

Sitzung 2: Mein Weg

- 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**

4.1 Schwerpunktthemen

- Zielplanung
- Unterstützung durch den Trainingscoach

4.2 Ablauf

Eine Übersicht zur Sitzung 2 zeigt ■ Tab. 4.1.

4.3 Themen der Sitzung

1. Beginn
2. Vertiefen des Wissens über ADHS
3. Zielplanung Teil 1
4. Zielplanung Teil 2
5. Konzentrationsübung
6. Abschluss

4.3.1 Thema 1: Beginn

Ziel Die Teilnehmer sollen die Trainingscoaches begrüßen und kennenlernen, ihre Stimmungslage beschreiben, den heutigen Sitzungsablauf wiedergeben können, die Inhalte der letzten Sitzung wiederholen können, Alltagsaufgaben vergleichen.

Methode Interaktive Vorstellung der Trainingscoaches, Blitzlicht, Interaktion

■ Vorstellung der Trainingscoaches

Für den Trainer „Herzlich willkommen an alle Jugendlichen und natürlich an die Vertrauenspersonen, unsere Trainingscoaches! Schön, dass Sie alle da sind.“

Die Trainer stellen sich selbst vor mit Nennung ihres Namens und Berufs.

Für den Trainer „Wir leiten das SAVE-Training. Später wollen wir in der Sitzung genau besprechen, wie Sie die Jugendlichen bei SAVE unterstützen können. Zunächst möchten wir jedoch nur wissen, wie Sie heißen, welchen Beruf Sie ausüben und wie Sie zu dem Jugendlichen stehen, den Sie begleiten. Bitte stellen Sie sich kurz vor.“

Die Trainer teilen Namensschilder aus, damit die Trainingscoaches ihre Namen aufschreiben können. Sie achten darauf, dass die Jugendlichen ihre Namensschilder ebenfalls aufgestellt haben und bitten einzelne Jugendliche, ihren Namen zu sagen, sollte der Trainingscoach sie nicht schon benannt haben.

■ Blitzlicht

Für den Trainer „Nachdem sich alle kurz vorgestellt haben, möchten wir ein Blitzlicht durchführen. Blitzlicht bedeutet, dass wir erfahren, in welcher Stimmung jeder Einzelne heute hierher gekommen ist. Bitte ...“

Das Blitzlicht ist frei wählbar (► Kap. 14).

■ Wiederholung der letzten Sitzung

Die Trainer bitten die Teilnehmer, die Inhalte der letzten Sitzung zu wiederholen. Sie zeigen zur Unterstützung nochmals die Folie mit dem Sitzungsablauf von Sitzung 1 (Folie 1-1, ■ Abb. 15.2).

■ Besprechung der Alltagsaufgaben

Die Trainer bitten die Jugendlichen, die Alltagsaufgaben der vergangenen Sitzung zu zeigen (jeder Jugendliche soll seinen Ordner zeigen, seinen „Wundertag“ in die Höhe halten). Die Trainer notieren (Folie 1-3, ■ Abb. 15.4), ob die Jugendlichen die Aufgaben durchgeführt haben. Sie verweisen darauf, dass die Inhalte von Handout 5 (■ Abb. 3.6) später genau besprochen werden.

■ Vorstellung des Sitzungsablaufs

Die Trainer geben einen kurzen Überblick über die Inhalte/den Ablauf von Sitzung 2 (Folie 2-1, ■ Abb. 15.5); mögliche Fragen können geklärt werden.

4.3.2 Thema 2: Vertiefen des Wissens über ADHS

Ziel Trainingscoaches und Teilnehmer sollen benennen können, was man unter ADHS versteht, Symptome beschreiben und von „normalen“ Verhaltensschwankungen abgrenzen können; sie sollen die Entstehung und Aufrechterhaltung der Verhaltensauffälligkeit erklären und hilfreiche Behandlungsmethoden/Veränderungsmöglichkeiten ableiten können.

Methode Diskussion in Zweiergruppen, Ergebnisauswertung im Plenum

Jeder Trainingsteilnehmer bespricht gemeinsam mit seinem Trainingscoach drei Fragen und notiert die Ergebnisse der Diskussion auf den Arbeitsblättern:

1. Was ist ADHS? (Handout 6 a, ■ Abb. 4.1)
2. Wie entsteht ADHS? (Handout 6 b, ■ Abb. 4.2)
3. Wie kann ADHS behandelt werden? (Handout 6 c, ■ Abb. 4.3)

Anschließend stellen die Kleingruppen ihre Ergebnisse vor, die Trainer notieren die wichtigsten Stichpunkte auf der Flipchart.

