

AKTUELLE LITERATUR

Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS



Stressbewältigungstraining für Erwachsene mit ADHS;
Autorinnen: A. Greiner & S. Langer & A. Schütz
Springer Verlag 2012
ISBN-13: 978-3642258015

Dass Stress nicht einfach ein Modewort ist, belegt die neueste Publikation des Stressreports Deutschland 2012. Bei ADHS stellt die Störung der Informationsverarbeitung das zentrale Problem dar, welches für die betroffenen Erwachsenen zu einer permanenten und enormen Stressbelastung führt. Die drei Autorinnen haben ein Manual für ein Gruppenprogramm erarbeitet und geben zuerst einen Überblick über den heutigen Wissensstand zu ADHS bei Erwachsenen und die Auswirkungen auf die Stressbelastung. Im zweiten Teil werden der Aufbau, die theoretischen Überlegungen und die konzeptuellen Zielsetzungen des vorgestellten Manuals ausgeführt. Der letzte und gewichtigste dritte Teil beschreibt die vier Trainingsmodule, wovon insbesondere auch die Sammlung der Arbeitsblätter (als elektronische Dokumente auf der beiliegenden CD) für die praktische Umsetzung sehr hilfreich ist.

Im ersten Teil wird die ADHS gut beschrieben. Insbesondere findet sich eine wertvolle Darstellung des Anteils der Bindungsproblematik bei ADHS. Bei der Thematik <Stress> fehlt die Diskussion der Bedeutung der Stress-Achse (HPA; Hypothalamus-Hypophysen-adrenocorticales System).

Die ausführlich beschriebene Konzeption des Stressbewältigungstrainings mit den vier Modulen Theorie, Zeitmanagement, kognitives/emotionales Stressmanagement und Erholungs-/Regenerations - Techniken ist sehr gut geschrieben, verständlich, gut aufgebaut und überzeugend in der gesamten Herleitung.

Die einzelnen Module werden detailliert und mit vielen kreativen Elementen (Kennenlernen, Zielformulierung, Übungen) beschrieben, welche die praktische Arbeit sehr anregen. Viele Elemente bauen auf verhaltenstherapeutischen Modellen auf, aber es gibt darüber hinaus viele kreative Anregungen, die sehr bereichernd sind.

Die beschriebenen Module bauen auf Einsicht auf. Es fehlen Ausführungen für das Üben mit Rollenspielen sowie die Möglichkeit mit Videoaufnahmen zu arbeiten.

Das Gruppentraining wurde in guter Weise evaluiert und die Ergebnisse werden knapp und aussagekräftig präsentiert.

Das Buch ist ein informatives Werk zur Information über ADHS und Stressproblematik, es ist in praktischer Hinsicht ein sehr hilfreiches Manual für den Aufbau von Gruppentraining zur Stressbewältigung von Menschen mit ADHS und es fällt besonders durch die kreative Ideenvielfalt für die praktische Gruppenarbeit mit einer grossen Menge von Übungen und Arbeitsmaterialien auf. Nicht unerwähnt bleiben soll die Gewichtung des Humors in Verbindung mit Respekt und Stärkung der Autonomie jedes Einzelnen in der Arbeit mit von ADHS betroffenen Menschen. Dies bringt eine gewisse Leichtigkeit in eine Thematik, welche für Betroffene oft über viele Jahre eine Kette von Frustrationen, Selbstzweifeln und Dauerstress bedeutet. Diese Leichtigkeit und die positive Vermittlung von Hoffnung und erfolg-reicher Zukunftsorientierung macht den Wert dieses Manuals aus.

Peter Buess, Psychiatrie FMH, Allschwil
peterbuess@gmail.com

Peter Buess, Psychiatrie FMH, Allschwil