

Patienteninformation

ADHS

ADHS im Erwachsenenalter

Impulsivität



Roberto D'Amelio



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL

Inhaltsverzeichnis

03 Vorwort

04 Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Impulsivität?

06 Wie wirkt sich meine Impulsivität bzw. mein hitziges Gemüt konkret auf mein tägliches Leben aus?

08 Welche positiven Effekte hat die Impulsivität/Hitzigkeit?

08 Ausbildung / Beruf

08 Freizeit / Freunde / Hobbys

09 Familie / Partnerschaft / Haushalt

10 Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden? Was können Sie selbst tun?

11 Familie / Partnerschaft / Haushalt

12 Freizeit / Freunde / Hobbys / Familie / Partnerschaft

13 Die Stimmungsampel

16 Wie kann man ADHS behandeln?

16 Medikamentöse Therapie

17 Psychoedukation (Information und Beratung)

17 Psychotherapie

18 Nützliches

18 Adressen für Patienten und Angehörige

19 Merkzettel – Meine Stimmungsampel

Liebe Patientin, lieber Patient,

Ihre Ärztin oder Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) diagnostiziert, nachdem sie / er sich ausführlich mit Ihnen unterhalten und diagnostische Tests durchgeführt hat.

Die Diagnose ADHS wird in der Öffentlichkeit zumeist als Erkrankung bei Kindern und Jugendlichen dargestellt. Aber anders als oft angenommen, ist ADHS keine Störung, die „sich schon auswächst“: Man geht davon aus, dass ungefähr die Hälfte der Kinder mit ADHS auch als Erwachsene unter den Beeinträchtigungen leiden. Da man gerade in den letzten Jahren viel Neues über ADHS gelernt hat – und damit auch bessere diagnostische Möglichkeiten entwickeln konnte –, gibt es heute viele Patienten, bei denen die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird.

ADHS im Erwachsenenalter hat viele Gesichter. Diese Informationsbroschüre ist einem der typischen Symptome, nämlich der Impulsivität, gewidmet. Unter diesem Symptom leiden 80 Prozent der Erwachsenen mit ADHS. Bei einem Großteil (70 Prozent) sind die Symptome Hyperaktivität / Impulsivität und Unaufmerksamkeit ungefähr gleich stark ausgeprägt. 5 Prozent werden dem überwiegend hyperaktiv-impulsiven Typ zugeordnet, bei 25 Prozent überwiegen dagegen Störungen der Unaufmerksamkeit.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie mehr darüber, was typische Anzeichen der Impulsivität sind, wie Sie mit ihr umgehen können und was Sie bzw. Ihr Arzt dagegen tun können.



Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Impulsivität?

Kennen Sie das?

- Sie neigen dazu, andere bei ihrer Tätigkeit zu unterbrechen.
- Im Gespräch mit anderen beenden Sie häufig die Sätze Ihrer Gesprächspartner, bevor diese ihre Ausführungen zu Ende bringen konnten.
- In sozialen Kontakten mit anderen fällt auf, dass Sie schnell und viel reden.
- Beim Schlangestehen und in ähnlichen Situationen haben Sie oft erhebliche Probleme, abzuwarten, bis Sie an der Reihe sind.
- Im Straßenverkehr sind Sie schon mal unangenehm als Raser oder Drängler aufgefallen.
- Wenn Sie genervt sind, überholen Sie beim Auto- oder Radfahren auch an unübersichtlichen Stellen, z. B. in Kurven.
- Sie geben bei Spontaneinkäufen immer mal wieder viel zu viel Geld aus.

Oder:

- Sie haben heftige Wutausbrüche, bei denen Sie Verletzendes sagen, was Ihnen im Nachhinein sehr leidtut.
- Wenn Sie sich provoziert fühlen, dann sehen Sie regelrecht rot und können sich fast gar nicht mehr beherrschen.
- Es passiert immer wieder, dass Sie etwas sagen oder tun, ohne an die Folgen zu denken, und im Nachhinein schämen Sie sich dafür und / oder machen sich Selbstvorwürfe.