Bei der Vorstellung der Ergebnisse achten die Trainer darauf, dass bestimmte Stichpunkte zu den einzelnen

Tab. 4.1 Übersicht über Sitzung 2

	Thema	Konkreter Ablauf	Benötigte Materialien	Zeit (min) ^a
1	Beginn	– Vorstellung der Trainingscoaches – Blitzlicht (frei wählbar, ► Kap. 14) – Wiederholung der letzten Sitzung – Besprechung der Alltagsaufgaben – Vorstellung des Sitzungsablaufs	– Folie 2-1 (■ Abb. 15.5) – Folie 1-1 (■ Abb. 15.2) – Folie 1-3 (■ Abb. 15.4)	15
2	Vertiefen des Wissens über ADHS	– Definition und Symptomatik – Entstehung – Behandlung	– Handout 6 a (■ Abb. 4.1) – Handout 6 b (■ Abb. 4.2) – Handout 6 c (■ Abb. 4.3)	25
3	Zielplanung Teil 1	– Vor- und Nachteile einer Veränderung – Funktion der Trainingscoaches – Diskussionsrunde mit den Trainingscoaches	– Handout 7 (■ Abb. 4.4) – Handout 5 (■ Abb. 3.6) – Flipchart/Folie 2-2 (■ Abb. 15.6)	25
4	Zielplanung Teil 2	– Wohin soll es gehen? – Konkrete Planung mit dem Trainingscoach	– Handout 8 (■ Abb. 4.5)	15
5	Konzentrationsübung	– Frei wählbar (► Kap. 14)	–	5
6	Abschluss	– Feedback (optional) – Einschätzung der Konzentrationsübung – Alltagsaufgaben – Blitzlicht (frei wählbar, ► Kap. 14)	– Fragebogen (■ Abb. 15.1, optional) – Handout 3 (■ Abb. 3.4)	10

^a Dauer der Sitzung: ca. 120 min (inklusive Pause)

Fragen auftauchen. Sollten diese nicht genannt werden, ergänzen die Trainer sie. Wichtige Stichpunkte, die im Verlauf auftauchen sollten, sind im Folgenden beschrieben.

■ Definition und Symptomatik

Hier sollte erläutert werden, dass es sich bei ADHS um eine psychische Erkrankung/Verhaltensauffälligkeit handelt. Die Kernsymptome (Unaufmerksamkeit, Impulsivität, Hyperaktivität) sollten spezifiziert und veranschaulicht werden. ADHS ist eine Störung, die zunächst bei Kindern diagnostiziert wurde. Zusätzlich sollte erwähnt werden, dass sich ADHS nicht „auswächst“, sondern – wenn unbehandelt – auch noch im Jugend- und Erwachsenenalter fortbesteht.

In diesem Zusammenhang können die Trainer auch die Begriffe „normal“ und „klinisch auffällig/verhaltens-auffällig“ erläutern. Dabei sollten die Trainer außerdem darauf hinweisen, dass sich jede Verhaltensauffälligkeit auf einem Kontinuum bewegt, veränderbar ist – auch die Symptome einer ADHS. Bei guter Entwicklung/Förderung/effektiver Behandlung ist es also möglich, dass sich Jugendliche mit ADHS nicht mehr klinisch beeinträchtigt fühlen.

■ Entstehung

Hier sollte das multifaktorielle Entstehungsmodell erläutert werden (Handout 7, ■ Abb. 4.4). Dabei sollte der Zu-

sammenhang zwischen neuropsychologischen Faktoren (Aufmerksamkeit, Inhibition, Selbstregulation) und Defiziten in kompensatorischen Strategien (Organisieren, Planen, Umgang mit Verzögern, Vermeiden, Ablenkbarkeit) verdeutlicht werden, die zu einer Funktionseinschränkung führen sowie zu einer Geschichte von Versagenserlebnissen, schwachen Leistungen und Beziehungsproblemen. Diese können dann wiederum negative Gedanken und Einstellungen provozieren und auch die Stimmungen beeinträchtigen (führen z. B. zu Depression, Schuld, Angst, Ärger). Solche Gefühlszustände (wenn sie länger anhalten) wirken sich ebenfalls auf die Fähigkeit aus, den Alltag gut bewältigen zu können (► Abschn. 1.3).

