

# Konzeption des Stressbewältigungstrainings für Erwachsene mit ADHS

- 3.1      Allgemeiner Aufbau und Konzeption    – 34**
  - 3.1.1    Trainingsinhalte und Ziele    – 34
  - 3.1.2    Grundprinzipien    – 35
- 3.2      Anwendungsbereiche    – 37**
- 3.3      Rahmenbedingungen    – 37**
  - 3.3.1    Setting    – 37
  - 3.3.2    Kurs- und Sitzungsdauer    – 38
  - 3.3.3    Räumliche Voraussetzungen    – 38
  - 3.3.4    Verhalten des Kursleiters    – 38
- 3.4      Struktur und Gestaltung des Trainings    – 39**
  - 3.4.1    Modulübergreifende Elemente und Prinzipien    – 39
  - 3.4.2    Materialien    – 41
- 3.5      Umgang mit der ADHS-Besonderheit    – 42**
- 3.6      Minimierung unerwünschter Wirkungen und Umgang  
mit therapiegefährdendem Verhalten    – 43**

### 3.1 Allgemeiner Aufbau und Konzeption

Im Folgenden werden zunächst übergeordnete Ziele (► Abschn. 3.1), Anwendungsbereiche (► Abschn. 3.2) sowie Rahmenbedingungen (► Abschn. 3.3) des Trainings erläutert. Anschließend wird die Struktur und Gestaltung des Trainings einschließlich wichtiger sitzungsübergreifender Elemente beschrieben (► Abschn. 3.4). Hinweise zum Umgang mit der ADHS-Besonderheit im Hinblick auf Bedürfnisse der Betroffenen (► Abschn. 3.5) sowie mögliche Probleme bei der Arbeit mit dieser Zielgruppe bilden den Abschluss dieses Kapitels (► Abschn. 3.6).

#### 3.1.1 Trainingsinhalte und Ziele

Das übergeordnete Ziel des Stressbewältigungstrainings für Erwachsene mit ADHS besteht im Aufbau eines erweiterten Stressbewältigungsrepertoires der Teilnehmer. Weiterhin soll die Fähigkeit zur angemessenen Einschätzung von Anforderungen und persönlichen Kompetenzen verbessert werden, um so die Teilnehmer zu befähigen, flexibel und situationsangemessen mit Belastungen umzugehen. Dies fördert auf lange Sicht die körperliche Gesundheit sowie das psychische Wohlbefinden der Teilnehmer.

Im Einzelnen soll hierfür neben einem Verständnis der theoretischen Grundlagen von Stress eine Auswahl an problem- und individuumsbezogenen Strategien zur Stressbewältigung vermittelt werden. Die Inhalte des gesamten Trainings lassen sich so in Faktenwissen, Prozesswissen und Anregungen zur Selbstreflexion unterteilen, wobei innerhalb einer Übung auch all diese Aspekte angesprochen werden können.

##### ■ Faktenwissen

Das zu vermittelnde Faktenwissen beinhaltet in erster Linie die Klärung und Differenzierung sämtlicher Komponenten, die an der Stressentstehung und -aufrechterhaltung beteiligt sind, sowie deren kurzfristige und langfristige Folgen. Zusätzlich lernen die Teilnehmer verschiedenste Bewältigungsmöglichkeiten und Strategien für den Alltag zunächst kennen, um anschließend individuell entscheiden zu können, ob die jeweiligen Methoden für sie geeignet sind. Außerdem werden wissenschaftliche Erkenntnisse bezüglich stressreduzierender bzw. ausgleichender Maßnahmen vorgestellt und diskutiert. Die Vermittlung des theoretischen Wissens erfolgt somit immer anwendungsorientiert und in engem Bezug zu den persönlichen Erfahrungen der Teilnehmer.

##### ■ Prozesswissen

Im Rahmen der Vermittlung von Prozesswissen werden die Stressfaktoren und -komponenten in einem einfachen

Erklärungsmodell zur Stressentstehung zusammengefasst, das an das transaktionale Stressmodell (Lazarus u. Folkman 1984) angelehnt ist. Letzteres ist um kurzfristige individuelle Reaktionsweisen sowie langfristige Stressfolgen ergänzt (für Details ► Modul 1, ► Kap. 5). Es werden jeweils Strategien zur Stressbewältigung abgeleitet, die auf einzelne Komponenten des Modells bezogen sind. Dies soll die bereits bestehenden Bewältigungsmöglichkeiten der Teilnehmer erweitern und die Anwendung neuer Strategien im Alltag fördern. So unterstreicht Kaluza (2004), dass die **bloße** Konzentration auf **bereits vorhandene** Bewältigungskompetenzen der Teilnehmer nicht genügt, da sonst die Gefahr einer Verfestigung einseitiger Bewältigungsprofile besteht. Vielmehr soll eine Erweiterung des individuellen Bewältigungsrepertoires erreicht werden, die einen flexiblen Umgang mit verschiedenen Belastungen ermöglicht. Die Teilnehmer lernen somit vielfältige Strategien und Techniken kennen, die sie situationsangepasst in ihr Leben integrieren können. Der Transfer in den Alltag soll im Rahmen so genannter persönlicher Projekte (► Abschn. 3.4.1) angeregt werden.

##### ■ Selbstreflexion

Im Rahmen der Selbstreflexion werden die Teilnehmer dazu angeregt, interne und externe Stressauslöser sowie die eigenen Reaktionsmuster differenziert und achtsam wahrzunehmen. Dabei sollen Umweltfaktoren, aber auch physiologische, kognitive, emotionale und verhaltensbezogene Reaktionen, sowie deren Wechselwirkungen beobachtet werden. Angestrebt wird ein achtsamer und akzeptierender Umgang mit den eigenen Körperempfindungen, Handlungen, Gedanken und Gefühlen (Drexler 2008; Sammer 1999). Durch diese achtsame Haltung (► Abschn. 3.4.1) sollen auch negative Erfahrungen und individuelle Belastungsgrenzen akzeptiert werden, ohne Widerstand dagegen aufzubauen. Vor allem aber soll zur Wahrnehmung und Ausschöpfung der eigenen Bewältigungsressourcen angeregt werden. Folgt man Bandura (1997), kann allein das Wissen um bzw. Vertrauen in die eigenen Kompetenzen helfen, den Umgang mit Belastungen zu erleichtern.

##### ■ Erarbeitung von Zielen

Neben den bis hierhin beschriebenen allgemeinen Zielen wurden bei der Konzeption der Intervention vor allem die individuellen Ziele der Teilnehmer berücksichtigt (Locke u. Latham 2002). Deren Wichtigkeit bei der Planung von Stressbewältigungstrainings betont beispielsweise auch Meichenbaum (2003). So fordert er, dass den Teilnehmern regelmäßig Feedback über ihre Erfolge bei der Zielerreichung gegeben wird. Sie werden dadurch ermuntert, Fortschritte auf eigene Fähigkeiten zu attribuieren. Elsässer et al. (2010) weisen zudem darauf hin, dass bei ADHS-Betroffenen insbesondere darauf geachtet werden

sollte, **realistische** Ziele zu definieren. Empfehlungen zur Formulierung von Zielen finden sich in der folgenden

► Übersicht.