Diese Beispiele werden von Fachleuten den beiden Kategorien

Impulsivität

und

explosives, hitziges Gemüt

zugeordnet,

die bei Menschen mit ADHS sehr verbreitet sind.

Was sind die alltäglichen Anzeichen (Symptome) der Impulsivität?



Impulsivität:

- Handeln (Sprechen, Entscheiden), ohne lange über die Folgen nachzudenken
- Unterbrechen von Gesprächen anderer, ins Wort fallen, Sätze anderer zu Ende sprechen
- Häufiges Herausplatzen mit den Antworten, bevor die Frage zu Ende gestellt ist
- Schwierigkeiten, zu warten, bis man an der Reihe ist
- Spontane, unüberlegte Einkäufe.
- Probleme, Geld zusammenzuhalten
- Risikofreudigkeit

Explosives, hitziges Gemüt:

- Kurz dauernde Wutausbrüche, aber kein dauerhafter Groll und kein Aufstau von Zorn
- „Niedriger Siedepunkt“, mit explosiven und kurzen, aber heftigen Ausbrüchen

Wie wirkt sich meine Impulsivität bzw. mein hitziges Gemüt konkret auf mein tägliches Leben aus?

Das Gemeinsame an den beiden Problembereichen **Impulsivität** sowie **explosives, hitziges Gemüt** ist:

Man tut oder sagt etwas ohne Voraussicht, Reflexion oder Berücksichtigung der Konsequenzen.

Viele ADHS-Betroffene im Erwachsenenalter leiden selbst unter ihren Besonderheiten und Verhaltensweisen. Dies mag zum einen damit zusammenhängen, dass diese impulsiven oder explosiven Verhaltensweisen eigentlich nicht zum Selbstbild passen. Vielen Betroffenen gefällt es selbst nicht, dass sie sich mehr oder weniger häufig impulsiv oder explosiv verhalten. Die meisten Erwachsenen mit ADHS sagen dazu: „Wenn ich könnte, würde ich mich gerne anders, d.h. weniger impulsiv oder explosiv, verhalten. Im Nachhinein ist mir klar, dass ich da regelmäßig übers Ziel hinaus schieße.“

Zum anderen können Impulsivität oder Explosivität auch zu ernsthaften Differenzen (z. B. Streit, Funkstille, Trennung) mit wichtigen und / oder lieb gewonnenen Menschen führen. Fällt man beispielsweise anderen Menschen häufig ins Wort oder schreit sie sogar an, dann können diese durchaus irritiert oder betroffen reagieren, dieses Verhalten als unhöflich und unsensibel empfinden und in der Konsequenz auch den Kontakt einschränken oder abbrechen.

Wie wirkt sich meine Impulsivität bzw. mein hitziges Gemüt konkret auf mein tägliches Leben aus?

Zusammenfassend kann somit gesagt werden, dass Impulsivität und / oder ein explosives, hitziges Gemüt für ADHS-Betroffene und deren Umfeld mehr oder weniger große Probleme nach sich ziehen können.

Die Probleme:

- Kritik und Abmahnungen im beruflichen Bereich
- Zu wenig Geld, um für die notwendigen monatlichen Ausgaben aufzukommen
- Streit, Ärger und Differenzen mit Verwandten, Freunden, Kollegen
- Höhere Gefahr, Unfälle und / oder Verletzungen zu erleiden



Falls Sie auch zu den Betroffenen mit den oben genannten Problemen gehören, wollen wir Ihnen auf den folgenden Seiten exemplarisch einige Lösungen anbieten – als Hilfe zur Selbsthilfe. Bitte fragen Sie auch Ihren behandelnden Arzt bzw. Therapeuten nach weiteren Unterstützungsmöglichkeiten.

Welche positiven Effekte hat die Impulsivität / Hitzigkeit?



Alles hat mindestens zwei Seiten – deshalb haben auch die Impulsivität sowie die Hitzigkeit nicht nur negative Folgen. Allerdings kann es sein, dass mögliche positive Sichtweisen oder Effekte den Betroffenen und ihrer Umgebung manchmal gar nicht bewusst sind – oder sie werden nicht als solche wahrgenommen. Deshalb möchten wir im folgenden Abschnitt einige positive Effekte und Auswirkungen dieser ADHS-assoziierten Eigenschaften anführen. Sicherlich können Sie die Auflistung noch durch eigene positive Beispiele ergänzen und erweitern.

