

Aufbau – Konzept – und Ablauf des Kommunikations- und Selbstwerttraining für Betroffene mit ADHS

Aufbau/Konzept/Grundlagen des Trainings:

Das Kommunikations- und Selbstwerttraining für Betroffene mit ADHS ist eine Patientenschulung, die auf dem neuropsychotherapeutischen Ansatz des alltagstauglichen Elterntrainings ETKJ basiert. Das wichtigste Modul ist das profunde funktionelle Verstehen der Symptomatik mit umfangreicher visualisierter Erläuterung der gut erforschten neurobiologischen Hintergründe dieses „Wahrnehmungs- und Reaktionsstils“ (vgl. Anlage 1, Kap. ½).

Diese spezielle Patientenschulung entstand für Betroffene der unterschiedlichen Altersgruppen (13-17 Jahre, 18-35 Jahr, ab 35 Jahre aufwärts) als Blockseminare an Wochenenden mit einem Grund- und einem Aufbaukurs (meistens wird noch ein weiterer Aufbaukurs von den Teilnehmern gewünscht), weil es sich als sehr effektiv erwiesen hat, wenn man sich an 2 Tagen in Folge über mehrere Stunden intensiv in einer Gruppe mit Personen (die im Grund identische Schwierigkeiten haben) mit den typischen interaktionalen Schwierigkeiten und deren Auswirkungen, den Problemen bzgl. der Selbstorganisation, den typischen „Missgeschicken“, etc. auseinandersetzen kann.

Ein wesentlicher Wirkfaktor ist dabei der Austausch der Teilnehmer in den Pausen, am Abend, später per email...

Es zeigt sich aus den Rückmeldungen der Betroffenen seit Jahren: je besser man seinen Wahrnehmungs- und Reaktionsstil versteht, desto besser sind kompensatorische Strategien erwerb- und anwendbar, wenn der Trainer **sorgfältigst** die „Basismotive“ erläutert, mit denen Betroffene handlungsfähig sind, und eine Art der Kommunikation stattfindet (klar, empathisch, wertschätzend), mit denen Betroffenen wirklich erreichbar sind.

KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de

ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen

BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802

Im verhaltenstherapeutisch neuropsychotherapeutischen Ansatz nach Klaus Grawe 2004 gelingen Veränderungen nur

- mit Konkretisierung von Abläufen (was, wo, wie, wer, wann...)
- Analysen der Vorlaufbedingungen, v.a. der Vorgeschichte bei Widerstand
- wiederholten Kurzerklärungen zur Hirnfunktion
- Hausaufgaben (mit Kontrolle!)
- Wertschätzungen und Freundlichkeit
- unter besonderer Berücksichtigung des Eindrucks, den der Therapeut auf den Patienten macht (- der – und das ist essentiell bei ADHS – warmherzig, extrovertiert, optimistisch und selbstsicher sein sollte - was sich in Körperhaltung, Mimik, Gestik und v.a. dem Tonfall widerspiegeln sollte!)
- unter Einbeziehung der Tatsache, dass der Patient laufend Wahrnehmungen „so nebenher“ macht und ein Bindungsbedürfnis hat
- mit Sicherstellung, dass der Patient möglichst viele positive Wahrnehmungen für sein Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle machen können soll, angenehme Zustände erleben kann (auch gemeinsam mit dem Therapeuten lachen können soll!)
- mit dem Herausfinden, für welche der möglichen Ansatzstellen für eine Veränderung der Patient die höchste motivationale Bereitschaft und die besten Ressourcen mitbringt
- mit dem Achten darauf, dass nur Annäherungsziele formuliert werden, die auch wirklich realistisch erreicht werden können (!)
- mit der Störungsbildperspektive des Behandlungsanliegen des Patienten
- mit Erarbeiten eines Bildes der wichtigsten Annäherungs- und Vermeidungsziele (d.h. was will ich erreichen, was will ich nicht mehr tun?)

Das wichtigste „Basismotiv“ bei ADHS im Rahmen des syndromtypisch hohen Autonomiebedürfnis die „Cheffunktion“, d.h. Betroffene machen sozusagen als „Chef vom Dienst“ in eigener Sache Fortbildung in eigener Sache.

Die Psychoedukation beinhaltet weitere Erläuterungen:

Die „psychische Pubertät“ setzt bei ADHS offensichtlich erst mit 18 Jahren ein. Über Gefühle kann zwar jetzt besser geredet werden, aber bis die Identitätsentwicklung abgeschlossen ist, verläuft das Leben oft turbulent, irritiert, risikoreich.

Die Lerngeschichte ist in aller Regel geprägt durch „schwierige“ Kommunikationserfahrung. Das typische „Vorgeführt werden“ und Ausgrenzung wurden oft schon im Vorschulalter traumatisch erlebt.