■ Behandlung

Das Zusammenspiel von Psychotherapie (kognitiver Verhaltenstherapie) und medikamentöser Therapie sollte hier erläutert werden. An dieser Stelle sollten die Teilnehmer und die Trainingscoaches auch die Möglichkeit haben, Fragen zu Behandlungen und deren Effektivität zu stellen (► Abschn. 1.5).

4.3.3 Thema 3: Zielplanung Teil 1

Ziel Die Jugendlichen sollen die von ihnen angestrebten Verhaltensänderungen konkret beschreiben, die Rolle der Trainingscoaches soll benannt werden können, Vor- und

Nachteile von Verhaltensänderungen sollen abgewogen werden.

Methode Interaktive Erarbeitung anhand der vorbereiteten Alltagsaufgabe; Kurzvortrag, Diskussion

■ Vor- und Nachteile einer Veränderung

Die Trainingsteilnehmer stellen ihren „Wundertag“ (Handout 5, ■ Abb. 3.6) vor. Am Ende sollte jeder konkret vor Augen haben, wie der Tag der einzelnen Teilnehmer aussehen würde, wenn die für sie belastenden Verhaltensweisen in gewünschter Weise verändert wären.

➤ Es ist notwendig und wichtig, dass die Trainer während der Beschreibung durch die Jugendlichen sehr konkret nachfragen und Verhaltensweisen spezifizieren.

Wenn ein Teilnehmer z. B. Folgendes vorliest: „Ich würde aufstehen, dann in die Schule gehen usw.“, sollte der Trainer einhaken und die Verhaltensweisen spezifizieren.

Folgender Beispieldialog ist denkbar:

- Trainer: „Okay, aber wann würdest Du zum ersten Mal merken, dass etwas anders ist?“
- Teilnehmer: „Beim Aufstehen.“
- Trainer: „Beschreibe genau, wie das Aufstehen dann aussieht.“
- Teilnehmer: „Ich würde meinen Wecker gleich hören und nur ganz kurz liegen bleiben, dann aufstehen, ins Badezimmer gehen. Dort würde ich eine Routine haben, wie ich alles in kurzer Zeit erledige. Ich träume nicht vor mich hin und bin fertig, wenn meine Schwester ins Badezimmer will.“

➤ Der Trainer achtet bei den Vorstellungen darauf, dass die Teilnehmer die Verhaltensweisen ihres „Wundertages“ konkret und verhaltensnah, positiv formuliert sowie erreichbar/realistisch darstellen.

■ Funktion der Trainingscoaches

An dieser Stelle erläutern die Trainer die Funktion und Rolle der Trainingscoaches innerhalb des Trainings.

Für den Trainer „Vermutlich kennt ihr den Begriff des ‚Coaches‘ aus dem Sport. Welche Funktion haben sie da?“

Die Teilnehmer und die Trainingscoaches können hier ihre Gedanken einbringen.

Für den Trainer „Wichtig ist, dass der Trainingscoach Euch darin unterstützt, bestimmtes Verhalten zu verbessern, motiviert, bei der Findung von Lösungsmöglichkeiten hilft, Euch aber auch immer wieder in den Stärken bestärkt,

die eine Person hat. Genauso soll der Trainingscoach bei uns hier mitwirken: Ihr habt die Person ausgewählt, weil ihr dieser vertraut. Bei der Ausarbeitung Eures Wundertages habt ihr ja auch schon überlegt, was ihr erreichen wollt. Wir werden diese Ziele nachfolgend noch genauer spezifizieren. Für die Trainingscoaches werden wir einen weiteren Termin zur Teilnahme an einer Sitzung anbieten, um dann konkrete Möglichkeiten der Unterstützung gemeinsam zu überlegen.“

■ Diskussionsrunde mit den Trainingscoaches

Die Trainer hängen ein Plakat auf, auf dem steht: „Risiken und Nebenwirkungen von Veränderungen“ (alternativ Folie 2-2, ■ Abb. 15.6). Die Trainer bitten die Teilnehmer und die Trainingscoaches, mögliche Risiken und Nebenwirkungen von Verhaltensänderungen zu benennen und miteinander zu diskutieren.

➤ Am Ende der Diskussion sollten zwei Seiten von Verhaltensänderungen herausgearbeitet worden sein:

- Anstrengung, Stress: kurzfristig eventuell negative Konsequenzen
- Chance, mögliche Lösung von Problemen: mittel- und langfristige positive Konsequenzen

4.3.4 Thema 4: Zielplanung Teil 2

Ziel Die Jugendlichen sollen gemeinsam mit den Trainingscoaches die drei wichtigsten Therapieziele identifizieren und festlegen; mögliche Hindernisse bei der Zielerreichung abwägen, Ressourcen benennen.