Ausbildung / Beruf

ADHS-Betroffene sind:

- kreativ, voller Ideen und schnell begeisterungsfähig
- offen für unkonventionelle Arbeitsmethoden, d. h. probieren gerne Neues aus
- große Improvisationstalente, d. h. können sich leicht und schnell auf neue Anforderungen oder Tätigkeiten einstellen
- neugierig, eigenständig und wissbegierig, d. h. lassen sich nicht von Hierarchien oder „Denk-Bremsen“ abschrecken
- mitreißend in ihrer Art, d.h. können auch die Kollegen motivieren

Freizeit / Freunde / Hobbys

ADHS-Betroffene sind:

- risikobereit, d. h. probieren gerne Ungewöhnliches aus und lieben Herausforderungen und Nervenkitzel
- schnell zu begeistern, spontan und vielseitig interessiert
- hilfsbereit, d. h. haben immer ein offenes Ohr für Freunde und gute Bekannte und haben einen starken Gerechtigkeitssinn
- offen und direkt, d. h. brauchen keine lange Vorlaufzeit, um mit anderen „warmzuwerden“



Welche positiven Effekte hat die Impulsivität / Hitzigkeit?

Familie / Partnerschaft / Haushalt

ADHS-Betroffene sind:

- **in Beziehung zu anderen offen, ehrlich und authentisch,**
d. h. sie verstellen sich nicht und sind ganz sie selbst
- **emotional,**
d. h. tragen ihr Herz auf der Zunge und verlassen sich häufig auf ihr Bauchgefühl
- **intuitiv, spontan und leidenschaftlich**
- **nicht nachtragend,**
d. h. verzeihen schnell und vergeben Fehler

Wenn Sie sich auch einmal wieder Ihre ebenfalls vorhandenen Stärken und Chancen von Impulsivität und Explosivität bewusst machen und sich selber unter diesem Blickwinkel betrachten, hilft das auch, Ihrem Umfeld die positiven Aspekte näherzubringen. So können Sie zur eigenen Zufriedenheit, auch in der Beziehung zu anderen, beitragen.

Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden? Was können Sie selbst tun?

Überprüfen Sie zunächst, inwieweit Sie persönlich von den Problembereichen Impulsivität und / oder explosives Gemüt betroffen sind. Überlegen Sie einmal in Ruhe und ganz ehrlich:

- Erinnern Sie sich an Situationen oder Erlebnisse, bei denen Sie aufbrausend, unverhältnismäßig heftig oder zu ungeduldig reagiert haben (z. B. im Gespräch mit anderen)?
- Sind Sie in manchen Situationen in Ihrem Verhalten übers Ziel hinaus geschossen?
- In welchen Situationen haben Sie zu spontan gehandelt (z. B. Einkäufe)?

Vielleicht können Sie nur die eine oder andere Aussage bejahen, vielleicht fühlen Sie sich aber auch bei jeder dieser Bemerkungen „ertappt“. Sie können auch Ihnen wichtige Menschen in Ihrem persönlichen Umfeld fragen, ob diese sich an entsprechende Situationen und Erlebnisse erinnern, bei denen Sie (zu) impulsiv oder explosiv reagiert haben.

Im Folgenden finden Sie einige mögliche Lösungsvorschläge für typische, mit Impulsivität oder Explosivität verbundene Probleme.



Familie / Partnerschaft / Haushalt



Problem:

Spontane, unüberlegte Einkäufe



Lösung:

Entscheidungen mit Weitblick treffen

In finanzieller Hinsicht bedeutet das:
Legen Sie eine Obergrenze für finanzielle
Ausgaben pro Woche fest.