#### Empfehlungen für die Formulierung von Zielen (nach Drucker 1956; Kanfer et al. 2006; Locke u. Latham 2002)

- Konkret und spezifisch
- Zeitlich festgelegt
- Einteilung in langfristige und kurzfristige Ziele
- Anspruchsvoll, aber realistisch
- Selbstbestimmt
- Im eigenen Einflussbereich liegend
- Überprüfbare Erfolgskriterien
- Positiv formuliert
- In Teilziele oder Zwischenschritte unterteilt

Alternativ sei auch auf die aus der lösungsorientierten Kurzzeittherapie stammende **Wunderfrage** (De Shazer 1985; De Shazer u. Dolan 2007) verwiesen. Bei dieser Übung geht es darum, die problemfokussierte Sichtweise zu verlassen und einen erstrebenswerten Zielzustand anzuvizieren. Der Teilnehmer wird dazu angehalten, sich vorzustellen, dass ein Wunder geschehen sei (beispielsweise über Nacht oder als Zauber einer Fee) und sich nun seine Situation so verändert habe, wie er es gern wünsche. Anschließend sollte so konkret wie möglich, detailliert und schriftlich festgehalten werden, wie sich die neue Situation für den Teilnehmer darstellt und was sich verändert hat. Die Trainerin stellt dabei Hilfsfragen, wie z. B. „Woran werden Sie selbst merken, dass das Wunder geschehen ist?“, „Was wäre anders als jetzt?“ oder „Woran merken die Personen in Ihrer Umgebung, dass das Wunder geschehen ist?“. Diese Methode eröffnet dem Teilnehmer die Möglichkeit, sich vorzustellen, was er gern erreichen bzw. wie er in Zukunft leben möchte. Zudem können die Ergebnisse als Vorbereitung für die dafür notwendigen Schritte angesehen werden.

Ausführliche Empfehlungen für die Erarbeitung von therapeutischen Zielen gemeinsam mit dem Patienten gibt auch Kossak (2007). Durch die Möglichkeit, eigene Bedürfnisse und Ziele in das Training einfließen zu lassen, soll die Selbstverantwortung der Teilnehmer in Bezug auf diese und die eigenen Werte gestärkt werden (Bergmann 1999).

Die Herausarbeitung der Ziele kann im Rahmen eines persönlichen oder telefonischen Kennenlerngesprächs mit jedem Teilnehmer vor Beginn des Trainings geschehen. Die stetige Präsenzhaltung der individuell aufgestellten Ziele erfolgt mit Hilfe eines Arbeitsblattes (► Modul 1, ► Kap. 5), das auch regelmäßiges Feedback ermöglicht.

### 3.1.2 Grundprinzipien

#### ■ Multimodalität

Menschliches Erleben besteht aus körperlichen, emotionalen, kognitiven und verhaltensbezogenen Aspekten, die untrennbar miteinander verbunden sind und bei der Stressentstehung, der Stresswahrnehmung, aber auch in Form der Stressreaktionen und -bewältigungsbemühungen eine Rolle spielen (Bamberg et al. 2003; Drexler 2008; Kaluza 2007; Wagner-Link 2001). All diese Erlebens- und Verhaltensvariablen des Menschen sowie deren Interaktionen berücksichtigt auch das vorliegende Stressbewältigungstraining, das einen weiteren modernen multimodalen Therapieansatz zur Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter darstellt. Angestrebt werden die achtsame Wahrnehmung der verschiedenen genannten Ebenen sowie deren bessere Übereinstimmung im Sinne des Konkordanzkonzeptes (Gerber et al. 1989).

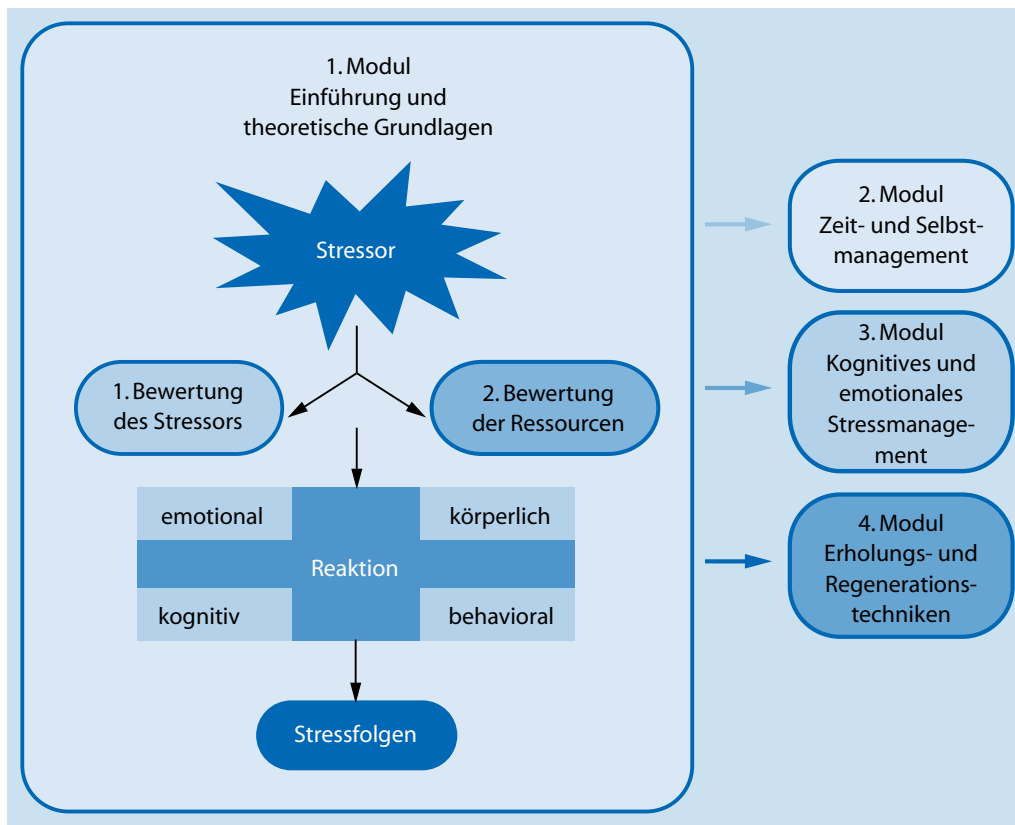
Bei der Konzeption des Trainings wurden Prinzipien und Techniken verschiedener Coaching-, Trainings- und Beratungskonzepte sowie psychotherapeutischer Ansätze integriert, so dass neben psychoedukativen Elementen auch kognitive, körper-, emotions- und verhaltensbezogene Interventionen zum Einsatz kommen. Hierbei wurde teilweise auf vorhandene Interventionsprogramme zur Stressbewältigung zurückgegriffen (z. B. Drexler 2006; Hammer 2006; Kaluza 2004; Meichenbaum 2003; Wagner-Link 2001). Einige der in diesen Programmen vorgeschlagenen Inhalte dienten als Anregungen und wurden unter Berücksichtigung der Besonderheiten ADHS-Betroffener ausgewählt.

#### ■ Vier Module

Das Training gliedert sich in vier Module (► Abb. 3.1). Im ersten Modul sollen im Rahmen der Psychoedukation grundlegende Informationen zum Thema Stress vermittelt und die Teilnehmer zur Reflexion individueller Stressauslöser und -reaktionen angeregt werden. In den drei darauf folgenden Modulen werden dann Möglichkeiten zur Bewältigung besprochen. In Anlehnung an Kaluza (2008) gliedert sich das Training in:

- **Modul 1:** Einführung und theoretische Grundlagen,
- **Modul 2:** Zeitmanagement und Problemlösen,
- **Modul 3:** kognitives und emotionales Stressmanagement,
- **Modul 4:** Erholungs- und Regenerationstechniken.

