

Inhaltsverzeichnis

1	Hinweise zum Gebrauch des Manuals	1
2	Klinischer und wissenschaftlicher Hintergrund Wolfgang Retz, Harald Scherk, Michael Rösler	3
2.1	Was ist ADHS?	3
2.1.1	Epidemiologie	3
2.1.2	Klassifikation	3
2.1.3	Psychopathologie	4
2.1.4	Komorbidität und soziale Schwierigkeiten	7
2.1.5	Ursachen für ADHS	8
2.2	Wie wird die ADHS diagnostiziert?	13
2.2.1	Schwierigkeiten bei der ADHS-Diagnostik	13
2.2.2	Praktisches Vorgehen	14
2.3	Therapie der ADHS	16
2.3.1	Medikamentöse Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter	16
2.3.2	Psychotherapie und Psychoedukation bei ADHS im Erwachsenenalter	22
2.4	Was ist Psychoedukation?	23
2.5	Warum Psychoedukation bei ADHS?	25
2.6	Ziele psychoedukativer Interventionen bei ADHS	26
3	Durchführung der psychoedukativen Gruppe Roberto D'Amelio, Alexandra Philipsen	29
3.1	Indikation	30
3.2	Ziele	30
3.3	Setting	32
3.4	Gruppengröße, Häufigkeit und Anzahl der Sitzungen	32
3.5	Vorbereitungen	33
3.6	Leitung der Gruppen	36
3.7	Therapeutische Haltungen und Strategien	37
3.8	Didaktische Prinzipien	39
3.9	Struktur der Gruppensitzungen	40

3.10	Aufbau der Gruppensitzungen	40
3.10.1	Eröffnung	40
3.10.2	Aktuelles Thema	42
3.10.3	Abschlussrunde	42
3.10.4	Pause	42
3.11	Evaluation und Qualitätssicherung	44
3.12	Zu guter Letzt	44
4	Manual für die Gruppenleiter der psychoedukativen Gruppe für Patienten mit ADHS im Erwachsenenalter: Überblick über die Themenschwerpunkte der Sitzungen 1 bis 10 Roberto D'Amelio, Wolfgang Retz, Eva Steinbach, Matthias Bender	47
5	Manual für die Gruppenleiter: Beschreibung der Sitzungen 1 bis 10 Roberto D'Amelio, Wolfgang Retz, Eva Steinbach, Matthias Bender	49
5.1	Sitzung 1: Kennenlernen und Organisatorisches	49
5.1.1	Lernziele der 1. Sitzung	49
5.1.2	Überblick über die 1. Sitzung	49
5.1.3	Anleitung zur Durchführung der 1. Sitzung	50
5.2	Sitzung 2: Was ist ADHS und wie entsteht ADHS?	57
5.2.1	Lernziele der 2. Sitzung	57
5.2.2	Überblick über die 2. Sitzung	58
5.2.3	Durchführung der 2. Sitzung	58
5.3	Sitzung 3: Wie kann man ADHS behandeln?	63
5.3.1	Lernziele der 3. Sitzung	63
5.3.2	Überblick über die 3. Sitzung	64
5.3.3	Durchführung der 3. Sitzung	64
5.4	Sitzung 4: Mein (soziales) Leben mit ADHS	68
5.4.1	Lernziele der 4. Sitzung	68
5.4.2	Überblick über die 4. Sitzung	69
5.4.3	Durchführung der 4. Sitzung	69

