

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	8
Lesehinweise	9
Schulungsseminar zum Buch	10
Hinweise zur CD-ROM	11
Zu den Begriffen ADS und ADHS	13
Kapitel 1: Erwachsene mit ADHS – Erscheinungsbild	14
Kapitel 2: Klassifikation und Diagnosekriterien	18
2.1 Diagnosekriterien für Kinder und Jugendliche	18
2.2 Diagnosekriterien für Erwachsene	19
Kapitel 3: Epidemiologie/Verbreitung der Störung	20
3.1 ADHS bei Frauen und Männern	21
3.2 Komorbidität (Ängste, Depressivität, Anpassungsprobleme)	21
Kapitel 4: Bedingungsmodell zur ADHS im Erwachsenenalter	25
4.1 Biologische Vulnerabilität	27
4.2 Soziale Umwelt	31
4.3 Psychische Folgen beim Individuum	33
4.4 ADHS-typisches Verhalten	37
Kapitel 5: Diagnostik	41
5.1 Screening und allgemeiner Erfassungsbogen	41
5.2 Retrospektive (rückwirkende) Abklärung der ADHS-Symptomatik in der Kindheit ...	44
5.3 Verhaltensanalytisches Interview	47
5.4 Fragebogen zum Funktionsniveau	54
5.5 Bogen „Verhaltensmerkmale der ADHS“ nach DSM-IV-TR	56
5.6 Fragebogen zur Abklärung der Teilnahmebereitschaft (Adherence)	58
5.7 Rückmeldung der diagnostischen Erkenntnisse und Information über ADHS	60
Kapitel 6: Interventionsmöglichkeiten bei ADHS	64
6.1 Psychoedukation	64
6.2 Psychotherapie	65
6.3 Pharmakotherapie	71
6.4 Neurofeedback	76
6.5 Weitere Therapieansätze	77
6.6 Schlussfolgerung	77

Kapitel 7: Das Trainingskonzept	79
7.1 Indikation	79
7.2 Konzeption des Trainings	79
7.3 Trainingsziele	82
7.4 Aufbau des Trainings/der Trainingseinheiten	82
7.5 Einzeltraining	83
7.6 Methoden/Materialien	83
Kapitel 8: Das Training	85
8.1 Trainingseinheit 1: Was soll sich ändern? Was kann so bleiben?	85
8.1.1 Begrüßung und Einleitung	85
8.1.2 Vorstellungsrunde	85
8.1.3 Trainingsregeln vereinbaren	86
8.1.4 Was steht in den nächsten 3 Monaten an?	86
8.1.5 Die aktuellen Schwierigkeiten erkennen und eingrenzen	88
8.1.5.1 Das Belastungsprofil zeichnen	88
8.1.5.2 Zusammenstellung der Tandems	89
8.1.5.3 Zweierinterviews	89
8.1.5.4 Beispiel für die „Problemkurve“ in der Gruppe vorstellen	89
8.1.6 Das „belastende“ Verhalten analysieren	91
8.1.7 Zweiergruppen zur Analyse der eigenen Alltagsschwierigkeiten	92
8.1.8 Mein Leben in 2, 3 oder 5 Jahren	92
8.1.9 Wochenaufgaben	92
8.1.10 Schlussrunde	92
8.2 Trainingseinheit 2: Anfangen und Umsetzen	93
8.2.1 Begrüßung	93
8.2.2 Besprechung der Wochenaufgaben	93
8.2.3 Innere Hemmnisse – den inneren Dialog bewusst machen – „Kino im Kopf“	93
8.2.4 Anfahren – Tandems: Was mir den Start erleichtert	94
8.2.5 Umsetzen, den Berg abtragen	94
8.2.6 Wochenaufgabe für die nächste Sitzung	95
8.2.7 Was ich gut kann	95
8.3 Trainingseinheit 3: Gedächtnis, Konzentration und Co.	96
8.3.1 Begrüßung	96
8.3.2 Besprechung der Wochenaufgabe	96
8.3.3 Analyse der Schwierigkeiten bei der Ausführung konkreter Tätigkeiten	96
8.3.4 Wirkliche Defizite oder unzureichende Ausführungen?	96
8.3.5 Gedächtnis	98
8.3.6 Die weiteren Probleme analysieren und Lösungen dafür finden	98
8.3.7 Wochenaufgabe	100
8.3.8 Was mir gut gelingt	100
8.4 Trainingseinheit 4: Prioritäten setzen und Einteilen	101
8.4.1 Begrüßung	101
8.4.2 Besprechung der Wochenaufgabe	101
8.4.3 Anfahren, Prioritäten setzen	101
8.4.4 Tagesablauf und Zeitfenster	102
8.4.5 Projekte und Arbeitsvorhaben einteilen	103
8.4.6 Thema Geld	104
8.4.7 Wochenaufgabe	104
8.5 Trainingseinheit 5: Verstehen und verstanden werden	105
8.5.1 Begrüßung	105
8.5.2 Besprechung der Wochenaufgabe	105

8.5.3	Schwierigkeiten beim Kommunizieren	105
8.5.4	Andere Verstehen	106
8.5.5	Umschreiben üben	106
8.5.6	Fragebögen zur Zwischenerhebung ausfüllen	107
8.5.7	Die weiteren Themen beraten	107
8.5.8	Schwieriges Verhalten und die Umstände	109
8.5.9	Vier weitere Gesprächsmittel	109
8.5.10	Wochenaufgaben für die nächste Sitzung	110
8.5.11	Stille Reflexion	110
8.6	Auffrischungssitzung	111
8.6.1	Begrüßung	111
8.6.2	Wochenaufgaben und „Was hat sich bisher geändert“	111
8.6.3	Besprechung der Benotung der Wochenaufgaben	111
8.6.4	Wurden die Trainingsziele aus der ersten Sitzung erreicht?	112
8.6.5	Follow-Up-Messung	112
8.6.6	Was war hilfreich?	112
8.6.7	Wie kann das Nützliche beibehalten und stabilisiert werden?	113
8.6.8	Tandems	113
8.6.9	„Mein Leben in fünf Jahren“	113
8.6.10	Was fehlt noch?	113
8.6.11	... Und wie geht es jetzt weiter? Ein Ausblick	113
8.6.12	Feedbackrunde	113
Kapitel 9: Kritische Situationen		114
9.1	Probleme der Zuverlässigkeit und Mitarbeit	114
9.2	Probleme in der Gruppe	116
Kapitel 10: Wirksamkeitsuntersuchung/Evaluation		117
10.1	Studie 1: Überprüfung des Trainings auf seine Stimmigkeit, Praktikabilität und Zufriedenheit der Teilnehmer (formative Evaluation)	117
10.2	Studie 2: Wirksamkeit des Trainings im Vergleich zwischen Interventions- und Kontrollgruppe zu zwei Messzeitpunkten (summative Evaluation)	119
10.3	Studie 3: Wirksamkeit des Trainings hinsichtlich der individuellen Zielerreichung (Goal-Attainment/-Scaling)	119
10.4	Allgemeine Schlussfolgerung	122
Kapitel 11: Weiterentwicklung des Trainings		123
11.1	Ärgerkontrolle	123
11.2	Willenssteigerung	124
11.3	Kognitive Kontrolle	125
11.4	Lern- und Leistungstraining	125
11.5	Problemlösen	125
Literatur		126