Die entwicklungspsychopathologischen Aspekte der ADHS bringen ab der Pubertät mit sich, dass einerseits eine rein emotional-impulsive Bewertung von Menschen und Sachverhalten erfolgt, mit vorschnellem Interpretieren, anderen in bester Absicht helfen wollen (mit großer Enttäuschung, wenn der Rat nicht sofort freudigst

angenommen wird). Dazu gesellt sich die typische Hypersensibilität und Verletzlichkeit im Adoleszenten – Egozentrismus, wenn alles persönlich genommen wird. Smalltalk führen zu sollen, sich vorstellen oder bewerben zu sollen ist sehr schwierig für Betroffene (bei ihrem schon seit Jahren erheblich beeinträchtigtem Selbstwertgefühl).

KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de

ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen

BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802

Der neuropsychologisch-therapeutisch-verhaltenstherapeutische Ansatz impliziert das Herausfinden, bei welchen der möglichen Ansatzstellen für Veränderungen die höchste motivierende Bereitschaft besteht. Es wird umgesetzt, was klar formuliert, nachvollziehbar, plausibel und realistisch umsetzbar erscheint.

Bei ADHS ist es unabdingbar wichtig, dass der Therapeut einen positiven, optimistischen Eindruck erweckt, sich dem Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle bewusst ist und angenehme Zustände erlebbar macht. Hilfen werden erarbeitet – es muss jedoch jedem freigestellt sein, ob und was er wann umsetzen will (es dürfen keinerlei Appelle, „Tips“, Ratschläge oder „Verhaltensverschreibungen“ erfolgen!!).

Zu vermittelnde Inhalte:

Typische Situationen für verbale und nonverbale Negativerfahrungen werden aufgespürt/ „ermittelt“, da bei allen ein „Bild“, eine ganz konkrete Vorstellung, entstehen muss.

In der „typischen“ Lerngeschichte zeigt sich, wie prägend, abwertend, sogar traumatisierend die Interaktion in den Familien mit ADHS sein kann, was Anlässe für „schwierige Kommunikation“ mit anderen sind.

Was ist „eklig“ in der Kommunikation?

- „Unworte“ (müssen, sollen, lernen, nie, immer ständig)
- „Unsätze“ (Wie oft muss ich dir noch sagen...? Wann lernst du endlich...? Warum hast Du...? etc.)
- Nonverbal Negatives (gerunzelte Stirn, Augen verdrehen, etc.)

Neurobiologische Hintergründe der ADHS

- Erläuterungen zur „anderen“ Funktionssteuerung
- Auswirkungen des Wahrnehmungs- und Reaktionsstils bei ADHS (alle Subtypen!) auf die Kommunikation (zu schnell etwas sagen, zu schnell etwas bewerten, etc...)
- Lerngeschichte und Folgen (keinen Mut, eine Erwartung klar auszudrücken, Abwehr gegen Fremdbestimmung etc.)
- „Selbstwertkiller“, die man aber leider auch selbst benutzt (Schuldzuweisungen, Ratschläge, etc.)

Hilfen zum verbesserten Selbstmanagement

- Bezüglich Zeit, Geld, Absprachen, Gegenständen, etc.

Anhand der ganz konkreten Schwierigkeiten der Teilnehmer werden plausible, nachvollziehbare Lösungen erarbeitet (keine „Pläne“!)

KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de

ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen

BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802

Kommunikation konkret – eben anders!

- Mit wem kommuniziert man gerne?
- „Selbstsabotage“ identifizieren
- Was kann ich vom Gegenüber erwarten, was nicht?

Hierbei wird mit Vorlauf- und Mikroanalysen im Kontext des „anderen Funktionierens“ gearbeitet.

Kommunikation und Konflikt

- Spontanes „Gedankenlesen“ (zu schnelles Interpretieren) anstatt sachlicher Feststellungen.
- ADHS-das Syndrom der Missverständnisse (bei fehlendem Informationsfluss, v.a. nicht ausgesprochene Erwartungen)
- Anlässe für „schwierige“ Kommunikation (Probleme ansprechen, wenn es um Gefühle geht)

Ziele:

Ziel ist Kompetenzerwerb im Umgang mit sich und diesem „Wahrnehmungs- und Reaktionsstil“ zur Verbesserung der situationsangepassten Selbstdarstellung, verbessertem Selbstmanagement mit entsprechender Reduktion der Missverständnisse, Misserfolge, Ängste, Episoden verzweifelt depressiver Einbrüche, hintergründigen Versagens- und Existenzängsten – und zugleich Erhöhung des Selbstwirksamkeitsempfinden und somit des Selbstwertgefühls.

