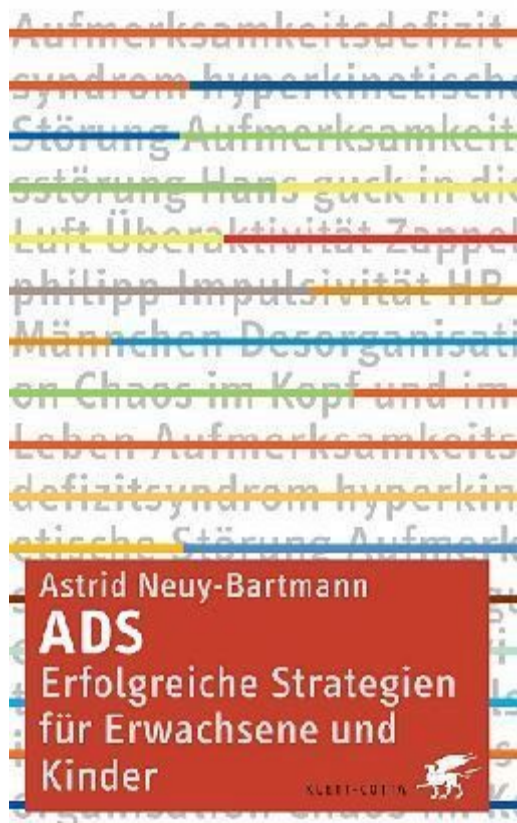


ADS, erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder



Produktinformation

- Verlag: Klett-Cotta
- 2007
- 3., überarb. u. erw. Aufl.
- Ausstattung/Bilder: 272 S. m. Illustr.
- Seitenzahl: 272
- Deutsch

- Abmessung: 208mm x 129mm x 27mm
- Gewicht: 362g
- ISBN-13: 9783608941036
- ISBN-10: 3608941037
- Best.Nr.: 13366468

Produktbeschreibung

Kurzbeschreibung

ADS ist kein Schicksal, sondern eine Herausforderung - man kann etwas tun!

Das Buch gibt konkrete und leicht umsetzbare Anleitungen nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für die Angehörigen und das gesamte soziale Umfeld, und es berücksichtigt dabei die Entwicklung und Veränderung des ADS von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter.

Beschreibung

Edison und Leonardo da Vinci, Mozart und Tschaikowsky sollen es gehabt haben, aber auch Hemingway und Klaus Kinski. Jedenfalls steht fest, dass in Deutschland ca. 400 000 Kinder an ADS leiden und dass der Absatz des Medikaments Ritalin in den letzten Jahren um mehr als das 40fache angestiegen ist. ADS wird in der Regel zuerst bei Kindern diagnostiziert, die in der Schule auffällig werden. Erst bei näherem Hinsehen zeigt sich, dass häufig auch Vater oder Mutter betroffen sind. Doch bei Erwachsenen sind die Symptome andere. Und sie ahnen häufig nicht einmal, dass ihre Depressionen, ihre Unruhe und Stimmungsschwankungen auf ADS zurückzuführen sind. Was leistet dieses Buch besonderes: Während andere Bücher das Problem auf das betroffene Kind reduzieren, betrachtet dieses die gesamte Familie und das weitere soziale Umfeld. Es betrachtet ADS im gesamten Lebenslauf. ADS gibt es eben nicht nur bei Kindern, sondern auch bei Erwachsenen. Gezeigt wird, wie sich die Symptome im Laufe des Lebens ändern. Es zeigt konkrete Wege auf, um das Problem in den Griff zu bekommen: Was kann der Betroffene tun, was die anderen aus dem Umfeld von Familie, Freundeskreis und Beruf? Es motiviert die Betroffenen: Sie dürfen sich nicht mit ihrer Störung einrichten, sondern müssen selbst etwas dagegen tun.

Inhaltsangabe

- Einleitung . . . 13
- Lesehinweis . . . 15

Erster Teil:

- Symptome, Ursachen, Behandlungskonzepte
- Ist ADS nur eine Modediagnose? . . . 19
- Was genau bedeutet eigentlich ADS? . . . 21
- Wer diagnostiziert ein ADS? . . . 24
- Ist jedes ADS behandlungsbedürftig? . . . 24
- Zur ersten Orientierung: Definition und
- Kernsymptome des ADS im Überblick . . . 30
- Definition . . . 30
- ADS-Typen . . . 31
- Kernsymptome . . . 31
- Störung der Aufmerksamkeit und Konzentration . . . 31
- Hyperaktivität, Unruhe und Nervosität . . . 32
- Verträumt, abwesend, scheu, Kontaktstörungen . . . 33
- Stimmungslabilität, emotionale Störungen und
- Unzufriedenheit . . . 33
- Desorganisation, Chaos . . . 33
- Mangelnde Affektkontrolle, emotionale Überreaktion
- und Stressintoleranz . . . 34
- Störung der Impulskontrolle und der Steuerungsfähigkeit . . . 34
- Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und
- mit Mitmenschen . . . 35
- Schnelle Erschöpfung und Lustlosigkeit . . . 35
- Vergesslichkeit . . . 36
- Selbstzweifel . . . 36
- Die positiven Seiten der ADS-ler . . . 36
- ADS im Verlauf des Lebens . . . 39
- Das hyperaktive ADS im Verlauf des Lebens . . . 41
- Neugeborenen- und Kleinkindzeit. . . 41
- Schulalter . . . 43
- Pubertät . . . 47
- Erwachsenenalter . . . 52
- Das hypoaktive, unaufmerksame ADS im Verlauf des Lebens . . . 55
- Neugeborenen- und Kleinkindzeit. . . 56
- Schulalter . . . 58
- Pubertät . . . 60
- Erwachsenenalter . . . 62
- Schaubild: ADS im Verlauf des Lebens. . . 64
- Begleiterscheinungen des ADS . . . 67
- Legasthenie, Rechen- und Leseschwäche . . . 68
- Depressionen, Ängste . . . 68
- Störung des Sozialverhaltens . . . 69
- Suchtentwicklung . . . 70
- Zwänge . . . 71
- Schlafstörungen . . . 71
- Hohe Unfallrate . . . 72
- Ursachen des ADS . . . 72
- Was genau geschieht im Gehirn eines Menschen
- mit ADS? . . . 74
- Diagnosestellung . . . 77
- Wer diagnostiziert ein ADS? . . . 77

- Wie wird diagnostiziert? . . . 77
- Die Behandlung des ADS . . . 81
- Baustein Information, Aufklärung und Beratung . . . 81
- Baustein Akzeptanz und Selbstmanagement . . . 83
- Baustein Coaching . . . 85
- Baustein Psychotherapie . . . 86
- Psychotherapie bei Kindern . . . 86
- Psychotherapie bei Erwachsenen . . . 88
- Fallbeispiel: Jens . . . 90
- Therapieszenarien . . . 92
- Therapieansätze für ADS-ler . . . 94
- Verhaltenstherapie . . . 95
- Gruppentherapie . . . 97
- Medikation . . . 99
- Was genau sind Stimulanzien? . . . 102
- Medikation bei Kindern . . . 104
- Medikation bei Erwachsenen . . . 105
- Nebenwirkungen der Stimulanzien . . . 106
- Weitere hilfreiche Maßnahmen . . . 108

Zweiter Teil:

- Die täglichen Herausforderungen in den Griff bekommen
- Störung der Konzentration und Aufmerksamkeit -
- "Schon wieder nicht bei der Sache" . . . 114
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 115
- Was Sie als Partner tun können . . . 116
- Was Sie als Eltern tun können . . . 117
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 120
- Fallbeispiel: Der zerstreute Professor . . . 122
- Überaktivität, Unruhe und Nervosität -
- "Strategien für den Zappelphilipp" . . . 123
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 123
- Was Sie als Partner tun können . . . 124
- Was Sie als Eltern tun können . . . 124
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 125
- Verträumt, abwesend, kontaktscheu -
- "Hilfen für Träumer" . . . 126
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 127
- Was Sie als Partner tun können . . . 127
- Was Sie als Eltern tun können . . . 128
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 129
- Fallbeispiel: Das verkannte Genie . . . 129
- Stimmungslabilität, emotionale Störung,
- Unzufriedenheit - "Leben auf der Achterbahn
- der Gefühle" . . . 133
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 134
- Was Sie als Partner tun können . . . 137
- Was Sie als Eltern tun können . . . 138
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 139
- Fallbeispiel: Das Leben ist eine Achterbahn . . . 139
- Desorganisation - "Chaos im Kopf und Chaos
- im Leben" . . . 146
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 148
- Was Sie als Partner tun können . . . 153
- Was Sie als Eltern tun können . . . 155
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 159
- Fallbeispiel: Das ganz normale tägliche Chaos . . . 160
- Emotionale Überreaktion, Stressintoleranz -