Und so geht's:

1. Um einen für Sie realistischen Betrag zu finden, sollten Sie zunächst eine Analyse Ihrer finanziellen Verhältnisse durchführen. Fragen Sie sich: „Wie viel Geld steht mir monatlich überhaupt zur Verfügung?“ Berücksichtigen Sie dabei alle Ihre festen Ausgaben (z. B. Miete, Nahrung, Benzin usw.) und rechnen diese zusammen. Planen Sie auch einen „Notfallgroschen“ für unerwartete Ausgaben (z. B. wenn das Auto kaputt gehen sollte und repariert werden muss). Stellen Sie sich danach die Frage: „Wie viel Geld habe ich überhaupt monatlich zur Verfügung, nachdem all meine Fixkosten bezahlt worden sind?“
2. Nachdem Sie diesen Betrag festgelegt haben („Ich könnte jeden Monat 100 Euro ausgeben.“), rechnen Sie aus, wie viel Geld Sie pro Woche ausgeben können, ohne dass Sie sich Geld leihen müssen, Ihr Konto überziehen oder irgendwie in finanzielle Bedrängnisse kommen. In dem genannten Beispiel kommen Sie auf 25 Euro, die Sie pro Woche frei und mit „gutem Gewissen“ ausgeben können.
3. Besprechen Sie dies auch mit Ihrem Partner, der ja ebenfalls von einem finanziellen Engpass betroffen ist. Es empfiehlt sich dann, zu vereinbaren, dass alle Ausgaben, die den errechneten Geldbetrag übersteigen, im Vorfeld unbedingt mit dem Partner abgesprochen werden müssen.

Was sind „Auslöser“? Was trägt dazu bei, dass sich die Symptome verstärken oder weniger werden?

Oft ist aber das Problem, dass Ihre Impulsivität Teil Ihres Wesens (geworden) ist, Sie (immer schon) einfach so handeln: eben ohne sich Gedanken zu machen. Und nun sollen Sie auf einmal planen und überlegen, bevor Sie etwas tun? Daher ist zu empfehlen: Üben Sie so oft wie möglich, wenn Ihnen etwas gefällt oder ins Auge sticht: Kaufen Sie nicht sofort, sondern:

Atmen Sie durch, sagen Sie sich: „Stopp! Erst mal eine Nacht darüber schlafen – wenn ich es immer noch will, dann kaufe ich es morgen.“ Dann verlassen Sie das Geschäft, ohne das Objekt Ihrer Begierde sofort zu kaufen.

Freizeit / Freunde / Hobbys / Familie / Partnerschaft



Problem:

Unüberlegtes Handeln beim Autofahren wie Überholen an unübersichtlichen Stellen (z. B. in Kurven)



Lösung:

Überlegen Sie im Vorfeld: Was kann mir passieren, wenn ich mein Verhalten nicht ändere?

Manchmal handeln wir auf eine unüberlegte Art und Weise, weil wir uns über die Konsequenzen nicht im Klaren sind. Deshalb lohnt es sich, im Vorfeld sich zu fragen:

1. Was sind mögliche unangenehme / negative Konsequenzen meines Handelns?
2. Will ich das? Bin ich bereit, diese Konsequenzen in Kauf zu nehmen?
3. Können die Menschen, die mir viel bedeuten, mit diesen Konsequenzen leben?
4. Wie könnte ich stattdessen handeln?

Es ist am besten, wenn Sie mögliche Antworten aufschreiben und diese auch mit Ihren Lieben besprechen.



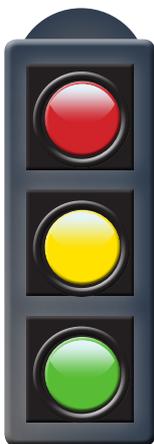
Problem:

Im Gespräch mit anderen verlieren Sie schnell die Geduld und reagieren auf heftige und / oder aggressive Art und Weise.

Lösung:

Es gar nicht so weit kommen lassen, indem Sie lernen, Ihr Gefühlsleben besser in den Griff zu bekommen!