Die Inhalte der Module sollten in mindestens vier aufeinanderfolgenden Sitzungen behandelt werden. Die enthaltenen Elemente können zusätzlich entsprechend den Bedürfnissen der Zielgruppe ausgewählt, erweitert, ausgebaut oder nach dem Baukastenprinzip in



**Abb. 3.1** Darstellung des Stressmodells, das als Grundlage des Trainings dient. Im ersten Modul wird das Modell erarbeitet und individuell mit den Teilnehmern reflektiert. Die nachfolgenden Module vermitteln Bewältigungsstrategien bezogen auf die jeweiligen Einzelelemente des Modells

andere Interventionen zur ADHS-Therapie integriert werden. Beispielsweise schlägt Drexler (2008) vor, Stressbewältigungstrainings je nach Interessen der Gruppe und Kenntnissen des Kursleiters auch durch Zusatzbausteine zur sozialen Kompetenz, Ergonomie, Ernährung oder Schmerzphysiologie zu ergänzen.

#### ■ Transparentes Vorgehen

Die oben beschriebene Einteilung der Kursinhalte ermöglicht eine sinnvolle inhaltliche und zeitliche Gliederung des Trainings. Im ersten Modul werden nach der Erarbeitung eines Stressmodells auch die damit verknüpften Möglichkeiten der Stressbewältigung als Themen der folgenden Module angesprochen. Somit ergibt sich für die Teilnehmer ein Ausblick auf die weiteren Trainingsinhalte und eine nachvollziehbare Struktur. Zudem werden die Inhalte jedes Moduls zu Beginn einer Sitzung anhand des „Roten Fadens“, einer Gliederung, die auch während der gesamten Sitzung sichtbar angebracht bleibt, vorgestellt und theoretisch eingeordnet. Die Teilnehmer werden zu-

sätzlich stets über die theoretische Begründung und das Ziel jeder Übung informiert.

➤ **Die Berücksichtigung von Struktur und Transparenz ermöglicht ein zielorientiertes Vorgehen und soll die Überschaubarkeit des Gruppenverlaufs für alle Beteiligten sichern.**

Betrachtet man die Charakteristik der ADHS, die sich oft in fehlender Strukturiertheit und wenig planvollem Vorgehen äußert (► Abschn. 1.4), wird die Bedeutung eines strukturierten Vorgehens der Trainerin noch einmal unterstrichen (Hammer 2006; Safren et al. 2009). Dies trägt nicht nur zur Reduzierung von Unsicherheit bei, sondern macht strukturiertes, planvolles Handeln als eine grundlegende Strategie der Anforderungsbewältigung für die Teilnehmer unmittelbar erfahrbar (Kaluza 2004). Gleichzeitig soll dieses Vorgehen jedoch Raum für eine flexible Gestaltung des Trainings lassen, so dass auf Bedürfnisse der Gruppe Rücksicht genommen werden kann.

### ■ Ressourcenorientierung

Die Ressourcen- und Lösungsorientierung, wie auch die Orientierung an der Zukunftsperspektive sind wesentliche konzeptuelle Merkmale des Stressbewältigungstrainings. Diese Ansätze zielen darauf ab, den Fokus weniger auf das Problem, sondern eher auf Ausnahmen vom Problem oder mögliche Lösungen zu richten. Die Ressourcenorientierung entspricht nach Grawe und Grawe-Gerber (1999) dabei keiner spezifischen therapeutischen Technik als vielmehr einer therapeutischen Haltung. Demnach stellt die Aktivierung der Ressourcen der Teilnehmer ein primäres Wirkprinzip der Psychotherapie dar, „auf das ein Großteil ihrer Wirkungen zurückzuführen ist“ (Grawe u. Grawe-Gerber 1999, S. 63). Zahlreiche empirische Befunde stützen die Annahme, dass den Kompetenzen und Ressourcen des Patienten in der Psychotherapie im Allgemeinen eine unschätzbare Bedeutung zukommt (z. B. Grawe u. Grawe-Gerber 1999; Kiemenz 2003; Petermann u. Schmidt 2006).

Auch bei Interventionen zur Bewältigung von Stress und damit assoziierten Problemen ist die Herstellung eines ressourcenorientierten Settings ein wichtiges pervasives Wirkprinzip (vgl. auch Bartholdt u. Schütz 2010; Eppel 2007; Frank 2007; Kaluza 2004). Zwar ist zunächst die Einnahme der Problemperspektive eine wichtige Grundlage um das „Was“, die aktuellen Beschwerden und Belastungen zu erfassen, um hieraus schließlich die Interventionsziele zu bestimmen (Grawe u. Grawe-Gerber 1999). Darauf aufbauend ermöglicht die Ressourcenperspektive der Trainerin und den Teilnehmern dann, den Weg, also „die Art, wie die therapeutischen Veränderungen herbeigeführt werden sollen, zu bestimmen“ (Grawe u. Grawe-Gerber 1999, S. 61; Hervorhebungen im Original).

Wie bereits erläutert, können auch und gerade bei Menschen mit Aufmerksamkeitsstörungen viele solcher Kräfte und Bewältigungsmöglichkeiten vermutet werden. Auch hinsichtlich der Stressproblematik ist davon auszugehen, dass die Betroffenen zumindest theoretisch zahlreiche Lösungsmöglichkeiten und Bewältigungsstrategien verfügbar haben und diese auch in einigen Situationen erfolgreich praktisch anwenden. Diese Kompetenzen, Fähigkeiten und Erfahrungen können als wertvolle Ressourcen angesehen werden, auf die im Trainingsprozess aufgebaut werden kann.

### Zusammenfassung

Die Ressourcenaktivierung auf Seiten der Teilnehmer ermöglicht positive Rückkopplungsprozesse zwischen therapeutischen Interventionen, Therapiebeziehungen und -prozessen (vgl. auch Grawe u. Grawe-Gerber 1999). Eine ressourcenorientierte Herangehensweise regt dazu an, eigene Kräfte wahrzunehmen und zu entfalten (Schemmel u. Schaller 2003).

Fitzner und Stark (2000) unterstreichen zusätzlich, dass eine solche optimistische Herangehensweise nicht nur aus Sicht der Therapeuten wichtig ist. Eine ressourcenorientierte Perspektive hilft auch den Betroffenen und ihren Angehörigen beim Aufbau einer positiven ADHS-Identität.

## 3.2 Anwendungsbereiche

Das vorliegende Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS ist eine speziell an die Bedürfnisse von ADHS-Betroffenen angepasste Intervention. Es kann zum einen als Gesundheitsförderungsmaßnahme und für die Bewältigung täglicher Belastungen (Primärprävention) eingesetzt werden. Zum anderen ist es auch als Begleitmaßnahme einer Behandlung (Sekundärprävention) oder zur Verminderung von weiteren Komplikationen (Tertiärprävention) geeignet. Die Kombination der Methoden und die damit einhergehende Flexibilität macht es leicht, das Training an die individuellen Bedürfnisse und zeitlichen Gegebenheiten der Teilnehmer anzupassen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, das Training als Stressbewältigungsbaustein in den Kontext eines umfangreicheren Trainings oder Coachings für Erwachsene mit ADHS zu integrieren.