Umfang der verschiedenen Themengebiete:

Grundkurs:

Tag 1:

9.30h – 11.00h Vorstellungsrunde, Sammeln von „Was ist eklig in der Kommunikation?“ (Unworte, -sätze“, nonverbal Negatives – bzgl. Tonfall, Mimik, Gestik, Körperhaltung)

Pause

11.15h – 13.00h neurobiologische Erläuterungen zu den Hintergründen von ADHS einschließlich der „anderen“ Funktionssteuerung und der „typischen Lerngeschichte“

13.00h – 14.00h Mittagspause

14.00h – 15.15h Fragerunde/Vertiefung des Gelernten

Pause

15.30h – 16.30h Identifikation der typischen „Krisen“ (schleichend oder plötzlich entstehend) im Kontext z.B. des mangelhaften Gefühls für Zeit, der Vergesslichkeit, etc.

KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de

ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen

BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802

Tag 2:

9.30h – 11.00h konkrete Hilfen mit konkreten kompensatorisch hilfreichen Einstellungsänderungen (nicht sofort losschimpfen...) für das selbstbestimmte (!) verbesserte Selbstmanagement (bzgl. Zeit, Gegenstände, Geld)

Pause

11.15h – 13.00h Verhaltensanalyse und Veränderung der eigenen „silent messengers“ (um „eingeschaltet“ zu bleiben bei plötzlichen Krisen („überfallen“ werden durch Ansprache, wenn man grade etwas anderes tut, etc.), schleichende Krisen (sich nicht entschuldigen, immer ein bisschen zu spät kommen, etc.), Strategiekrisen (bei Entscheidungen, Planungen, etc.), Erfolgskrisen (Lob annehmen) und der Umgang damit. „Nein sagen dürfen“ ohne schlechtes Gewissen mit angemessener Abgrenzung gegenüber andere und deren Erwartung sowie Erkennen von emotionaler Erpressung.

13.00h – 14.00h Mittagspause

14.00h – 15.15h Vertiefung der Vormittagsthemen in Diskussionsrunde – mit Anleitung zur konkreten Verlauf-/Verhaltensanalyse, damit deutlich wird, was wirklich „machbar“ ist – mit klarer Ansage, unter welchen Umständen Kompensation der Tatsache möglich ist, dass Betroffene mit ADHS ihrem Gefühl regelrecht ausgeliefert sind.

Pause

15.30h – 16.30h Mit wem Kommuniziert man mit seinem ADHS-Kopf gern? Beginn der konkreten Erarbeitung gelingender Kommunikation (u.a. mit Äußern eigener Erwartungen und positiv kompensierendem Umgang beim typischen mangelhaften sozialen Perspektivewechsel). Konkretes zur „Streitkultur“.

Aufbaukurs

Tag 1:

9.30h – 11.00h Was hat sich getan, was wurde umgesetzt bisher? Beantwortung ergänzender Fragen zum Vorkurs (meist wird eine Wiederholung der neurobiologischen Erklärungen gewünscht)

Pause

11.15h – 13.00h bei jungen Erwachsenen: soziale Kompetenzen in der Ausbildung/im Job (Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit, Teamfähigkeit)

13.00h – 14.00h Mittagessen

14.00h – 15.15h Identifikation des „Grundmusters“ des Subtyps (z.B. Multitasker <—> Monotasker) Identifikation der prägenden „Familienmottos“ (z.B. gute Außenwirkung, Intellektualität, es jedem rechtmachen wollen)

Pause

15.30h bis 16.30h Formulierung von Zielen und Erwartungen bzgl. dem Umgang mit der Herkunftsfamilie, dem Partner/in, Beruf, Fort/Weiterbildung, Wohnen, Gesundheit, Hobby/Freunde sowie persönliche Ziele

KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de

ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen

BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07

GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802

Tag 2:

Im selben Zeitablauf Aufarbeitung der formulierten Ziele mit konkreten Lösungsansätzen

Schulungsleiterin:

Cordula Neuhaus, Dipl. Psychologin, Dipl. Heilpädagogin, Psychologische Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin

Schulungsunterlagen:

Ja, vgl. Anlage

Qualitätssicherungsmaßnahmen:

Mit Hilfe eines Rückmeldebogens und am Anfang des Aufbaukurses



KONTAKT

Tel.: 07381/939909
Fax: 07381/939919
Email info@kolleg-dat.de
www.Kolleg-DAT.de



ANSCHRIFT

Unter der Bleiche 18a
72525 Münsingen



BANKVERBINDUNG

Bank: Commerzbank AG
Kontonummer 186959000
BLZ: 612 810 07



GESCHÄFTSFÜHRUNG

Cordula Neuhaus
Amtsgericht Münsingen
Vereinsregister 439
Steuernummer:
89078/31802