5.5	Sitzung 5: Wie gehe ich mit mir um?	
	– Selbstbild und Selbstwert	73
5.5.1	Lernziele der 5. Sitzung	73
5.5.2	Überblick über die 5. Sitzung	73
5.5.3	Durchführung der 5. Sitzung	74
5.6	Sitzung 6: Von Chaos und Kontrolle –	
	(Selbst-)Organisation im Alltag . . .	80
5.6.1	Lernziele der 6. Sitzung	80
5.6.2	Überblick über die 6. Sitzung	80
5.6.3	Durchführung der 6. Sitzung	81
5.7	Sitzung 7: Stressmanagement	88
5.7.1	Lernziele der 7. Sitzung	88
5.7.2	Überblick über die 7. Sitzung	89
5.7.3	Durchführung der 7. Sitzung	90
5.8	Sitzung 8: Stimmungsregulation	
	und Impulskontrolle	102
5.8.1	Lernziele der 8. Sitzung	102
5.8.2	Überblick über die 8. Sitzung	103
5.8.3	Durchführung der 8. Sitzung	104
5.9	Sitzung 9: Selbstmodifikation von	
	problematischem Verhalten	109
5.9.1	Lernziele der 9. Sitzung	109
5.9.2	Überblick über die 9. Sitzung	109
5.9.3	Durchführung der 9. Sitzung	110
5.10	Sitzung 10: Ausklang und	
	Verabschiedung	114
5.10.1	Lernziele der 10. Sitzung	114
5.10.2	Überblick über die 10. Sitzung	114
5.10.3	Durchführung der 10. Sitzung	115
6	Angehörigengruppe	
	Alexandra Philipsen	
	und Harald Richter	119
6.1	Einführung	119
6.2	Überblick über die Inhalte der	
	einzelnen Sitzungen	120
6.3	Aufbau und Struktur der	
	Angehörigengruppe	121
6.4	Ablauf der einzelnen Sitzungen . . .	121
6.5	Schriftliche Arbeitsmaterialien	122
6.6	Teilnehmer	122
6.7	Gruppenleiter	123
6.8	Inhalte der einzelnen Sitzungen der	
	Angehörigengruppe	123
6.8.1	Sitzung 1: Vorstellung, Vereinbarungen,	
	Klärung	123

6.8.2	Sitzung 2: Neurobiologie und Krankheitsmodell der ADHS im Erwachsenenalter	124
6.8.3	Sitzung 3: Komorbiditäten bei ADHS	124
6.8.4	Sitzung 4: Medikamente und ADHS	125
6.8.5	Sitzung 5: Besonderheiten der Impulskontrolle bei ADHS	125
6.8.6	Sitzung 6: Besonderheiten im Umgang mit Organisation und Stress bei ADHS	126
6.8.7	Sitzung 7: Besonderheiten der Gefühlsregulation bei ADHS	126
6.8.8	Sitzung 8: Auswirkungen auf Beziehungen	126
6.8.9	Sitzung 9: Klärung offener Fragen und Abschluss	127
6.9	Zusätzliche Materialien	127
7	Coaching Roberto D'Amelio	129
7.1	Begriffsbestimmung	129
7.2	Coaching bei ADHS	130
7.3	Der Coaching-Prozess bei ADHS: Ein Stufenmodell	132
7.3.1	Orientierungsphase: Klärung des Anliegens, Identifikation von Problembereichen und Auswahl des zu bearbeitenden Problems	133
7.3.2	Identifizierung von Ressourcen	137
7.3.3	Klärung des Ist-Zustands: Problembeschreibung und Problemanalyse	138
7.3.4	Klärung des Soll-Zustands: Zielbestimmung	139
7.3.5	Strukturierung und Planung: Erarbeitung von Maßnahmen zur Zielerreichung	142
7.3.6	Umsetzung	144
7.3.7	Zielerreichung	147
7.3.8	Stabilisierung des Erfolgs	147
8	Literatur	149
9	Anhang	155
9.1	Psychoedukation bei ADHS im Erwachsenenalter	155
9.1.1	Vordrucke	155

VIII Inhaltsverzeichnis

9.1.2	Folien	162
9.1.3	Handouts (Erwachsene)	188
9.2	Psychoedukation für Angehörige von Patienten mit ADHS	234
9.2.1	Vordrucke Angehörige	234
9.3	Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter	238

9.3.1	Handouts Coaching	238
9.4	Nützliche Adressen und Literatur- empfehlungen für Patienten und Angehörige	249
	Index	251