## 3.3 Rahmenbedingungen

### 3.3.1 Setting

Konzipiert wurde das Stressbewältigungstraining für die Durchführung innerhalb einer Gruppe. Viele Übungen sind auch im Einzelsetting, wie beispielsweise in Therapie und Beratung, denkbar. Demgegenüber birgt das Gruppensetting jedoch viele Vorteile. Es ist zum einen ökonomisch und fördert zum anderen vor allem soziale Kontakte und den Austausch von Erfahrungen. Allein dies bewirkt meist schon eine große Erleichterung für Betroffene mit ADHS (D'Amelio et al. 2009). Des Weiteren ist in der Gruppe Modelllernen und größere Kreativität bei der Problemlösung möglich (Kaluza 2004; Schelp et al. 1997; Wagner-Link 2001).

Idealerweise sollte die Gruppe aus nicht mehr als 8–10 Personen bestehen, um der Aufmerksamkeitsproblematik einerseits sowie dem hohen Mitteilungsbedürfnis vieler Betroffener andererseits Rechnung tragen zu können. Es bieten sich Gespräche mit den Interessenten vor Beginn des Trainings an, um Aufschluss über die Personen und ihre Belastungen sowie ihre Ziele und Bedürfnisse zu erhalten.

- **Aufgrund der hohen Rate komorbider Störungen bei ADHS-Betroffenen ist darauf hinzuweisen, dass im Rahmen des Stressbewältigungstrainings in Bezug auf weitere psychische Störungen keine spezifische therapeutische Hilfestellung geleistet werden kann.**

Überhöhte Erwartungen sollten von vornherein vorsichtig relativiert und die betreffenden Personen bei Bedarf auf weitere Hilfsangebote aufmerksam gemacht werden (Drexler 2008; Kaluza 2004; Sammer 1999). Es ist von Vorteil, wenn die Teilnehmer der Trainerin mit ihrer Vorgesichte und wichtigen Problembereichen bekannt sind.

Ferner hat sich die Durchführung des Trainings durch zwei Trainerinnen bewährt. Eine Interventionsdurchführung im Team wird, speziell bei der Arbeit mit ADHS-Betroffenen, beispielsweise auch von D'Amelio et al. (2009) empfohlen.

### 3.3.2 Kurs- und Sitzungsdauer

Die Grundkonzeption des Trainings wurde für die erste Erprobung auf 4 Sitzungen zu je 3 Stunden geplant, die wöchentlich stattfanden. Diese Frequenz unterstützte bei geringen zeitlichen Ressourcen den zügigen Aufbau einer positiven Gruppendynamik. Zudem sollte durch persönliche Projekte eine Selbsterfahrung und -erprobung zwischen den Sitzungen ermöglicht werden. Das Training wurde bewusst modular strukturiert und ermöglicht somit ein flexibles Anpassen der Inhalte an die gegebenen Bedingungen.

Aufgrund der Erfahrungen mit der Durchführung und Evaluation der Grundkonzeption des Trainings (► Kap. 4) empfehlen wir eine Verkürzung der ursprünglichen Dauer der einzelnen Sitzungen auf 1½–2 Stunden sowie ggf. eine Vergrößerung des zeitlichen Abstands zwischen den Terminen, sofern dies möglich und im Sinne der Teilnehmer ist. Wir schlagen zudem die Ausdehnung und Aufteilung der Module auf mindestens 8 bis idealerweise 16 Sitzungen vor. Eine solche Ausweitung des Trainings gibt mehr Zeit und Raum für die achtsame Wahrnehmung der eigenen Problembereiche, Ressourcen und mögliche Veränderungsprozesse. Zudem festigt und stabilisiert sich so die Beziehung zwischen der Trainerin und den Teilnehmern sowie den Teilnehmern untereinander. Auch wird damit dem Mitteilungsbedürfnis aller Teilnehmer stärker Rechnung getragen. Insbesondere empfehlen wir, gerade bei ADHS-Betroffenen nur etwa 50–60 % der Trainingszeit pro Sitzung mit Input seitens der Trainerin zu füllen und die restliche Zeit für offene Gespräche und Unvorhergesehenes frei zu halten. Es sollten zudem Pausen in Einvernehmen und Absprache mit den Teilnehmern eingeplant werden.

### 3.3.3 Räumliche Voraussetzungen

Die Räumlichkeiten sollten die Möglichkeit eines offenen Stuhlkreises bieten. Ein solcher wirkt sich in der Regel positiv auf die Beteiligung und Gruppeninteraktion aus (Hammer 2006). In der Mitte sollte ein niedriger Tisch positioniert sein, auf dem Erfrischungen angeboten werden, aber auch die Arbeitsmaterialien der Teilnehmer abgelegt werden können. Ferner sollte im Raum ein Flipchart vorhanden sein und die Möglichkeit bestehen, einzelne Blätter an der Wand zu befestigen, um so im Verlauf einer Sitzung darauf verweisen zu können. Aufgrund der ADHS-Symptomatik ist zudem die Nutzung eines Raums empfehlenswert, der nicht zu viele Reize beinhaltet sowie Störungen oder Ablenkungen, z. B. durch Lärm oder eintretende Personen, weitestgehend verhindert.

### 3.3.4 Verhalten des Kursleiters

Die Kursleiterin sollte Erfahrungen in der Arbeit mit ADHS-Betroffenen haben (D'Amelio et al. 2009) und sich bewusst sein, dass sie sich auf die Besonderheiten der Teilnehmer einstellen muss. So sollte die grundlegende Haltung der Trainerin immer eine respektvolle und akzeptierende sein, so dass sich die Teilnehmer als eigenständige und selbstverantwortliche Personen wahrnehmen und sich öffnen können (Drexler 2008; Hammer 2006; Kaluza 2007; Sammer 1999). Wichtig ist auch, dass mit den ADHS-spezifischen Besonderheiten im Kommunikationsverhalten der Betroffenen (Biedermann 2005; Trott 2006) adäquat umgegangen wird. Beispielsweise wird es in weiten Zügen nötig sein, leiterzentriert und direktiv vorzugehen, in dem Sinne dass die Trainerin den Verlauf und die Kommunikation der Sitzungen steuert.

Von Beginn an sollte eine Atmosphäre des Vertrauens bestehen, so dass die Teilnehmer dazu angeregt werden, ihre Erfahrungen einzubringen (Besser 2004). Da ADHS-Betroffene zu starkem Rededrang (Biedermann 2005) und Abschweifen vom Thema neigen (Trott 2006), sollte im Interesse der Gruppe darauf hingewiesen werden, dass sich jeder kurz fassen sollte. Auch wird es häufig nötig sein, Personen zu unterbrechen bzw. zum Thema zurückzuführen. In einer offenen Atmosphäre sollte die Trainerin erklären, dass es wichtig ist, auf jeden Einzelnen eingehen zu können sowie geplante Themenbereiche durchzusprechen.