- "Warum denn gleich in die Luft gehen" . . . 162
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 163
- Was Sie als Partner tun können . . . 163
- Was Sie als Eltern tun können . . . 164
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 164
- Störung der Impulskontrolle und der Steuerungsfähigkeit
- "Wenn der Gaul durchgeht" . . . 165
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 168
- Was Sie als Partner tun können . . . 17 1
- Was Sie als Eltern tun können . . . 173
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 176
- Fallbeispiel: Eine Chaotenfamilie . . . 177
- Schnelle Erschöpfung, Lustlosigkeit -
- "Null-Bock auf gar nichts" . . . 179
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 180
- Was Sie als Partner tun können . . . 181
- Was Sie als Eltern tun können . . . 181
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 182
- Vergesslichkeit - "Aus den Augen, aus dem Sinn" . . . 182
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 184
- Was Sie als Partner tun können . . . 186
- Was Sie als Eltern tun können . . . 187
- Was Sie als Pädagoge tun können . . . 189
- Selbstzweifel - "Immer geht alles schief" . . . 190
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 192
- Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen
- tun können . . . 193
- Emotionale Störungen wie Ängste oder
- Depressionen - "Ich schaffe es sowieso nicht" . . . 194
- Risikobereitschaft, Langeweile, innere Leere -
- "Lust auf Action und Abenteuer" . . . 194
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 195
- Was Sie als Partner tun können . . . 196
- Was Sie als Eltern tun können . . . 196
- Suchtverhalten - "Auf der Suche nach mehr" . . . 197
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 198
- Was die anderen, Partner, Eltern und Pädagogen
- tun können . . . 199
- Dissoziale Entwicklung - "Ist der Ruf erst ruiniert,
- lebt es sich völlig ungeniert" . . . 200
- Was Partner, Eltern und Pädagogen tun können . . . 201
- Schwierigkeiten im Umgang mit Geld -
- "Ohne Moos nix los" . . . 202
- Was Sie selbst für sich tun können . . . 203
- Was Sie als Partner tun können . . . 204
- Was Sie als Eltern tun können . . . 205
- Zusammengefasst: Selbstmanagement im Alltag
- praktisch umgesetzt . . . 206
- Bestandsaufnahme . . . 207
- Zeitplan . . . 208
- Coach . . . 208
- Arbeitsroutine . . . 209
- Berufs- und Lebensplanung . . . 210
- Partnerwahl . . . 211

Dritter Teil:

- ADS - nicht nur ein individuelles Problem:
- Auswirkungen auf Beziehungen und Gesellschaft

- Menschen mit ADS in Beziehungen und Partnerschaft . 215
- 10 Regeln für lebendige Beziehungen . . . 215
- Fallbeispiel: Beziehungschaos . . . 222
- Kinder mit ADS - Herausforderung für Eltern und Lehrer . . . 229
- Strategien für die Erziehungsarbeit . . . 230
- ADS in unserer Gesellschaft - Chancen und Konsequenzen . 242
- Warum ADS gerade heute so relevant für unsere
Gesellschaft ist . . . 245
- Voneinander lernen, besser miteinander leben . . . 247

Anhang

- ADS-Fragebögen . . . 251
- Elternfragebogen nach DSM IV . . . 251
- Elternfragebogen nach Wender . . . 253
- Lehrerfragebogen . . . 255
- ADS-Fragebogen für Erwachsene . . . 257
- ADS-Fragebogen nach aktuellen spezifischen
Symptomen . . . 262
- Tages-Checkliste . . . 267
- Checkliste für Finanzen . . . 268
- Adressen: Selbsthilfegruppen und Verbände . . . 269
- Weitere Internetadressen . . . 270

Leseprobe

Einleitung

ADS ist das, was die Fachwissenschaft eine komplexe Störung nennt. Unter Störung versteht man gemeinhin eine Beeinträchtigung, die häufig nicht erkannt wird und erhebliche Auswirkungen auf das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen hat. Auch ich werde im Folgenden diesen Begriff aufgrund meiner Erfahrung benutzen, dass einträchtiges Zusammenleben in einer Gemeinschaft durch das Syndrom auffallend häufig gestört wird. So zählen zu den Folgen von ADS heftige Beziehungs- und Arbeitsplatzkonflikte, aber auch seelische Störungen wie mangelndes Selbstbewusstsein, Depressionen oder Angstzustände. Es häufen sich unerklärliche Misserfolge und Enttäuschungen, und das tägliche Leben wird immer chaotischer.

Dieses Buch ist für Betroffene und ihre Angehörigen, aber durchaus auch für Angehörige aller Berufsgruppen, die mit ADS-Betroffenen arbeiten, geschrieben. Sie finden hier eine genaue Beschreibung der ADS-Problematik sowie eine verständliche Erklärung der Ursachen und eine ausführliche Darstellung moderner Behandlungskonzepte. Besonderen Wert habe ich darauf gelegt, konkrete Hilfestellungen zu vermitteln, so dass der Leser praktische "Werkzeuge" in die Hand bekommt, mit denen er die Tücken des ADS im Alltag bewältigen kann. Denn nicht das theoretische Wissen und die Erkenntnis allein bringen Erfolg, sondern erst das tägliche Anwenden bestimmter Regeln und ein gutes Selbstmanagement.

