

# Das Kölner ADHS-Training – Vorgehen und Ergebnisse auch aus Sicht einer Teilnehmerin

Der vorliegende Artikel stellt den Ablauf und die Wirkung eines Trainings zur Linderung der Symptome des Aufmerksamkeitsdefizits aus Sicht einer Teilnehmerin dar. Sie schildert selbst, welche Probleme zur Aufnahme des Trainings geführt haben, wie sie sich die Entstehung der Störung erklärt, wie sie das Training durchläuft und welchen Nutzen sie daraus zieht. Im Vordergrund stehen die persönliche Geschichte und das Erleben von Petra. Ihre subjektive Sicht bestimmt den Beitrag. Petra ist Teilnehmerin am Kölner ADHS-Training. Sie ist 28 Jahre alt und Studentin. Anders als bei wissenschaftlichen Arbeiten üblich stehen nicht „trockne wissenschaftliche Fakten“ im Vordergrund, sondern persönliches Erleben und Bewerten. Deshalb werden wissenschaftliche Erkenntnisse und objektive Diagnostik- oder Evaluationsdaten nur kommentierend eingefügt. Wir wollen damit eine Darstellungsform erproben, die vom Einzelfall ausgeht und fallbezogene Verallgemeinerungen anregt (siehe Padberg, 2012).

Die Sichtweise von Petra wurde in Diagnosegesprächen der Eingangsdiagnostik zum Training sowie in Nachbesprechungen erhoben. Petra ist nicht der wirkliche Name der Teilnehmerin, sondern ein Pseudonym. Der Beitrag ist von ihr autorisiert worden. Wir danken herzlich dafür und für die Zusammenarbeit.

## Merkmale der ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) stellt eine psychische Störung mit Krankheitswert dar, die in der ICD-10 (DIMDI, ICD-10-GM Version 2015) unter der Rubrik „Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend (F90-F98)“ als „F90.- Hyperkinetische Störungen“ verzeichnet ist. Es werden hier folgende diagnostische Kategorien verwendet:

- „F90.0 Einfache Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung“, bei der sowohl Symptome der Unaufmerksamkeit als auch der Hyperaktivität und Impulsivität vorliegen (ADHS)
- „F90.1 Hyperkinetische Störung des Sozialverhaltens“, bei der zu einer vorliegenden ADHS noch eine Störung des Sozialverhaltens hinzukommt
- „F90.8 Sonstige Hyperkinetische Störungen“
- „F90.9 Hyperkinetische Störung, nicht näher bezeichnet“
- „F98.8 Aufmerksamkeitsstörung ohne Hyperaktivität“, die unter der Kategorie „Sonstige näher bezeichnete Verhaltens- und emotionale Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend“ zu finden ist und bei der zwar Verhaltensweisen der Unaufmerksamkeit, nicht aber der Hyperaktivität vorliegen.

Allgemein zeigen sich bei Erwachsenen, die von ADHS betroffen sind, folgende Merkmale:

### Merkmale der ADHS bei Erwachsenen

Unaufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität sind die Kardinalsymptome der ADHS im Erwachsenen- wie auch im Kindes- und Jugendalter, die auch unabhängig voneinander auftreten. Dabei zeigt sich unaufmerksames Verhalten bspw. in mangelnder Konzentrationsfähigkeit, geringer Ausdauer bei Aufgaben oder auch in Flüchtigkeitsfehlern. Vorschnelle Entscheidungen, wenig überlegtes Vorgehen oder das unangemessene Hineinplatzen in Gespräche anderer sind Beispiele für Impulsivität. Hyperaktivität im Erwachsenenalter wiederum lässt sich kennzeichnen als innere Unruhe, Erleben von innerer Anspannung oder Getrieben- bzw. Auf-Achse-Sein. Als herausragende Schwierigkeit gilt, dass eine Störung der Selbststeuerung vorliegt. Deshalb können die Betroffenen ihre vielfältigen Rollen im Alltag oft nicht angemessen ausfüllen. Beispielsweise fehlt eine feste Tagesstruktur, bleiben Aufgaben unerledigt oder werden Dinge aufgeschoben. Daraus entstehen oftmals negative Folgen im Beruf und im Alltag (vgl. Lauth & Minsel, 2009, S. 14 ff.).

Wie aber sieht es nun bei Petra aus? Wie verhält sie sich und könnte das Kölner ADHS-Training für Petra eine sinnvolle Hilfe sein?

### Petra: Meine ADHS

*Um in das Training aufgenommen zu werden und um festzustellen, ob dieses für die individuellen Schwierigkeiten eine optimale Hilfestellung geben kann, wird eine Eingangsdiagnostik durchgeführt, die aus einem verhaltensanalytischen Interview (Lauth & Minsel, 2009) sowie verschiedenen ADHS-spezifischen Fragebögen des Kölner ADHS-Tests für Erwachsene (KATE; Lauth & Minsel, 2014) besteht. Da das Training im Rahmen eines Kooperationsprojektes zwischen den wissenschaftlichen Einrichtungen in der Humanwissenschaftlichen Fakultät und dem Kölner Studentenwerk sowie der Psycho-Sozialen Beratung des Kölner Studentenwerkes für Studierende der Universität zu Köln angeboten wurde, stehen alle Maßnahmen unter der Zielsetzung, den Studierenden möglichst direkt und ohne Umwege bei ihren Problemen (aufschieben, sich verzetteln, keine Tagesstruktur haben) zu helfen. Deshalb wird in der Eingangsdiagnostik keine komplette, sondern eine sehr zielgerichtete klinische Diagnostik hinsichtlich ADHS durchgeführt.<sup>1</sup>*

<sup>1</sup> Anmerkung: Diese kann jedoch gesondert auf Anfrage beim ADHS-Projekt der Universität ([www.adhs-projekt.uni-koeln.de](http://www.adhs-projekt.uni-koeln.de)) erfolgen.