- **Für die Durchführung des Trainings ist eine Mischung zwischen offener Akzeptanz der Beiträge und klarer Struktur nötig, die gleichzeitig Raum für genügend Flexibilität lässt.**



Weiterhin unterstützt die Trainerin immer wieder geduldig die Teilnehmer bei der Formulierung konkreter Probleme sowie deren Lösungen (Hammer 2006; Kaluza 2007; Sammer 1999). Sie leitet zur genauen Wahrnehmung an, indem sie als Modell fungiert und sich an geeigneter Stelle zugunsten einer Gruppeninteraktion und gemeinsamen Diskussion und Lösungsfindung herausnimmt (Rückle 2000). Ferner sollte sich die Trainerin bemühen, jeden Teilnehmer wertfrei anzunehmen, ohne für den Einzelnen Partei zu ergreifen (Drexler 2008; Sammer 1999). Die Vermittlung von Wissen sollte selbstverständlich nicht oberlehrerhaft, besserwisserisch oder rechthaberisch erfolgen bzw. den Teilnehmern das Denken abnehmen. Vielmehr ist eine gezielte Anleitung und Anregung der Teilnehmer sowie Einbezug aller Beiträge gefordert.

Durchweg vermittelt die Trainerin modellhaft wichtige Inhalte des Trainings: Innehalten in der Situation sowie das Wahrnehmen, Annehmen und gegebenenfalls Ändern (Drexler 2008). Weiterhin sollte die Trainerin auf mögliche, durch Verhaltensweisen der Teilnehmer ausgelöste Gedanken und Gefühle eingehen und auf diese direkt Feedback geben (vgl. auch Rauen 2003; Rückle 2000). Das Feedback kann sich sowohl auf die Art der Gruppeninteraktionen als auch auf mimische und gestische Handlungen (z. B. Zeichen von Langeweile oder Müdigkeit) beziehen.

Als wichtige Voraussetzungen für Lernen und Veränderung werden Vertrauen und Motivation gesehen (z. B. Drexler 2008; Droll 2004; Kaluza 2007; Sendera u. Sendera 2007). Vertrauen kann sowohl mit Hilfe verschiedener Aufwärm- und Kennenlernübungen als auch im Verlauf der einzelnen Sitzungen entstehen. Ferner trägt beständige Validierung der Gedanken, Gefühle und wahrgenommenen Hindernisse der Teilnehmer zum Vertrauen bei (Sendera u. Sendera 2007). Die Motivation wiederum kann durch persönliche Relevanz (Bergmann 1999), anwendungsbezogene Vermittlung der Inhalte und – gerade in Bezug auf die Notwendigkeit von häufigen Rückmeldungen bei ADHS – durch beständiges Feedback sowie Lob der Teilnehmer nach erfolgten Umsetzungsanstrengungen der Trainingsinhalte angeregt werden (Crandall 1963; Page 1958; einen Überblick über effektives Loben gibt Brophy 1981).

Auch der Einbezug von Spaß und Humor wirkt motivierend (Drexler 2008; Schelp et al. 1997). Da im vorliegenden Training Humor zudem einen Themenschwerpunkt bildet, sollte die Trainerin eine humorvolle Grundhaltung einnehmen und vermitteln sowie eine übertrieben ernste Atmosphäre vermeiden (z. B. Ellis 1993; Hoffmann 2002). Auch sollte auf das Aufmerksamkeits- und Angstniveau der Gruppe geachtet werden. Beispielsweise ist es jedem Teilnehmer freigestellt,

ob er eine Frage beantworten möchte. Drexler (2008) fasst die Haltung der Kursleiterin wie folgt treffend zusammen:

„In [ihrem] Verhalten pendelt [die Trainerin] zwischen Empathie, Neutralität, humorvoller Respektlosigkeit und Konfrontation und versucht, den Teilnehmern ihre Mitverantwortung am Gruppengeschehen und an ihrem Belastungserleben deutlich zu machen“ (Drexler 2008, S. 32).

### 3.4 Struktur und Gestaltung des Trainings

In diesem Abschnitt werden allgemeine Elemente vorgestellt, die Bestandteile fast jeder Sitzung sind. Diese sind Wissensbausteine, Ressourcenaktivierung, Übungen zur Selbstreflexion, Gruppengespräche, erlebnisaktivierende Übungen und solche zur Schulung der Achtsamkeit sowie Entspannungsübungen. Des Weiteren kommen stets vorbereitete Blätter für das Flipchart, weitere Arbeitsmaterialien für die Sitzung und Unterlagen für die Teilnehmer zum Einsatz.

#### 3.4.1 Modulübergreifende Elemente und Prinzipien

##### ■ Wissensbausteine

Die Vermittlung der Wissensinhalte zielt zunächst darauf ab, den Teilnehmern theoretische Grundlagen zu den angesprochenen Themen zu bieten und zusammenzufassen. Indem sie neue Informationen und Erkenntnisse liefern, bilden sie die Grundlage der weiteren Arbeit in den Sitzungen und regen beispielsweise Selbstreflexionen an. Besonders für die vorgestellte Zielgruppe des Trainings ist es wichtig, dass die Wissensbausteine nicht in trockener Vortragsform dargeboten, sondern anregend und anwendungsorientiert im Austausch mit den Teilnehmern, in gemeinsamer Konsensfindung und mit Hilfe unterschiedlicher Darbietungsformen veranschaulicht werden (z. B. Birkenbihl 2002; Drexler 2008; Kaluza 2007).

Die Quantität der bereitgestellten Informationen sowie der Grad der gemeinsamen Erarbeitung von Grundlagen sollte an das Gruppenniveau und das jeweilige Interesse der Teilnehmer angepasst werden (z. B. Bergmann 1999; Drexler 2008; Kaluza 2007; Sammer 1999). Darüber hinaus kann die Trainerin darauf hinweisen, dass weiterführende Informationen durch persönliche Literaturempfehlungen für interessierte Teilnehmer bereitgestellt werden können.

### ■ Ressourcenaktivierung

Im Sinne einer konsequenten Ressourcenorientierung werden ADHS-Betroffene nicht als Opfer von umweltgenerierten Belastungen gesehen, sondern als aktive, zum Handeln fähige Personen, die mit einer Vielzahl an Kompetenzen, Kräften und Fähigkeiten ausgestattet sind. Es gilt, gemeinsam persönliche Ressourcen (wieder) zu entdecken, sowie diese schätzen und nutzen zu lernen (Kahl 2007b). Dies geschieht, indem die Kursleiterin konsequent die Aufmerksamkeit auch auf kleinste positive Ansätze, Erfolge und Gedanken lenkt und diese verstärkt. Zusätzlich ist das Training mit Übungen ausgestattet, die gezielt die Nutzung schon vorhandener Ressourcen ansprechen, die Teilnehmer zur Ressourcensuche anleiten bzw. schon identifizierte Ressourcen stets aktiv und bewusst halten.

### ■ Übungen zur Selbstreflexion

Sämtliche Themenschwerpunkte werden unter Einbezug von Selbstreflexionsübungen behandelt. So werden die Teilnehmer durch die Trainerin angeregt, die theoretischen Grundlagen im Hinblick auf die eigene Situation zunächst zu reflektieren und im nächsten Schritt gegebenenfalls kritisch zu hinterfragen. Dies betrifft zumeist die Identifikation eigener Reaktionen auf vielfältigen psychophysiologischen Ebenen, wie beispielsweise Kognitionen und Emotionen, aber auch körperlichen Reaktionen sowie Handlungsimpulsen. Es wird angenommen, dass eine Umsetzung der besprochenen Inhalte und Generalisierung der erarbeiteten Strategien umso wahrscheinlicher ist, je mehr diese auf reale persönliche Stresssituationen anwendbar sind (Bergmann 1999; Drexler 2008). Aus diesem Grund beziehen sich auch gemeinsam durchgeführte Reflexionsübungen auf Beispiele aktueller Problem- und Themenbereiche des Teilnehmerkreises.

