kindererziehung	110
Junge Erwachsene und ihre Eltern	113
7. ADHS am Arbeitsplatz	116
Die Karriere beginnt in der Kindheit	116
Fallstricke im Berufsalltag	119
Offenheit am Arbeitsplatz	128

Was hilft dabei, sich auf die Arbeit zu konzentrieren?	131
8. Die Kraft des Positiven	136
Warum ist eine positive Einstellung so wichtig?	136
Ein negatives Selbstbild verändert sich nicht von allein	138
Sei du selbst!	141
Möchten Sie mehr wissen?	143