Methode Erarbeitung anhand eines Bildes, Diskussion zu zweit, Ergebnisdarstellung im Plenum

■ Wohin soll es gehen?

Die Trainer stellen Handout 8 (■ Abb. 4.5) vor. Die Zielplanung wird als Bergbesteigung visualisiert. Die Teilnehmer haben durch die Vorstellung ihres Wundertages die Ziele (den Gipfel) bereits vorbereitet. Mit ihrem Trainingscoach sollen sie gemeinsam notieren, welche drei wichtigsten Ziele erreicht werden sollen, welche Stärken/Ressourcen der Einzelne zur Zielerreichung mitbringt, welche „äußeren“ Helfer jemand hat und welche Hindernisse sich auftun können.

Die Trainer schmücken das entstandene Bergbild weiter aus. Sie erläutern, dass die Ressourcen und äußeren Helfer wie Proviant betrachtet werden können oder eine gute Ausrüstung, die jemand mitbringt, dass sich aber immer auch Hindernisse auftun können und es ganz wichtig ist, diese Hindernisse zu kennen. Sie stellen nochmals kurz

die einzelnen Bausteine des Trainings dar und setzen sie in einen Zusammenhang zur Zielerreichung.

■ Konkrete Planung mit dem Trainingscoach

Trainingscoach und Jugendlicher arbeiten in Zweiergruppen an dem individuellen Bergbild mit den Zielformulierungen und stellen das Ergebnis später im Plenum vor.

- **Die Trainer sollten darauf achten, dass Ziele positiv, verhaltensnah, realistisch sowie attraktiv zur Zielerreichung formuliert werden.**

4.3.5 Thema 5: Konzentrationsübung

Die Konzentrationsübung kann frei gewählt werden (► Kap. 14).

4.3.6 Thema 6: Abschluss

■ Feedback (optional)

Für den Trainer „Wir möchten Euch wieder bitten, einen Fragebogen (■ Abb. 15.1) auszufüllen. Mithilfe der Fragebogen erhalten wir eine Rückmeldung über das Training. Bitte nehmt Euch die Zeit, die Fragen in Ruhe und ehrlich zu beantworten.“

■ Einschätzung der Konzentrationsübung

Die Jugendlichen sollen die durchgeführte Konzentrationsübung notieren und bewerten, wie hilfreich sie diese fanden (Handout 3, ■ Abb. 3.4).

■ Alltagsaufgaben

Für den Trainer „Bitte besorgt Euch bis zum nächsten Mal einen Terminkalender und ein Notizbuch. Beide sollen so groß und stabil sein, dass ihr sie ohne Probleme überall mit hinnehmen könnt. Sie sollen jedoch genügend Platz bieten, um eine Aufgabenliste und Termine so eintragen zu können, dass die Schrift noch leserlich ist! Findet eine passende Form für Euch. Es muss nicht unbedingt Papier sein. Auch ein gutes Programm, z. B. im Handy oder Palm, kann zu Eurem ständigen Begleiter werden. Als weitere Aufgabe bitten wir Euch, gemeinsam mit Eurem Coach das ‚Bergbild‘, also die Zielerreichung, vollständig auszufüllen.“

Alle Aufgaben sind auf Handout 3 (■ Abb. 3.4) notiert.

■ Blitzlicht

Für den Trainer Die Trainer dienen hier als Modell und beenden die Sitzung mit einem persönlichen Blitzlicht. Die Teilnehmer folgen dann reihum. Das Blitzlicht ist frei wählbar (► Kap. 14).

- **Regel: Das Blitzlicht bleibt sowohl von den Trainern als auch von den Teilnehmern unkommentiert.**

4.4 Handouts für Sitzung 2

Handout 6 a	Was ist ADHS?	■ Abb. 4.1
Handout 6 b	Wie entsteht ADHS?	■ Abb. 4.2
Handout 6 c	Wie kann ADHS behandelt werden?	■ Abb. 4.3
Handout 7	Kognitiv-verhaltensorientiertes Modell der Funktionsstörungen bei ADHS. (aus: Safren et al. 2009, ■ Abb. 1, S. 13)	■ Abb. 4.4
Handout 8	Zielformulierungen	■ Abb. 4.5

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 6 a

Was ist ADHS?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

■ **Abb. 4.1** Handout 6 a: Was ist ADHS?

Wie entsteht ADHS?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

■ **Abb. 4.2** Handout 6 b: Wie entsteht ADHS?

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 6 c

Wie kann ADHS behandelt werden?