Um Ihre Gefühle langfristig „in den Griff zu kriegen“, hilft eine Methode, die sich Mind-Body-Check nennt. Konzentrieren Sie sich dazu regelmäßig einmal pro Tag für einen kurzen Moment auf sich selbst und überlegen Sie: „Wie geht es mir gerade? Wie fühle ich mich körperlich und / oder seelisch?“



Die Stimmungsampel

- Alarmstufe – kurz vor Kontrollverlust.
- Es wird „kritisch“.
- Alles ok.

**„Grün: Weiter so!
Alles im grünen Bereich.“**

bedeutet, dass es Ihnen momentan gut geht und Sie sich gelassen und wohl fühlen.

„Gelb: Es wird kritisch.“

bedeutet, dass Ihre Anspannung steigt und demnächst einen bedenklichen und kritischen Wert erreichen könnte.

**„Rot: Stopp!
Sofort gegensteuern!“**

bedeutet, dass Sie kurz davor sind, Ihre Kontrolle zu verlieren und zu explodieren. Damit ist die höchste Alarmstufe auf der Stimmungsampel erreicht.

Und so geht's:

1. Befinden Sie sich im **grünen Bereich**, überlegen Sie einmal, was Ihnen alles guttut. Am besten Sie schreiben auf ein großes Blatt Papier, was Ihnen konkret hilft, möglichst lange im grünen Wohlfühl-Bereich zu bleiben:

✓ Aktivitäten

(z. B. sportliche Betätigung, Malen, Gartenarbeit, ein Buch lesen)

✓ Soziale Kontakte/Unternehmungen mit anderen Menschen

(z. B. sich regelmäßig mit Freunden zu gemeinsamen Gesprächen treffen, sich ein Fußballspiel mit Freunden anschauen)

✓ Weitere Maßnahmen

(z. B. die regelmäßige Einnahme Ihrer ADHS-spezifischen Medikamente)

Selbstverständlich können Sie diese Liste regelmäßig ergänzen, falls Ihnen neue Maßnahmen ein- oder auffallen. Sie sollten dann regelmäßig auf diese Wohlfühl-Bereich-Liste schauen und sich fragen: „Habe ich heute genügend Aktivitäten, Interaktionen oder weitere Maßnahmen erlebt oder durchgeführt, die mir helfen, in meinem grünen Wohlfühl-Bereich zu bleiben?“ Wenn Sie diese Frage mit „Ja!“ beantworten, dann kann man nur sagen: „Weiter so!“ Falls Sie diese Frage dagegen mit „Nein!“ beantworten müssen, dann lohnt es sich zu überlegen, welche Maßnahmen Sie ergreifen können, damit es Ihnen (wieder) gutgeht.

Sie werden sehen, dass Sie Ihre Stimmung beeinflussen können und nicht hilflos Ihren Reaktionen oder Empfindungen ausgeliefert sind. Denn wenn Sie sich aktiv Maßnahmen aus dieser Liste widmen, sorgen Sie dafür, dass es Ihnen besser geht.

2. Stellen Sie fest, dass es kritisch wird und Sie stimmungsmäßig im **gelben Bereich** sind, ist es an der Zeit, etwas zu tun, damit die Anspannung nicht weiter steigt und Sie schnell wieder in den grünen Wohlfühl-Bereich gelangen. Zu diesem Zweck können Sie beschließen, dass es nun an der Zeit ist, eine der Maßnahmen durchzuführen, die auf Ihrer Wohlfühl-Bereich-Liste stehen.

3. Haben Sie jedoch schon die **höchste Alarmstufe** auf der Stimmungsampel erreicht, müssen Sie sofort gegensteuern. Dazu sollten Sie Ihren Notfallplan aktivieren und etwas tun, das Ihre Anspannung sinken lässt, so dass Sie allmählich wieder in den grünen Bereich gelangen.

In der folgenden Tabelle finden Sie eine Übersicht über mögliche Notfallmaßnahmen, die Ihnen helfen können, sich wieder zu beruhigen und / oder mehr Kontrolle über sich zu erlangen.

