

Inhaltsverzeichnis

I Theoretischer Teil

1 Grundlagen	3
1.1 Beschreibung des Störungsbildes	4
1.1.1 Unaufmerksamkeit	4
1.1.2 Hyperaktivität	4
1.1.3 Impulsivität	4
1.1.4 Situationsspezifische Ausprägung der Symptomatik	5
1.1.5 Internationale Klassifikationssysteme	5
1.2 Epidemiologie und Komorbiditäten	8
1.2.1 Geschlechtsspezifische Prävalenz	8
1.2.2 Störungen des Sozialverhaltens	8
1.2.3 Affektive Störungen	8
1.2.4 Weitere Beeinträchtigungen	9
1.3 Ätiologie	10
1.3.1 Genetische Faktoren	10
1.3.2 Neurobiologische Prozesse	10
1.3.3 Psychosoziale Bedingungen	11
1.3.4 Integrative Modelle	11
1.4 Diagnostik	12
1.4.1 Exploration und Anamnese	12
1.4.2 Verhaltensbeobachtung und Arbeitsproben	14
1.4.3 Sichtung von Schul- bzw. Arbeitszeugnissen	14
1.4.4 Störungsspezifische Fragebogenverfahren	14
1.4.5 Testpsychologische Verfahren	15
1.4.6 Körperliche und neurologische Untersuchung	15
1.5 Behandlung von ADHS bei Jugendlichen	15
1.5.1 Interventionsformen	15
1.5.2 Behandlungsplan	16
1.5.3 Pharmakotherapie	16
1.5.4 Psychotherapeutische Ansätze	17
Literatur	18
2 Entwicklung und Grundprinzipien von SAVE	21
2.1 Entwicklung von SAVE	22
2.2 Rahmenbedingungen	22
2.3 Ziele und Durchführung von SAVE	23
2.3.1 Sitzungsablauf	23
2.3.2 Basiselemente zur Umsetzung der Trainingsinhalte in den Alltag	26
2.3.3 Allgemeine Empfehlungen zur Trainingsgestaltung	27
2.3.4 Therapeutische Arbeit mit Jugendlichen	28
2.4 Evaluation des Trainingsprogramms SAVE	28
2.5 Allgemeines zur Durchführung der Sitzungen	29
Literatur	30

II Praktischer Teil

3	Sitzung 1: Kennenlernen	33
3.1	Schwerpunktthemen.....	34
3.2	Ablauf.....	34
3.3	Themen der Sitzung.....	34
3.3.1	Thema 1: Kennenlernen	34
3.3.2	Thema 2: Psychoedukation – Was ist ADHS?.....	34
3.3.3	Thema 3: Vorstellung der allgemeinen Sitzungsstruktur	35
3.3.4	Thema 4: Konzentrationsübung.....	37
3.3.5	Thema 5: Trainings- und Gruppenvereinbarungen.....	37
3.3.6	Thema 6: Der Trainingscoach.....	38
3.3.7	Thema 7: Abschluss	38
3.4	Handouts für Sitzung 1.....	39
4	Sitzung 2: Mein Weg	49
4.1	Schwerpunktthemen.....	50
4.2	Ablauf.....	50
4.3	Themen der Sitzung.....	50
4.3.1	Thema 1: Beginn	50
4.3.2	Thema 2: Vertiefen des Wissens über ADHS	50
4.3.3	Thema 3: Zielplanung Teil 1	51
4.3.4	Thema 4: Zielplanung Teil 2	52
4.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung.....	53
4.3.6	Thema 6: Abschluss	53
4.4	Handouts für Sitzung 2.....	53
5	Sitzung mit den Trainingscoaches: Die Rolle der Trainingscoaches	59
5.1	Schwerpunktthemen.....	60
5.2	Ablauf.....	60
5.3	Themen der Sitzung.....	60
5.3.1	Thema 1: Beginn	60
5.3.2	Thema 2: Problemlösen und Problemlöseschritte	60
5.3.3	Thema 3: Unterstützungsmöglichkeiten durch die Trainingscoaches	61
5.3.4	Thema 4: Abschluss	62
6	Sitzung 3: Problemlösen und Chaosorganisation Teil 1	63
6.1	Schwerpunktthemen.....	64
6.2	Ablauf.....	64
6.3	Themen der Sitzung.....	64
6.3.1	Thema 1: Beginn	64
6.3.2	Thema 2: Zielplanung Teil 3 – Problemlösestrategie	64
6.3.3	Thema 3: Actionspiel	65
6.3.4	Thema 4: Chaosorganisation Teil 1 – Einsatz eines Terminkalenders und Notizbuches	66
6.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung	66
6.3.6	Thema 6: Bergfestplanung Teil 1	66
6.3.7	Thema 7: Abschluss	66
6.4	Handouts für Sitzung 3	67
7	Sitzung 4: Chaosorganisation Teil 2	73
7.1	Schwerpunktthemen.....	74
7.2	Ablauf.....	74

