Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS

- Potenziale erkennen - Ressourcen fördern - Beziehungen stabilisieren

Bearbeitet von
Anja Greiner, Sylvia Langer, Astrid Schütz

1. Auflage 2012. Taschenbuch. VIII, 179 S. Paperback
ISBN 978 3 642 25801 5
Format (B x L): 19,3 x 26 cm

Weitere Fachgebiete > Medizin > Sonstige Medizinische Fachgebiete > Kinder-, Jugendpsychiatrie, ADS, AHDS, Essstörungen

schnell und portofrei erhältlich bei

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Vorwort

Sehr lange hat es gedauert, bis die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung von der Auffassung eines rein kinder- und jugendpsychiatrischen Störungsbildes in Deutschland eine Erweiterung auf das Erwachsenenalter erfuhr. Während die adulte ADHS im amerikanischen Raum bereits seit einigen Jahrzehnten Gegenstand der Forschung ist, besteht die gleiche Anerkennung des Störungsbildes hierzulande erst seit etwas mehr als 10 Jahren. Dabei gehört die ADHS mit einer durchschnittlichen weltweiten Prävalenz von etwa 4% zu einer der häufigsten seelischen Erkrankungen unserer Zeit, der leider im deutschsprachigen Raum noch immer eine geringe Anzahl adäquater evaluierter Interventionsprogramme sowie vielerorts mangelnde störungsspezifische Versorgungsmöglichkeiten gegenüberstehen.

Neben den bekannten zentralen Störungsmerkmalen ist in der Zusammenarbeit mit erwachsenen ADHS-Betroffenen ein weiterer zentraler Problembereich auffällig: die starke Anfälligkeit für Stress. Bei der Recherche von Forschungsergebnissen zum Umgang mit Stress in Zusammenhang mit adulter ADHS bemerkten wir sehr schnell, dass wir uns auf einem jungen, aber sehr spannenden Forschungsgebiet bewegten. So belegen aktuelle Studien, dass ADHS-Betroffene im Vergleich zu Nichtbetroffenen mehr Stress empfinden, sich besonders stark hierdurch beeinträchtigt fühlen und Belastungen aufgrund der Anwendung von meist dysadäquaten Copingstrategien häufig nur ungenügend bewältigen können. Belastende Lebensereignisse und chronischer Stress bringen das Risiko mit sich, die ADHS-Symptomatik zu verschlimmern, Störungsverläufe zu verkomplizieren und schwerwiegende Folgeerkrankungen auszulösen.

Deutlich ist aufgrund der Befundlage, dass für erwachsene ADHS-Betroffene ein großer Bedarf an stressspezifischen Interventionen besteht. Allerdings gab es bislang trotz zahlreicher Stressinterventionsangebote auf dem Buchmarkt kein Programm, das gleichzeitig auf die spezifische Zielgruppe zugeschnitten ist und andererseits die Stressproblematik umfassend behandelt. So entschieden wir uns, ein Trainingsprogramm zu entwickeln, das auf bereits bewährte Strategien der Stressbewältigung aufbauen und zugleich auf die spezifischen Bedürfnisse von ADHS-Betroffenen zugeschnitten sein sollte.

Das Ergebnis dieser Überlegungen halten Sie nun in den Händen. Das übergeordnete Ziel dieses Trainings ist es, die Teilnehmer für ihre individuellen Stressauslöser und Symptome zu sensibilisieren und sie zu befähigen, ihre Bewältigungskompetenzen auf verschiedensten Ebenen auszubauen und zu stärken. Dabei legten wir bei der Entwicklung des Trainings besonderen Wert darauf, ADHS-spezifische Problembereiche wie Schwierigkeiten beim Selbstmanagement und Ordnunghalten, ungünstige Denkmuster, Selbstwertprobleme und fehlende Erholungsmöglichkeiten ausführlich zu berücksichtigen. Die Basis aller Trainingselemente bildet stets eine ressourcen- und lösungsorientierte Herangehensweise, welche die Teilnehmer bei der Entdeckung und Entfaltung ihrer Fähigkeiten und Potenziale unterstützen soll.