Thema des Buches ist sowohl das ADS des Kindes als auch des Jugendlichen und des Erwachsenen in seinen unterschiedlichen Ausformungen. Die Entwicklung der ADS-Symptomatik vom Kindesalter bis in das Erwachsenenalter wird in Beispielen beschrieben. Ausführlich wird gerade das ADS des Erwachsenen behandelt, denn wir wissen heute, dass 30-50% der ADS-Kinder auch später im Erwachsenenalter typische ADS-Probleme haben, die sich dann in einer abgewandelten Form zeigen.

In den Veröffentlichungen über ADS ist bisher wenig auf die Belastung der Angehörigen und Partner eingegangen worden, die häufig im Zusammenleben und im Umgang mit dem Betroffenen sehr unter der täglichen Belastung leiden und selbst erhebliche Symptome entwickeln können. Denn eines ist festzuhalten: Beim ADS handelt es sich nicht um eine Charakterschwäche oder die Folgen einer missglückten Erziehung in der Kindheit, sondern um eine vererbte Stoffwechselstörung mit weit reichenden Folgen für alle Beteiligten. Bei frühzeitiger Diagnose, einem guten Selbstmanagement und einer angemessenen Behandlung muss ADS aber keine Schicksalsdiagnose sein. Hierzu biete ich konkrete Hilfestellungen an.

Ich möchte allen ADS Betroffenen und deren Angehörigen, aber auch Pädagogen und

Psychotherapeuten, die in ihrer täglichen Arbeit mit dem ADS konfrontiert werden, Mut machen, sich dieser Störung zu stellen, sich zu informieren und ADS auch als Chance zu sehen, an der insbesondere die Betroffenen, aber auch ihre Mitmenschen wachsen können. Es ist mir ein großes Anliegen, nicht nur die Schwierigkeiten und Defizite des ADS zu erläutern, sondern gerade auch die positiven Aspekte wie die vielfältigen kreativen Fähigkeiten zu betonen und die Möglichkeiten, die sich einem Menschen mit ADS eröffnen, wenn es ihm gelingt, sein Leben zu organisieren und seine Gefühle in den Griff zu bekommen. Menschen mit ADS können unsere Welt mit ihrer Originalität und ihrer unkonventionellen Art sehr bereichern. Ihren Mitmenschen können sie vor Augen führen, wie wichtig es ist sich klar und deutlich mitzuteilen, Grenzen zu setzen und konsequent zu handeln.

Lesehinweis:

Das Buch ist so gegliedert, dass der Leser in kurzer Zeit in der Lage ist, sich über die wesentlichen Symptome des ADS zu informieren, und sich gleichzeitig ein fundiertes Wissen über verschiedene Möglichkeiten der Behandlung aneignen kann. Es berücksichtigt die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse, seine klare Struktur ermöglicht nicht nur Fachleuten, sondern gerade auch Betroffenen, sich schnell zurechtzufinden. Es kann bei auftretenden Problemen als Nachschlagewerk genutzt werden.

Im ersten Teil werden zunächst die Störungen, die beim Vorliegen eines Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms (ADS) auftreten können, erklärt. So bekommt der Leser einen Überblick über die verschiedenen Erscheinungsformen des ADS und kann die Entwicklung des ADS im Lebensverlauf mit der eigenen Biographie vergleichen. Weiterhin werden die Ursachen des ADS und die möglichen Begleiterscheinungen beschrieben.

Im zweiten Teil werden die Symptome ausführlich behandelt und Strategien aufgezeigt, wie Betroffene und Angehörige damit umgehen können. Nach jeder ausführlichen Beschreibung eines Kernsymptoms folgen zunächst Problemlösestrategien für die Betroffenen selbst, die mit dem [>] Icon gekennzeichnet sind. Danach finden sich Hilfestellungen und Erklärungen für Partner, die mit dem [> <] Icon kenntlich gemacht wurden. Ein weiterer Abschnitt ist den Eltern gewidmet, den Sie mit diesem [> <<] Icon erkennen. Zuletzt finden sich konkrete Hinweise für Pädagogen, Erzieher und Psychotherapeuten, die das [> <<<] Icon tragen.

Auf diese Weise ist eine rasche Orientierung möglich, der Leser kann sich zunächst auf die Teile beschränken, die ihn vorrangig interessieren bzw. direkt betreffen. Das hilft auch dem Betroffenen, das Buch zu Ende zu lesen und ein Erfolgserlebnis zu verzeichnen.

Im dritten Teil werden die Probleme in Beziehungen und am Arbeitsplatz erörtert, ebenso wie die Probleme in der Kindererziehung und die gesellschaftlichen Auswirkungen des ADS.