



Gerhard W. Lauth · Wolf-Rüdiger Minsel

ADHS bei Erwachsenen

Diagnostik und Behandlung von
Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörungen



ADHS bei Erwachsenen

ADHS bei Erwachsenen

Diagnostik und Behandlung von Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörungen

von

Gerhard W. Lauth
und Wolf-Rüdiger Minsel

HOGREFE



GÖTTINGEN · BERN · WIEN · PARIS · OXFORD · PRAG · TORONTO
CAMBRIDGE, MA · AMSTERDAM · KOPENHAGEN · STOCKHOLM

Prof. Dr. Gerhard W. Lauth, geb. 1947. 1968–1974 Studium der Psychologie in Mainz. 1979 Dissertation. 1983 Habilitation. 1975–1992 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Erziehungswissenschaftlichen Hochschule Rheinland-Pfalz und an der Universität Oldenburg. 1992–1997 Professor für Entwicklungsförderung und Rehabilitation an der Universität Dortmund. Seit 1997 Professor für Psychologie und Psychotherapie an der Universität zu Köln. Arbeitsschwerpunkte: Psychotherapie bei Verhaltens- und Entwicklungsstörungen, Verhaltenstherapie, Klinische Entwicklungspsychologie.

Prof. Dr. Wolf-Rüdiger Minsel, geb. 1944. 1964–1969 Studium der Psychologie an der Universität Hamburg. 1970 Dissertation. 1969–1972 Wissenschaftlicher Assistent an der Universität Kiel. 1972–1975 Professur für Psychologie an der Pädagogischen Hochschule Kiel. 1975 Habilitation. 1975–1982 Professur für Schulpädagogik an der Universität Trier. Seit 1982 Lehrstuhl für Lern- und Entwicklungsstörungen/Klinische Psychologie an der Erziehungswissenschaftlichen Fakultät der Universität Köln. Arbeitsschwerpunkte: Verhaltenstherapie bei Kindern/Jugendlichen und Erwachsenen, Familienpsychologie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat für die Wiedergabe aller in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen etc.) mit Autoren bzw. Herausgebern große Mühe darauf verwandt, diese Angaben genau entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abzdrukken. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handele.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2009 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Göttingen • Bern • Wien • Paris • Oxford • Prag • Toronto
Cambridge, MA • Amsterdam • Kopenhagen • Stockholm
Rohnsweg 25, 37085 Göttingen

<http://www.hogrefe.de>

Aktuelle Informationen • Weitere Titel zum Thema • Ergänzende Materialien



Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Satz: Grafik-Design Fischer, Weimar
Gesamtherstellung: AZ Druck und Datentechnik, Kempten
Printed in Germany
Auf säurefreiem Papier gedruckt

ISBN 978-3-8017-2206-7

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

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 Anfangen – 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 Anfangen, 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

Vorwort

Das vorliegende Training ist aus der Zusammenarbeit mit Erwachsenen mit ADHS entstanden. Es sind Menschen, die sich im Umgang mit anderen, beim Studium, in der Schule oder im Beruf schwer tun. Sie können nicht lange bei einer Sache bleiben, sind recht unstetig in ihrer Lebensführung, reagieren rasch und unbedacht, haben einen nahezu unbegrenzten Optimismus und lernen nur wenig aus ihren Misserfolgen, sind innerlich unruhig und ständig auf dem Sprung. Daraus folgen Lebensprobleme, die zwar auch bei anderen Menschen vorkommen, bei Menschen mit ADHS aber oft regelhaft auftreten: Geldprobleme, Berufs- und Ausbildungsprobleme, Probleme mit den Eltern und Freunden, soziale Ängste und Anpassungsprobleme, die zwischen Unkonventionalität und wirklichem Unvermögen schwanken.

Diese Personen leiden an ADHS. Was heißt das aber? Aus der Zusammenarbeit mit Menschen mit ADHS haben wir gelernt, dass es um Einzelschicksale geht, bei denen einige Dinge nacheinander schief gelaufen sind: Die Schule war eher ein Hindernislauf, es fehlt an verlässlichen Freunden, der Beruf oder das Studium werden als eher langweilig empfunden, die Eltern sind keine wirkliche Unterstützung mehr und nun wird der Spielraum eng und Selbstzweifel sowie Ängste stellen sich ein. Unter dieser Perspektive ist ADHS eine allgemeine Bezeichnung für die derzeitigen Schwierigkeiten. Die Lebenswege, die dahin geführt haben, sind aber ganz unterschiedlich. Deshalb bezeichnet ADHS weniger eine bestimmte Verhaltenssymptomatik als vielmehr schwierige Lebenswege und eine insgesamt problematische soziale sowie berufliche Situation. ADHS bezeichnet gar nicht so sehr ein exaktes Störungsbild oder eine gemeinsame Störungsursache, sondern eher die Tatsache, dass die sozialen Rollen, die das Leben strukturieren und ihm Sinn geben, nur unzureichend ausgefüllt werden. Den betroffenen Personen fällt es einfach schwerer, die Rolle als Schülerin, Auszubildender, Studentin, Freundin, Familienvater, Ehefrau, Berufskollege etc. zu leben und auszufüllen.

Insofern steht der Begriff ADHS für ein gemeinsames Ziel: Den Menschen einen neuen Start zu ermöglichen, ihre Kräfte zu mobilisieren, ihre Vitalität und ihren Optimismus in Bahnen zu lenken und das nicht Gekonnte zu üben. Unter welchen Umständen kann das besser gelingen als in einer Gruppe, die sich als lernend und zukunftsorientiert begreift?