### ■ Gruppengespräche

Viele Inhalte der Übungen des vorliegenden Stressbewältigungstrainings bieten sich dazu an, in der Großgruppe oder in Kleingruppen besprochen und reflektiert zu werden. Außerhalb der im Programm enthaltenen Übungen kann die Trainerin jedoch auch Raum für den individuellen Bedarf der Teilnehmer an der gemeinsamen Diskussion eines aktuellen Problembereichs lassen. Der Austausch innerhalb der Großgruppe ermöglicht die Entlastung des Einzelnen und fördert die Relativierung der eigenen Probleme. Es können zudem Verhaltensänderungen motiviert und aktiviert und ein gemeinsames soziales Lernfeld geschaffen werden. Durch die Arbeit in kleineren leiterunabhängigen Gruppen wird die Selbstverantwortung jedes Einzelnen, die Hilfe zur Selbsthilfe innerhalb kleinerer Teams sowie die Experten- und Trainerunabhängigkeit gezielt angeregt. Zudem lässt sich vermuten,

dass das Gruppensetting die Lösungsfindung sowie die Planung konkreter Schritte für einen Alltagstransfer erleichtert (z. B. Wagner-Link 2001). Die Arbeit in der Gruppe unterstützt zusätzlich die Selbstwirksamkeitserwartung und das Selbstvertrauen der Teilnehmer, indem auf das Einbringen von eigenem Wissen und persönlicher Erfahrung Wert gelegt und direkt Feedback gegeben wird (Bandura 1997; Schütz 2005).

### ■ Erlebnisaktivierende Übungen

Die im Manual beschriebenen Übungen reichen von einfachen und teils stark strukturierten Formen der Selbstbeobachtung durch die Teilnehmer bis hin zu interaktiven Übungen in der Gruppe, Phantasiereisen und Gestaltungsvorschlägen mit bildnerischer Umsetzung. Im Mittelpunkt steht immer die (Selbst-)Erfahrung der Teilnehmer und die Bereitstellung der gewonnenen Erkenntnisse in greifbarer, im Gedächtnis bleibender Form für jeden Einzelnen. So werden die Teilnehmer aktiviert und die Inhalte des Trainings sowie Problemlösungen bewusst gehalten. Durch die Teilnehmerzentriertheit können die Übungen und Beispiele auch zwischen den Sitzungen und über das Training hinausgehend eigenständig angewendet und aktiv gehalten werden.

### ■ Achtsamkeit

Eine Besonderheit des vorliegenden Trainings bildet das Konzept der Achtsamkeit, das ein fester Bestandteil jedes Moduls ist und darin geübt wird. Das Prinzip der Achtsamkeit entstammt ursprünglich spirituellen fernöstlichen Meditationspraktiken. Nach der Definition von Kabat-Zinn (1990) ist die Achtsamkeit eine besondere Form der Lenkung der Aufmerksamkeit, die absichtsvoll und nicht wertend auf das bewusste Erleben des derzeitigen Augenblicks gerichtet ist. Menschen neigen im Alltag dazu, in jedem Augenblick in Erinnerungen, Zukunftsplänen oder anderen Gedanken und Grübeleien zu versinken und diese zumeist zusätzlich zu bewerten und emotional zu färben. Achtsamkeit bedeutet im Gegensatz dazu, sich offen dem zuzuwenden, was gerade um einen ist und möglichst bewusst das Hier und Jetzt wahrzunehmen. Gleichzeitig bedeutet es aber nicht, sich eines kühlen, distanzierenden Blickes zu bedienen. Auch Emotionen werden als Teil des Augenblicks wahrgenommen, jedoch wie alle Gegebenheiten wertfrei betrachtet und ohne vorschnelle Neigung zur Veränderung angenommen (Anderssen-Reuster 2007; Heidenreich u. Michalak 2004; Kabat-Zinn 1990).

Gerade in den letzten Jahren stieg die Auseinandersetzung der Psychotherapie und der psychologischen Forschung mit alternativen Interventionsmöglichkeiten, und das Thema der Achtsamkeit erhielt immer mehr Aufmerksamkeit. Aufgrund der vielversprechenden



Ergebnisse der neueren Therapieforschung (für einen Überblick siehe Heidenreich et al. 2007) bezüglich dieser Haltung haben viele Kliniken inzwischen ein Achtsamkeitstraining in ihr Behandlungsangebot aufgenommen. Es liegen auch Befunde vor, dass achtsamkeitsbasierte Interventionen speziell für ADHS-Betroffene nützlich sind. Positive Effekte wurden z. B. im Hinblick auf Aufmerksamkeitsfunktionen, Selbstregulationsfähigkeiten sowie Angst- und depressive Symptome gefunden (Zylowska et al. 2008, 2009).

Gerade ADHS-Betroffene zeigen dem Konzept der Achtsamkeit gegenüber manchmal Widerstand, da sie mit der Erwartung zum Training kommen, dort eine schnelle Methode der Problemlösung zu finden. Dagegen bedarf die Einnahme und Aufrechterhaltung einer achtsamen Haltung einiger Übung und zeigt erst nach einer gewissen Zeit Wirkungen. Im vorliegenden Training regt die Trainerin daher von Beginn an eine achtsame Haltung der Teilnehmer an und lässt diese behutsam einüben. Jedoch wird das eigentliche Konzept der Achtsamkeit erst im späteren Verlauf erläutert, so dass dann bereits auf erste Erfahrungen in diesem Bereich aufgebaut werden kann.

#### ■ Entspannungsübungen

In der Konzeption des Stressbewältigungstrainings sind Entspannungsübungen in die Sitzungen integriert. Dies kann jedoch in Absprache mit den Interessen der Teilnehmer individuell entschieden werden. Aufgrund des sehr unterschiedlichen Ansprechens von ADHS-Betroffenen auf Entspannungsverfahren empfiehlt es sich, den Teilnehmern verschiedene Verfahren anzubieten, ohne jedoch Druck oder Zwang auszuüben. Ihnen sollte nahegelegt werden, die Verfahren zumindest einmal auszuprobieren, um herauszufinden, welches Verfahren am besten zu jedem Einzelnen passt.

Bewährt hat sich die Durchführung einer Entspannungsübung nach Ablauf der Hälfte jeder Sitzungszeit. Eine Möglichkeit hierfür ist die Progressive Muskelrelaxation (PMR) nach Jacobson (1996), ein häufig genutztes und sehr gut untersuchtes Verfahren (Drexler 2004; Hamm 2004; Kaluza 2004, 2007), das überdies als leicht vermittelt- und erlernbar gilt. Ziel der PMR ist es, über die muskuläre Entspannung auch eine geistig-seelische Entspannungswirkung zu erreichen. Ein weiteres häufig angewandtes Verfahren ist das autogene Training, ein Verfahren zur konzentrativen Selbstentspannung, das aus der Hypnose entwickelt wurde und auf Autosuggestion beruht (Schultz 1973). Bezüglich der Zielgruppe ist jedoch nochmals darauf hinzuweisen, dass bei ADHS-Betroffenen oftmals Probleme bei der Durchführung von Entspannungsverfahren auftreten können. Als Alternative bietet sich beispielsweise die Gehmeditation an (Hanh u. Nguyen 2008; Schneider 2009). Sie beruht auf

der oben beschriebenen Grundhaltung der Achtsamkeit und der Bewusstheit während des Gehens und eignet sich ebenfalls als Entspannungsmethode (Mück-Weymann 2007), obwohl sie ursprünglich nicht als solche angedacht war.