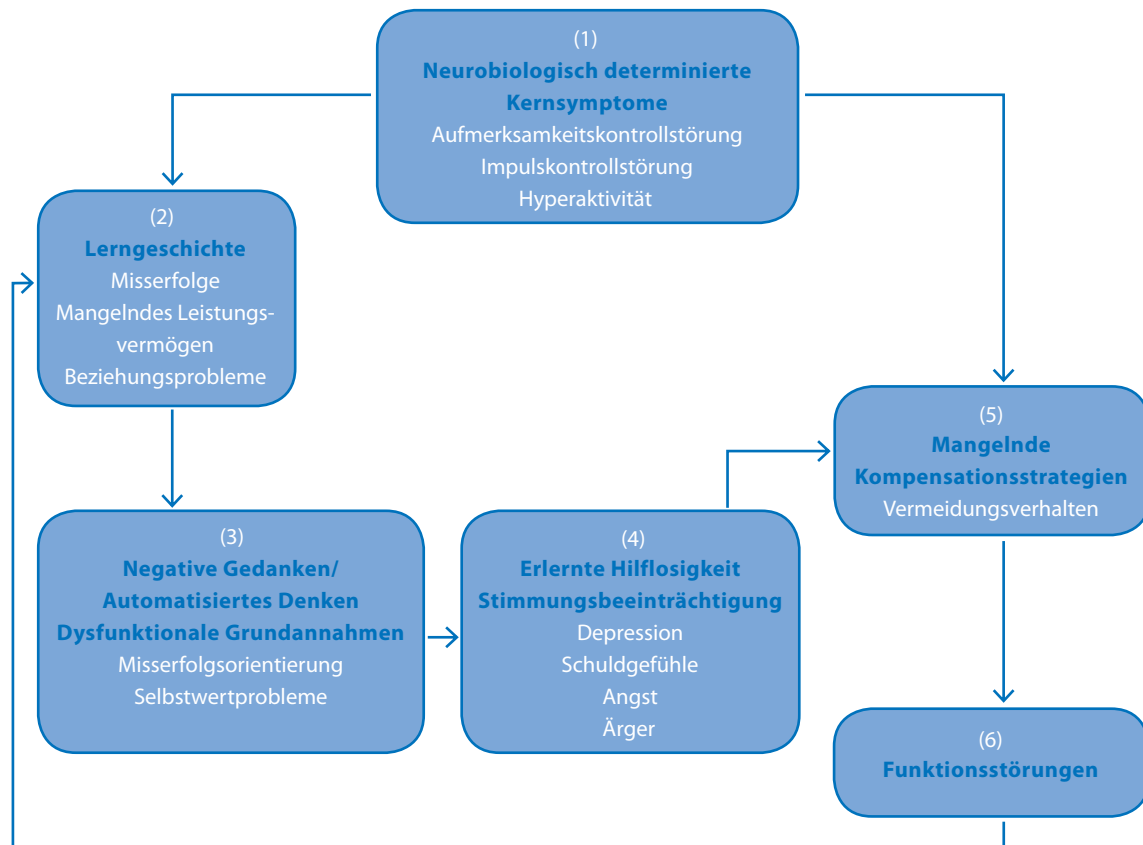
This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

■ **Abb. 4.3** Handout 6 c: Wie kann ADHS behandelt werden?

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Handout 7

Kognitiv-verhaltensorientiertes Modell für Funktionsstörungen bei ADHS (Safren et al. 2005)



aus: Safren SA, Perlman CA, Sprich S, Otto MW (2009) Kognitive Verhaltenstherapie der ADHS des Erwachsenenalters. Deutsche Bearbeitung von Sobanski E, Schumacher-Stien M, Alm B. MWV, Berlin

SAVE – Strategien zur Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verhaltensorganisation und Emotionsregulation**Handout 8****Zielformulierungen**

Ziel 1 **Ziel 2** **Ziel 3**

Hindernisse:

Ressourcen:

Äußere Helfer:

So ist es jetzt:

Emotions-regulation **Steigerung der Aufmerksamkeit** **Selbst-management**

Kennenlernen **Zielplanung und Problemlösung** **Chaos-organisation**

Abb. 4.5 Handout 8: Zielformulierungen

SAVE - Strategien für Jugendliche mit ADHS

Verbesserung der Aufmerksamkeit, der

Verhaltensorganisation und Emotionsregulation

Spröber, N.; Brettschneider, A.; Fischer, L.; Fegert, J.M.;

Grieb, J.

2013, XI, 179 S. 107 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-642-38361-8