

Inhalt

Übersicht über das elektronische Zusatzmaterial	9
Vorwort	11
Wie Sie diesen Ratgeber nutzen können	13
1 Was ist ADHS?	17
Einführung	17
Wie entsteht ADHS?	21
Wie erkenne ich eine ADHS?	27
Diagnostik bei Erwachsenen mit ADHS	31
Behandlung der ADHS bei Erwachsenen	41
2 Haben Frauen eine andere Form von ADHS?	49
Einführung – warum ADHS bei Frauen öfter übersehen wird	49
Wie äußert sich ADHS bei Frauen?	51
Diagnostik bei Frauen mit ADHS – Worauf sollte geachtet werden?	55
Hormone und ihr Einfluss auf ADHS-Symptome bei Frauen	57
3 Was ist eine Depression?	59
Einführung – Statistiken und Symptome	59
Wie entsteht eine Depression?	61
Wie erkenne ich eine Depression?	66
Diagnostik der Depression	70

	Behandlung der Depression	72
4	ADHS und Depression: Eine herausfordernde Kombination	84
	Einführung – Komorbiditäten bei ADHS	84
	Warum treten ADHS und Depression gemeinsam auf? ...	86
	Verwirrende Gemeinsamkeiten – wie ADHS und Depression sich überschneiden	87
	Behandlung von ADHS und Depression – ein integrierter Ansatz	92
5	Behandlung anpassen: Was ist wichtig, wenn ADHS und Depression gemeinsam auftreten?	98
	Einführung – worauf kommt es in der Behandlung an? ..	98
	Die richtige Reihenfolge – Was wird zuerst behandelt? ...	99
	Alltagsstrategien – Was funktioniert besonders gut?	101
	Langfristige Behandlung – Therapie ist kein starres Konzept	104
6	Was kann ich tun?	108
	Einführung – kleine Schritte mit großer Wirkung	108
	Die richtige Anlaufstelle finden	109
	Selbst zur Expertin/zum Experten werden	111
	Den emotionalen Druck reduzieren – Strategien für den Umgang mit negativen Gefühlen	115
	Den Alltag strukturieren	120
	ADHS-Superkräfte – Stärken erkennen und nutzen	126
	Soziale Beziehungen gestalten – Unterstützung annehmen	128
	Musik als Konzentrationshilfe – warum sie bei ADHS helfen kann	133
	Gesunde Gewohnheiten für Körper und Geist	134
	Medikamente und Psychotherapie gezielt nutzen	137
	Umgang mit Rückschlägen – Wie geht es weiter, wenn es mal nicht läuft?	144

7	Was können Angehörige tun?	154
	Kleines Quiz für Angehörige vorab – Wie gut kenne ich mich mit ADHS und Depression aus?	154
	Einführung: Die Rolle von Angehörigen – warum Unterstützung so wichtig ist	155
	Verständnis entwickeln – Wissen hilft!	156
	Praktische Unterstützung im Alltag anbieten	160
	Offene Kommunikation – Erwartungen klären	162
	Selbstfürsorge – Angehörige dürfen sich nicht selbst vergessen	164
	Krisensituationen – Was tun, wenn es brenzlig wird?	166
	Auflösung Quiz für Angehörige – Was stimmt wirklich? .	169
8	Ausblick: Ein Leben mit ADHS und Depression aktiv gestalten	171
	Rückblick – was wir gelernt haben	171
	Der Blick nach vorn – was bleibt?	172
	Ein persönlicher Abschlussgedanke	172
	Literatur	174
	Online-Zusatzmaterial	186