➤ **Aus der Erfahrung mit ADHS-Betroffenen wird empfohlen, den Teilnehmern die Wahl des Entspannungsverfahrens sowie die Entscheidung zur Durchführung freizustellen.**

Einen Überblick über weitere mögliche Entspannungsverfahren geben Vaitl und Petermann (2004).

### 3.4.2 Materialien

#### ■ Flipchart

In jedem Modul kommt als Visualisierungshilfe ein Flipchart zum Einsatz, das unter Zuhilfenahme eines Moderationskoffers optimal genutzt werden kann. Die verschiedenen Charts eignen sich zur Einleitung in ein neues Thema, für Zusammenfassungen sowie zur Erstellung von Übersichten. Des Weiteren lassen sich Ergebnisse der Gruppenübungen gut anhand von beschrifteten Kärtchen, die an das Flipchart angebracht werden, auswerten. Die Arbeit mit Letzteren kann den Betroffenen ebenfalls bei der gedanklichen Strukturierung behilflich sein.

Für jedes Modul wird unter dem Abschnitt ► Überblick und Materialien eine Liste der sich anbietenden Flipchartblätter mit einer themenbezogenen Überschrift aufgeführt. Auf ausgewählte Blätter kann dann im weiteren Verlauf des Trainings oder in späteren Sitzungen immer wieder zurückgegriffen werden. Für einige Trainingselemente ist es sinnvoll, Flipcharts mit einer Struktur oder einem Schaubild vorzubereiten, damit sie in der Sitzung durch Kärtchen oder andere erarbeitete Beiträge ergänzt werden können. Dabei sind die Blätter, die von der Trainerin vorbereitet werden müssen, mit ! und jene Blätter, die lediglich der Sammlung von Beiträgen dienen und nicht vorbereitet werden müssen, mit ☞ gekennzeichnet. Dies ist bei den Materialien in der Modulübersicht sowie nochmals vor jeder Übung vermerkt.

Im Raum werden in jeder Sitzung die Charts „Roter Faden“ zum jeweiligen Modul und die gemeinsamen Gruppenvereinbarungen der Teilnehmer aus der ersten Sitzung (► Modul 1, ► Kap. 5) sichtbar aufgehängt.

#### ■ Powerpoint-Präsentationen



Powerpoint-Präsentationen können im Rahmen der Theorievermittlung beispielsweise in ► Modul 1 eingesetzt werden, da sie durch angemessene Visualisierung die Ver-

arbeitung der Inhalte unterstützen. Sie eignen sich jedoch aufgrund der mangelnden Flexibilität durch vorgefertigte Inhalte nur eingeschränkt für den weiteren Trainingskontext.

### ■ Arbeitsblätter

Einen wichtigen Bestandteil des Trainings bilden Arbeitsblätter, die den Teilnehmern im Rahmen des zugehörigen Trainingsinhaltes zur Verfügung gestellt werden. Sie bieten eine Zusammenfassung der behandelten Inhalte, können aber auch über die Informationen der in den Sitzungen besprochenen Punkte hinausgehen. Zudem enthalten die Arbeitsblätter Übungen für die aktuelle Sitzung. Alle zum jeweiligen Modul gehörigen Arbeitsblätter sind in einem Anhang am Ende des Moduls zusammengestellt. Außerdem finden Sie die Arbeitsblätter auch unter den Begleitmaterialien auf der beiliegenden ► CD. Es empfiehlt sich, den Teilnehmern zusätzlich einen Hefter zur Verfügung zu stellen, in dem sie alle Arbeitsblätter sowie sämtliche zusätzliche, von der Trainerin bereitgestellte, aber auch individuelle Materialien (z.B. passende Zeitungsartikel, Bilder) sammeln können. So entstehen persönliche Unterlagen, die die Inhalte des Trainings nach dessen Abschluss für jeden Teilnehmer weiterhin zugänglich machen und den Transfer anregen.

### ■ Persönliche Projekte

Neben Arbeitsblättern werden in jedem Modul „Persönliche Projekte“ mit Aufgaben für die Erledigung zu Hause mitgegeben. Da das Wort „Hausaufgaben“ häufig negativ belegt ist, wurde der Terminus „Persönliches Projekt“ bewusst gewählt. Dieser betont den persönlichen Bezug und die Selbstverantwortung der Teilnehmer. Die Bedeutung der Bearbeitung von Aufgaben zwischen den Sitzungen zeigt sich in den Befunden von Yovel und Safren (2006), die nachweisen konnten, dass deren Erledigung signifikant mit dem Therapieerfolg korreliert. Die persönlichen Projekte beinhalten zumeist Selbstreflexionsübungen, die in Bezug zu den Inhalten der aktuellen oder folgenden Sitzung stehen. Zusätzlich werden so Informationen zu wesentlichen Themen der jeweiligen Sitzung für die weitere Reflexion oder Vorarbeit außerhalb des Trainings bereitgestellt. Somit ergibt sich, dass einige persönliche Projekte im Vorhinein, andere wiederum im Anschluss an eine Übung ausgegeben werden. Zur Unterscheidung sind beide Arten im ► Abschn. „Überblick und Materialien“ sowie in der Materialienübersicht zu Beginn der einzelnen Sitzungselemente mit Symbolen gekennzeichnet. Hierbei müssen die mit  markierten persönlichen Projekte vor der Übung bereits ausgegeben und bearbeitet werden, während die mit  markierten erst in der Übung übergeben werden. Ebenso wie die Arbeitsblätter sind die Per-

sönlichen Projekte im jeweiligen Modulanhang sowie auf der ► CD zusammengestellt.

### ■ Zusätzliches modulspezifisches Material

Es werden weitere Materialien zur Visualisierung und Verständniserleichterung modulspezifisch im Stressbewältigungstraining eingesetzt. Hinweise darauf finden sich jeweils im ► Abschn. Überblick und Materialien.

## 3.5 Umgang mit der ADHS-Besonderheit

Hesslinger et al. (2004) betonen, dass eine störungsspezifische ADHS-Therapie das Verhältnis von individueller Symptomatik und den damit in Beziehung stehenden Bedürfnissen der Betroffenen berücksichtigen muss. Die von Hesslinger und Kollegen vorgeschlagene Orientierung an den Grundbedürfnissen des Menschen nach Epstein (zit. nach Grawe 1998) erscheint auch im Hinblick auf die Konzeptualisierung des Stressbewältigungstrainings sinnvoll. So weist auch Meichenbaum (2003) darauf hin, dass bei der Planung von Interventionen zur Stressbewältigung die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer berücksichtigt werden sollten. Die Besonderheiten, die sich daraus für Interventionen ADHS-Betroffener ergeben, werden im Folgenden dargestellt.

### ■ Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle

ADHS-Betroffene erleben häufig ein Gefühl des „Andersseins“ und können ihr eigenes Verhalten schlecht erklären oder kontrollieren. Eine störungsspezifische Intervention sollte daher informieren und Kontrollerfahrungen vermitteln (Hesslinger et al. 2004).