Das vorliegende Manual besteht aus drei Teilen. Teil I vermittelt einen Überblick über den aktuellen Erkenntnisstand zum Störungsbild der ADHS im Erwachsenenalter (► Kap. 1) sowie über Stress und Stressbewältigung (► Kap. 2). Über die konzeptionellen Grundlagen und Ziele des hier vorgestellten Trainings sowie seine Wirksamkeit gibt Teil II Aufschluss, in dem der Aufbau, der theoretische Hintergrund und damit abgeleitete Zielstellungen sowie wesentliche, sitzungsübergreifende Elemente erläutert werden. Besonderes Gewicht wird dabei auf die Möglichkeiten des Umgangs mit der ADHS-Besonderheit bei einem solchen Training gelegt (► Kap. 3). ► Kap. 4 fasst die Evaluationsergebnisse der ersten Durchführungen des hier vorgestellten Trainings zusammen. Den Schwerpunkt bilden natürlich die vier Trainingsmodule, deren Inhalte und Übungen im Teil III ausführlich beschrieben werden (► Kap. 5–8). Die Module enthalten zahlreiche Arbeitsblätter, die zusätzlich auf der beiliegenden ► CD als Vorlagen bereitgestellt werden.

Wir hoffen, dass dieses Programm in Zukunft einen hilfreichen Beitrag zur Behandlung der ADHS bei Erwachsenen leistet und freuen uns sehr über Erfahrungsberichte, Hinweise und Anmerkungen von Trainern und Therapeuten, die das Programm durchführen. Sie erreichen uns per E-Mail unter anja.greiner@psychologie.tu-chemnitz.de oder sylvia.langer@psychologie.tu-chemnitz.de.

Noch eine Bemerkung zur sprachlichen Darstellung: Die hier vorgestellte Intervention wurde von drei Frauen konzipiert. Daher wird in diesem Manual, wenn von der das Training leitenden Person die Rede ist, das „generische Femininum", also die Bezeichnung „(die) Trainerin" verwendet. Zudem wird aufgrund der Tatsache, dass die Mehrzahl der ADHS-Betroffenen männlichen Geschlechts ist, in Bezug auf diese das generische Maskulinum, also die Bezeichnung „(der) Betroffene" bzw. „(der) Trainingsteilnehmer" verwendet. Selbstverständlich schließen diese Ausdrücke stets Personen beider Geschlechter ein. Auch sind, wenn von ADHS gesprochen wird, in der Regel beide Subtypen (unaufmerksam bzw. hyperaktiv-impulsiv) angesprochen (wenn nicht anders gekennzeichnet). Die Entscheidung für diese Schreibweisen beruht auf praktischen Erwägungen und dient der besseren Lesbarkeit.

Während der Entstehung des Manuals haben wir von zahlreichen Menschen Hilfe und Unterstützung erfahren. Besonderer Dank gilt den Teilnehmern der ersten Trainingsdurchführungen für ihr Mitwirken, ihr Interesse und ihre Offenheit. Bei Herrn Dr. Thomas Bauer und Frau Anja Peters bedanken wir uns herzlich dafür, dass sie die Durchführung der Trainings ermöglicht und begleitet sowie Feedback und wertvolle Anregungen gegeben haben. Herrn Dr. Dr. Helmut Niederhofer sowie Frau Luise Bartholdt möchten wir sehr für ihre hilfreichen Hinweise zum Manuskript danken. Und schließlich danken wir unseren Familien und Freunden für die große Unterstützung sowie für das Verständnis und den Rückhalt, den sie uns – gerade in stressreichen Zeiten – geben.

Rodewisch, Göhren und Bamberg,
im August 2011

Anja Greiner, Sylvia Langer und Astrid Schütz