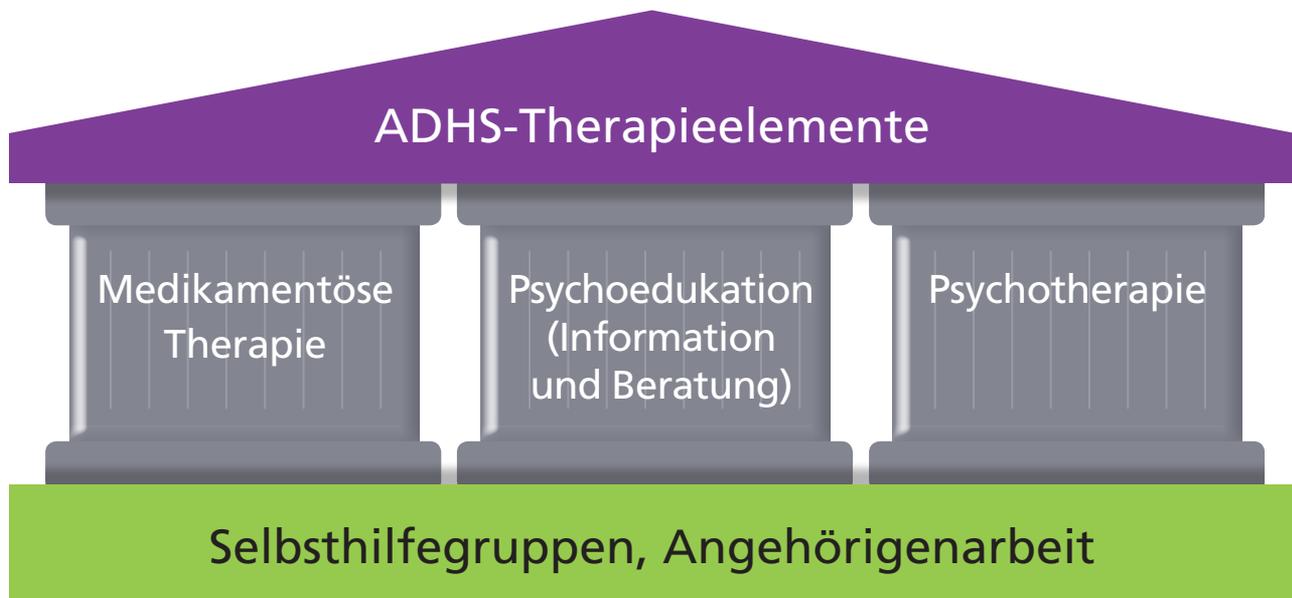
- Mir laut und deutlich „Stopp!“ sagen und mir dabei auch ein Stopp-Schild vorstellen.
- Tief Luft holen und innerlich bis zehn zählen.
- Mich sofort umdrehen und weggehen.
- Sofort den Raum verlassen und zum Stressabbau um den Block gehen.
- Eine kurze Entspannungsübung durchführen (z. B. Progressive Muskelrelaxation oder Atementspannung).
- Mir die negativen Konsequenzen meines Handelns vorstellen.
- Mich fragen: „Passt das, was ich vorhabe, zu meinem Selbstbild?“
- Mir sagen: „Nur die Ruhe jetzt!“
- Mir vorstellen, das Ganze wäre nur ein Film und gehe mich gar nichts an.

Am besten sammeln Sie weitere Notfallmaßnahmen, die Ihnen schon geholfen haben, in kritischen Situationen „ruhig Blut zu bewahren“ und die Kontrolle zu behalten.

Wenn Sie sich die Abbildung auf Seite 19 farbig auf ein DIN-A4-Blatt kopieren, können Sie alle notwendigen Informationen für Ihre persönliche Stimmungsampel platzsparend und übersichtlich zusammentragen.

Wie kann man ADHS behandeln?

Die Therapie von ADHS besteht meistens aus einer Kombination verschiedener Ansätze und fußt oft auf allen drei verfügbaren Säulen:



Medikamentöse Therapie

Bei ADHS ist das Gleichgewicht der im Gehirn vorliegenden Botenstoffe, der sogenannten Neurotransmitter, im Vergleich zu Nicht-Betroffenen verändert: Bestimmte Botenstoffe (Dopamin, Noradrenalin) liegen an den Stellen, an denen sie eigentlich benötigt werden, nicht in ausreichender Menge vor, dadurch wird die Übertragung von Signalen gestört. Diese Veränderung beeinträchtigt besonders das Zusammenspiel von Aufmerksamkeits- und Motivationssystem.

