

Inhaltsverzeichnis

1	Hinweise zum Gebrauch des Manuals	1	3.7	Therapeutische Haltungen und Strategien	38
	Roberto D'Amelio, Wolfgang Retz, Alexandra Philipsen und Mathias Rösler		3.8	Didaktische Prinzipien	39
2	Klinischer und wissenschaftlicher Hintergrund	3	3.9	Struktur der Gruppensitzungen	41
	Wolfgang Retz, Harald Scherk und Michael Rösler		3.10	Aufbau der Gruppensitzungen	41
2.1	Was ist ADHS?	3	3.10.1	Eröffnung	41
2.1.1	Epidemiologie	3	3.10.2	Aktuelles Thema	42
2.1.2	Klassifikation	3	3.10.3	Abschlussrunde	43
2.1.3	Psychopathologie	4	3.10.4	Pause	43
2.1.4	Komorbidität und soziale Schwierigkeiten	8	3.11	Evaluation und Qualitätssicherung	45
2.1.5	Ursachen der ADHS	9	3.12	Zu guter Letzt	45
2.2	Wie wird die ADHS diagnostiziert?	14	4	Manual für die Gruppenleitung: Psychoedukative Gruppe Erwachsene mit ADHS	47
2.2.1	Schwierigkeiten bei der ADHS-Diagnostik	14	4.1	Sitzung 1: Kennenlernen und Organisatorisches	48
2.2.2	Praktisches Vorgehen	15	4.1.1	Lernziele der 1. Sitzung	48
2.3	Therapie der ADHS	17	4.1.2	Überblick über die 1. Sitzung	49
2.3.1	Medikamentöse Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter	17	4.1.3	Durchführung der 1. Sitzung	50
2.3.2	Psychotherapie und Psychoedukation bei ADHS im Erwachsenenalter	21	4.2	Sitzung 2: Was ist ADHS und wie entsteht ADHS?	56
2.4	Was ist Psychoedukation?	23	4.2.1	Lernziele der 2. Sitzung	56
2.5	Warum Psychoedukation bei ADHS?	25	4.2.2	Überblick über die 2. Sitzung	57
2.6	Ziele psychoedukativer Interventionen bei ADHS	26	4.2.3	Durchführung der 2. Sitzung	58
3	Durchführung der psychoedukativen Gruppe	29	4.3	Sitzung 3: Wie kann man ADHS behandeln?	62
	Roberto D'Amelio und Alexandra Philipsen		4.3.1	Lernziele der 3. Sitzung	62
3.1	Indikation	30	4.3.2	Überblick über die 3. Sitzung	63
3.2	Ziele	30	4.3.3	Durchführung der 3. Sitzung	64
3.3	Setting	32	4.4	Sitzung 4: Mein (soziales) Leben mit ADHS	68
3.4	Gruppengröße, Häufigkeit und Anzahl der Sitzungen	32	4.4.1	Lernziele der 4. Sitzung	68
3.5	Vorbereitungen	33	4.4.2	Überblick über die 4. Sitzung	68
3.6	Leitung der Gruppen	36	4.4.3	Durchführung der 4. Sitzung	69
			4.5	Sitzung 5: Wie gehe ich mit mir um? – Selbstbild und Selbstwert	73
			4.5.1	Lernziele der 5. Sitzung	73
			4.5.2	Überblick über die 5. Sitzung	73

X Inhaltsverzeichnis

4.5.3	Durchführung der 5. Sitzung.	74	5.8.4	Sitzung 4: Medikamente und ADHS .	127
4.6	Sitzung 6: Von Chaos und Kontrolle – (Selbst-)Organisation im Alltag. . . .	80	5.8.5	Sitzung 5: Besonderheiten der Impulskontrolle bei ADHS.	127
4.6.1	Lernziele der 6. Sitzung	80	5.8.6	Sitzung 6: Besonderheiten im Umgang mit Organisation und Stress bei ADHS.	128
4.6.2	Überblick über die 6. Sitzung	80	5.8.7	Sitzung 7: Besonderheiten der Gefühlsregulation bei ADHS	128
4.6.3	Durchführung der 6. Sitzung.	81	5.8.8	Sitzung 8: Auswirkungen auf Beziehungen	128
4.7	Sitzung 7: Stressmanagement.	88	5.8.9	Sitzung 9: Klärung offener Fragen und Abschluss	129
4.7.1	Lernziele der 7. Sitzung	88	5.9	Zusätzliche Materialien.	129
4.7.2	Überblick über die 7. Sitzung	89	6	Coaching	131
4.7.3	Durchführung der 7. Sitzung.	90		Roberto D'Amelio	
4.8	Sitzung 8: Stimmungsregulation und Impulskontrolle	103	6.1	Begriffsbestimmung	131
4.8.1	Lernziele der 8. Sitzung	103	6.2	Coaching bei ADHS.	132
4.8.2	Überblick über die 8. Sitzung	103	6.3	Der Coaching-Prozess bei ADHS: Ein Stufenmodell.	135
4.8.3	Durchführung der 8. Sitzung.	104	6.3.1	Orientierungsphase: Klärung des Anliegens, Identifikation von Problembereichen und Auswahl des zu bearbeitenden Problems.	136
4.9	Sitzung 9: Selbstmodifikation von problematischem Verhalten	110	6.3.2	Identifizierung von Ressourcen	139
4.9.1	Lernziele der 9. Sitzung	110	6.3.3	Klärung des Ist-Zustands: Problembeschreibung und Problemanalyse	141
4.9.2	Überblick über die 9. Sitzung	110	6.3.4	Klärung des Soll-Zustands: Zielbestimmung	143
4.9.3	Durchführung der 9. Sitzung.	111	6.3.5	Strukturierung und Planung: Erarbeitung von Maßnahmen zur Zielerreichung	145
4.10	Sitzung 10: Ausklang und Verabschiedung	115	6.3.6	Umsetzung	148
4.10.1	Lernziele der 10. Sitzung	115	6.3.7	Zielerreichung	150
4.10.2	Überblick über die 10. Sitzung	116	6.3.8	Stabilisierung des Erfolgs	151
4.10.3	Durchführung der 10. Sitzung.	117	7	Literatur	153
5	Angehörigengruppe Alexandra Philipsen und Harald Richter†	121	8	Anhang	157
5.1	Einführung	121	8.1	Materialien Psychoedukation bei ADHS im Erwachsenenalter	157
5.2	Überblick über die Inhalte der einzelnen Sitzungen	122	8.1.1	Vordrucke	157
5.3	Aufbau und Struktur der Angehörigengruppe	123	8.1.2	Folien	164
5.4	Ablauf der einzelnen Sitzungen . . .	123	8.1.3	Handouts.	190
5.5	Schriftliche Arbeitsmaterialien	124			
5.6	Teilnehmende	124			
5.7	Gruppenleitung.	125			
5.8	Inhalte der einzelnen Sitzungen der Angehörigengruppe	125			
5.8.1	Sitzung 1: Vorstellung, Vereinbarungen, Klärung	125			
5.8.2	Sitzung 2: Neurobiologie und Krankheitsmodell der ADHS im Erwachsenenalter.	126			
5.8.3	Sitzung 3: Komorbiditäten bei ADHS	126			

8.2	Vordrucke Psychoedukation für Angehörige von Erwachsenen mit ADHS	236	8.4	Nützliche Adressen für Patientinnen, Patienten und Angehörige	251
8.3	Handouts Coaching bei ADHS im Erwachsenenalter	240	Register	252