Das Manual ist mit tatkräftiger und ideenreicher Unterstützung von Kolleginnen und Studierenden zu Stande gekommen. Wir danken Frau Raven herzlich für die Organisation der Trainingskurse und die Durchführung der Eingangsgespräche. Sie hat weitreichend an der Abfassung des Kapitels zur Evaluation und an der Entwicklung der Einzeltrainings mitgewirkt, Daten analysiert, Konzeptionen erprobt und Textbeausteine redigiert. Darüber hinaus war sie in der Entwicklung und Abfassung des vorliegenden Manuals stets eine kompetente und umfassend informierte sowie inspirierende Diskussionspartnerin.

Frau Emrich war mit Engagement und exzellentem Können für die Literaturbeschaffung, die Überarbeitung der Texte und die Erstellung des Literaturverzeichnisses zuständig. Frau Heinen, Frau Ahlert und Frau Kummerfeldt haben die Protokolle zu den einzelnen Trainingssitzungen angefertigt. Ihnen gebührt Dank und Anerkennung für die außerordentlich gelungene Zusammenarbeit!

Köln, im Sommer 2008

*Gerhard W. Lauth
und Wolf-Rüdiger Minsel*

Lesehinweise

Dem unmittelbar an der Durchführung des Trainings interessierten Leser wird empfohlen, die folgenden Kapitel möglichst der Reihe nach zur Kenntnis zu nehmen:

- Kapitel 1: Erscheinungsbild,
- Kapitel 5: Diagnostik,
- Kapitel 7: Trainingskonzeption,
- Kapitel 8: Die sechs Trainingssitzungen,
- Kapitel 9: Kritische Situationen.

Kapitel 11 beschreibt Möglichkeiten zur Erweiterung des Trainings (z. B. Ärgerkontrolle, Lerntraining).

Die beigelegte CD-ROM berichtet, wie das Training mit einzelnen Patienten durchgeführt wird. Die Sitzungen werden zusammen mit den dazugehörigen Materialien so umfassend wiedergegeben, dass unmittelbar mit der Durchführung des Einzeltrainings begonnen werden kann.

Natürlich sollte sich der Anwender auch umfassend über den wissenschaftlichen Hintergrund des Trainings informieren. Das ist schon deshalb wichtig, um Rede und Antwort stehen und wis-

senhafte Kompetenz geltend machen zu können, beispielsweise im Gespräch mit dem Patienten, seinen Angehörigen oder mit anderen Therapeuten (Ärzten, Ergotherapeuten). Dazu ist es unabdingbar, dass auch die konzeptionellen Kapitel durchgearbeitet werden:

- Kapitel 2: Diagnosekriterien,
- Kapitel 3: Epidemiologie und Verbreitung der Störung,
- Kapitel 4: Bedingungsmodell zur ADHS im Erwachsenenalter,
- Kapitel 6: Interventionsmöglichkeiten (derzeitige Therapiemöglichkeiten und die Erfahrungen daraus auf dem neuesten Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse),
- Kapitel 10: Die wissenschaftliche Evaluation des hier vorgestellten Trainings.

Noch ein Hinweis zur Sprachwahl: Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im Buch meist auf eine geschlechtsspezifische Differenzierung der verwendeten Begriffe, wie z. B. Patienten/innen, verzichtet. Dennoch gelten diese Begriffe im Sinne der Gleichbehandlung natürlich immer für beide Geschlechter.

Schulungsseminar zum Buch

Ausbildung zum ADHS-Trainer (Erwachsene) nach Lauth und Minsel

- Praxisnahe Aufbereitung der Inhalte zur direkten eigenen Umsetzung
- Wissenschaftlich fundierte Weiterbildung
- Akkreditierung durch Psychotherapeutenkammer
- Durchführung als zweitägige Schulung
- Zertifizierung durch Professor Lauth
- Bewerbung notwendig

Weitere Kursangebote online

Information und Anmeldung unter:

www.weiterbildung-lauth.de



Professor Lauth

Weiterbildung – Coaching – Beratung

Kontakt: E-Mail: info@weiterbildung-lauth.de | Fax: 02 21 / 20 42 46 06

Hinweise zur CD-ROM

Dem Buch ist eine CD-ROM mit den benötigten Materialien und Arbeitsblättern beigelegt. Auf dieser finden Sie drei Dateien:

1. Die Datei „Traineranweisung zum Einzeltraining“: Diese enthält eine genaue Anweisung für den Trainer, um mit einem einzelnen Klienten zu arbeiten. Darüber hinaus beinhaltet sie die benötigten Materialien.
2. Die Datei „Arbeitsheft zum Einzeltraining“ mit dem Arbeitsheft und den Materialien für die Therapie eines einzelnen Klienten.
3. Die Datei „Arbeitsheft zum Gruppentraining“ mit dem Arbeitsheft und den Materialien für das Training von Erwachsenen mit ADHS in Gruppen.

Das Arbeitsheft zum Einzeltraining eignet sich als Begleitmaterial für eine offene Therapie, bei der zwar andere Themen (z. B. Paarprobleme, soziale Anpassungsschwierigkeiten) im Vordergrund stehen, gleichzeitig aber auch eine ADS-Problematik vorliegt. In diesem Falle werden die Aufgaben im Arbeitsheft regelmäßig und möglichst eigenständig vom Klienten bearbeitet. Die Ergebnisse – beispielsweise die Wochenaufgaben, Tagesstrukturierungen, Analysen – werden in den Therapiesitzungen besprochen und mit den anderen Themen verknüpft.