Im Rahmen des Stressbewältigungstrainings werden Informationen über Stressursachen, -reaktionen und -bewältigung bereitgestellt. Durch psychoedukative Elemente und den Austausch mit anderen Betroffenen soll das Gefühl des Andersseins einem Gefühl des Aufgehobenseins und Verstandenwerdens weichen. Die Selbstwirksamkeitserwartungen der Teilnehmer werden durch Bewusstmachung und Verstärkung bereits vorhandener Bewältigungsstrategien erhöht. Auch sollen durch die klare Strukturierung des Trainings sowie das Prinzip der Transparenz und der Berücksichtigung der Erwartungen der Teilnehmer innerhalb des Trainingsablaufs zusätzliche Orientierungs- und Einflussmöglichkeiten gewährt werden. Vor Übungen werden deren Sinn und Ziel erläutert. Selbstverständlich sollte auf jede Art von Zwang verzichtet werden.

### ■ Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Menschen mit ADHS leiden in besonderem Maße an Unterstimulation, wie beispielsweise Langeweile (Brown

u. McMullen 2001). Viele der ADHS-typischen Verhaltensweisen lassen sich durch das Bedürfnis erklären, die Zustände der Unterstimulation zu verringern. Therapie sollte also anregend sein und Spaß machen (Hesslinger et al. 2004).

Im Rahmen des Stressbewältigungstrainings soll Unterstimulation vermieden werden, indem das Interesse der Teilnehmer durch einen engen Bezug zu ihren eigenen Erfahrungen geweckt wird. Mit Hilfe erlebnisaktivierender Übungen, unterschiedlicher Darbietungsformen, aber auch des Einsatzes von Bild- oder Liedmaterial sollen theoretische Inhalte lebendig dargestellt und untermauert werden. Es können außerdem Getränke, Snacks und Pausen angeboten und Entspannungsmöglichkeiten integriert werden.

#### ■ Bedürfnis nach Bindung

Das Bindungsverhalten von Menschen mit ADHS muss nicht notwendigerweise gestört sein, sondern ist, wie bei anderen Menschen auch, abhängig von biografischen Erfahrungen, Alter und eventuellen Komorbiditäten. Jedoch resultieren, wie in ► Kap. 1 beschrieben, aus den ADHS-Symptomen häufig Probleme in familiären, partnerschaftlichen und beruflichen Beziehungen. Für die ADHS-Therapie unterstreichen Hesslinger et al. (2004) die Bedeutung einer vertrauensvollen Beziehung zum Therapeuten.

Im Rahmen des Stressbewältigungstrainings soll neben einer guten Beziehung zur Trainerin vor allem auch ein angenehmes, vertrauensvolles Verhältnis zwischen den Teilnehmern herrschen. Der Austausch mit anderen Betroffenen kann ein Gefühl des Verstandenwerdens und Aufgehobenseins vermitteln und schon dadurch entlastend wirken (vgl. D'Amelio et al. 2009). Darüber hinaus soll die gemeinsame Erarbeitung von Gruppenregeln einen respektvollen und vertrauensvollen Umgang miteinander fördern.

#### ■ Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung

Aus den vielen negativen Erfahrungen, die Menschen mit ADHS in Schule, Ausbildung und Beruf machen bzw. gemacht haben, resultiert oftmals ein negatives oder schwankendes Selbstwerterleben (Jackson u. Farrugia 1997; Ryffel-Rawak 2003). Eine Therapie sollte demnach die Vermittlung von Erfolgserlebnissen anstreben (Hesslinger et al. 2004; Schütz 2005).

Auch das Stressbewältigungstraining zielt darauf ab, neben der Vermittlung (weiterer) Erfolgserlebnisse vor allem das Bewusstsein für eigene Fähigkeiten und bereits erfolgreich gemeisterte Belastungen zu stärken. Durch die konsequente Ressourcenorientierung sollen Defizitgefühle vermindert und die Selbstwirksamkeit und Selbstakzeptanz gefördert werden (Schütz u. Hoge 2007; Bartholdt u. Schütz 2010).

### 3.6 Minimierung unerwünschter Wirkungen und Umgang mit therapiegefährdendem Verhalten

Zur Vermeidung unerwünschter Wirkungen und vorzeitiger Abbrüche des Trainings sollen schon vor Beginn einzeln mit jedem Teilnehmer Ziele, Inhalte und Vorgehensweisen besprochen und während des Trainings transparent gehalten werden. Die von Fiedler (1996) geforderte fortlaufende Begründung therapeutischen Handelns erscheint auch im Hinblick auf das Stressbewältigungstraining sinnvoll. Um Enttäuschungen zu vermeiden, sollen außerdem im Rahmen des Vorgesprächs und der ersten Sitzung die Erwartungen der Teilnehmer mit im Training Umsetzbarem und Erreichbarem abgeglichen werden. Dabei soll auch die Eigenverantwortung jedes Teilnehmers für das, was er beitragen und mitnehmen will, betont werden (Rückle 2000). Wie in jedem Training besteht auch hier die Gefahr, dass sich die Teilnehmer eher passiv verhalten und davon ausgehen, ohne große Anstrengung Lösungen „serviert“ zu bekommen (z. B. Birkenbihl 2002).

D'Amelio et al. (2009) nennen zudem zahlreiche therapiegefährdende Verhaltensweisen, die bei ADHS-Betroffenen häufig auftreten und so auch im Rahmen eines Stressbewältigungstrainings eine Rolle spielen könnten. Insbesondere wird auf unentschuldigtes Fehlen, Zuspätkommen, Erscheinen ohne Unterlagen sowie eine Nichterledigung der Hausaufgaben hingewiesen. Auch Grenzüberschreitungen bis hin zum Erscheinen in intoxikiertem Zustand oder aggressive Verhaltensweisen sind in Extremfällen möglich. Zur Verminderung solcher Gefahren sollen in der ersten Sitzung entsprechende Vereinbarungen in Form von Gruppenregeln getroffen werden, die die oben beschriebenen Problemfelder und den Umgang damit thematisieren.

Dennoch werden sich auch durch die Unterzeichnung solcher Regeln vermutlich nicht alle problematischen Verhaltensweisen von vornherein ausschließen lassen.

#### Praktischer Hinweis

Gemäß einer Empfehlung von Baer und Kirsch (2010) können z. B. rote und gelbe Pappkarten oder ein Signalwort zur Anzeige regelwidrigen Verhaltens eingesetzt werden. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, dass die Teilnehmer sich untereinander auf die vorher festgelegten Regeln hinweisen, sobald sich ein Verstoß durch ein Gruppenmitglied zeigt. Dies hat den Vorteil, dass die Gruppenmitglieder selbst zur angenehmen (Arbeits-)Atmosphäre beitragen, und verhindert ein möglicherweise als direktiv oder „lehrerhaft“ wahrgenommenes Eingreifen der Trainerin.

Hesslinger et al. (2004) schlagen zudem vor, Fehlverhalten immer dann zu thematisieren, wenn es sich als Übungsfeld für im Alltag relevante Probleme, wie beispielsweise den Umgang mit (Un-)Pünktlichkeit, anbietet. In der Gruppe können mit Unterstützung der Trainerin Möglichkeiten für die Lösung solcher Probleme erarbeitet werden, die

darauf abzielen, dass die Betroffenen das Problem bis zur nächsten Sitzung unter Kontrolle bekommen. So können Probleme immer auch als Chance zur Veränderung und zur Übung alltagsrelevanter Fähigkeiten gesehen werden (D'Amelio et al. 2009; Eppel 2007).

Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS

Greiner, A.; Langer, S.; Schütz, A.

2012, VIII, 179 S. 45 Abb. in Farbe. Mit CD-ROM.,

Softcover

ISBN: 978-3-642-25801-5