Inhaltsverzeichnis

7.3 Themen der Sitzung.....	74
7.3.1 Thema 1: Beginn	74
7.3.2 Thema 2: Psychoedukation – Gehirn und Medikamente	74
7.3.3 Thema 3: Actionspiel	75
7.3.4 Thema 4: Chaosorganisation Teil 2 – Aufgabenliste, ABC-Einteilung	75
7.3.5 Thema 5: Konzentrationsübung	76
7.3.6 Thema 6: Bergfestplanung Teil 2.....	76
7.3.7 Thema 7: Abschluss	76
7.4 Handouts für Sitzung 4.....	77
8 Sitzung 5: Chaosorganisation Teil 3 und Bergfest	83
8.1 Schwerpunktthemen.....	84
8.2 Ablauf.....	84
8.3 Themen der Sitzung.....	84
8.3.1 Thema 1: Beginn	84
8.3.2 Thema 2: Chaosorganisation Teil 3 – Entwicklung eines Ablagesystems.....	84
8.3.3 Thema 3: Bergfest	85
8.3.4 Thema 4: Abschluss	85
8.4 Handouts für Sitzung 4.....	86
9 Sitzung 6: Aufmerksamkeit Teil 1.....	89
9.1 Schwerpunktthemen.....	90
9.2 Ablauf.....	90
9.3 Themen der Sitzung.....	90
9.3.1 Thema 1: Beginn	90
9.3.2 Thema 2: Die Aufmerksamkeitsspanne	90
9.3.3 Thema 3: Actionspiel	91
9.3.4 Thema 4: Verzögerung der Ablenkung.....	92
9.3.5 Thema 5: Konzentrationsübung	92
9.3.6 Thema 6: Abschluss	92
9.4 Handouts für Sitzung 6.....	92
10 Sitzung 7: Aufmerksamkeit Teil 2.....	97
10.1 Schwerpunktthemen.....	98
10.2 Ablauf.....	98
10.3 Themen der Sitzung.....	98
10.3.1 Thema 1: Beginn	98
10.3.2 Thema 2: Veränderung der Umgebung	98
10.3.3 Thema 3: Actionspiel	99
10.3.4 Thema 4: Techniken zur Reduzierung der Ablenkbarkeit.....	99
10.3.5 Thema 5: Konzentrationsübung	100
10.3.6 Thema 6: Abschluss	100
10.4 Handouts für Sitzung 7.....	100
11 Sitzung 8: Emotionsregulation Teil 1.....	103
11.1 Schwerpunktthemen.....	104
11.2 Ablauf.....	104
11.3 Themen der Sitzung.....	104
11.3.1 Thema 1: Beginn	104
11.3.2 Thema 2: Wie gelassen bin ich?.....	104
11.3.3 Thema 3: Actionspiel	105
11.3.4 Thema 4: Grundlagen der Gelassenheit.....	105

11.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung	106
11.3.6	Thema 6: Abschluss	106
11.4	Handouts für Sitzung 8	106
12	Sitzung 9: Emotionsregulation Teil 2	111
12.1	Schwerpunktthemen	112
12.2	Ablauf	112
12.3	Themen der Sitzung	112
12.3.1	Thema 1: Beginn	112
12.3.2	Thema 2: Gelassenheitsübungen Teil 1	112
12.3.3	Thema 3: Actionspiel	113
12.3.4	Thema 4: Gelassenheitsübungen Teil 2	114
12.3.5	Thema 5: Konzentrationsübung	114
12.3.6	Thema 6: Abschluss	114
12.4	Handouts für Sitzung 9	115
13	Sitzung 10: Selbstmanagement	123
13.1	Schwerpunktthemen	124
13.2	Ablauf	124
13.3	Themen der Sitzung	124
13.3.1	Thema 1: Beginn	124
13.3.2	Thema 2: Anwendung der erlernten Techniken	124
13.3.3	Thema 3: Zielerreichung	124
13.3.4	Thema 4: Ausblick – Brief an sich selbst	125
13.3.5	Thema 5: Selbstmanagement	125
13.3.6	Thema 6: Konzentrationsübung	125
13.3.7	Thema 7: Auswertung	126
13.3.8	Thema 8: Abschluss	126
13.4	Handouts für Sitzung 10	126
III	Zusatzmaterial	
14	Konzentrationsübungen, Actionspiele, Blitzlicht	135
14.1	Ideen zur Durchführung des Blitzlichts	136
14.2	Kategoriale Zuordnung der einzelnen Übungen	136
14.3	Detaillierte Beschreibung der einzelnen Übungen	136
	Literatur	148
15	Weiteres Schulungsmaterial	149
15.1	Feedbackbogen	150
15.2	Folien zur Durchführung des Trainingsprogramms	150
	Serviceteil	177
	Stichwortverzeichnis	178