Daran setzt die medikamentöse Therapie an. In Deutschland ist zur Behandlung der ADHS bei Erwachsenen bisher nur ein bestimmtes Arzneimittel mit dem Wirkstoff Methylphenidat (MPH) zugelassen. MPH verhindert, dass die Botenstoffe zu schnell „abgebaut“ werden und sorgt so für einen ausgeglicheneren Stoffwechsel im Gehirn.

Bei der bestimmungsgemäßen Einnahme von MPH besteht keine Suchtgefahr, auch wenn die Medikamente regelmäßig und langfristig eingenommen werden. Nebenwirkungen treten meist nur in der Anfangsphase der Einnahme auf und bilden sich häufig mit der Zeit zurück. Ihr Arzt wird wie bei jeder Medikamenteneinnahme regelmäßige Kontrolluntersuchungen vornehmen.

Psychoedukation (Information und Beratung)

Patienten, die gut über ihre Erkrankung informiert sind, können die Auswirkungen selbst beurteilen oder sogar beeinflussen. Daher spielen die Information und Beratung über ADHS sowie über Therapie- und Bewältigungsmöglichkeiten eine wichtige Rolle.

Informationen wie die Ihnen hier vorliegende gehören zur sogenannten Psychoedukation. Tauschen Sie sich darüber hinaus mit anderen Betroffenen aus. In Selbsthilfegruppen können sie beispielsweise weitere Informationen und Tipps erhalten und lernen, dass Sie nicht allein sind mit ihren Problemen.

Psychotherapie

Ein weiterer wichtiger Baustein der Therapie ist die Psychotherapie, die eine Veränderung von eingeschliffenen Verhaltensmustern zum Ziel hat. Die Art, wie Sie denken und sich verhalten, haben Sie im Laufe Ihres Lebens zu einem großen Teil erlernt. In der Verhaltenstherapie üben Sie neue Denk- und Verhaltensweisen ein und trainieren Fertigkeiten, die Sie dann im Alltag anwenden können.

Das Bewusstsein dafür, wie Sie sich in bestimmten und ganz konkreten Situationen fühlen, wie Sie reagieren (möchten), ist eine wesentliche Voraussetzung, um neues Verhalten zu lernen, und gerade für impulsive und explosive Menschen wichtig. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen lernen Sie z. B., sich mit Ihren Gedanken und Gefühlen im aktuellen Moment bewusst wahrzunehmen, ohne sich von Ihren Gefühlen, Empfindungen und Gedanken überrollen zu lassen.

Unterstützend können Entspannungstechniken wie z. B. Muskelrelaxation und Yoga helfen, den eigenen Körper und seine Grenzen zu erspüren und bewusst damit umzugehen. Durch ein gesteigertes Körperbewusstsein erkennen Sie vielleicht auch früher Ihre „Schmerzgrenze“.

Nützliches

Adressen für Patienten und Angehörige

ADHS Deutschland e. V.
Bundesgeschäftsstelle
Poschingerstraße 16
12157 Berlin
Tel: 030-85605902
Fax: 030-85605970
info@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de

Zentrales ADHS-Netz
Koordination
Universitätsklinikum Köln
Robert-Koch-Straße 10
50931 Köln
Tel: 0221-47889876
Fax: 0221-47889879
zentrales-adhs-netz@uk-koeln.de
www.zentrales-adhs-netz.de
www.adhs.info

Persönliche Notizen

von:

Name, Vorname

Ihre Ärztin / Ihr Arzt ►



Praxisstempel

Merkzettel – Meine Stimmungssampel



Weiter so!

Alles im grünen Bereich.

Situationen / Anlässe

Woran merke ich es?

Maßnahmen, die mir guttun:

Aufpassen!

Es wird kritisch.

Situationen / Anlässe

Woran merke ich es?

Maßnahmen, die mich beruhigen:

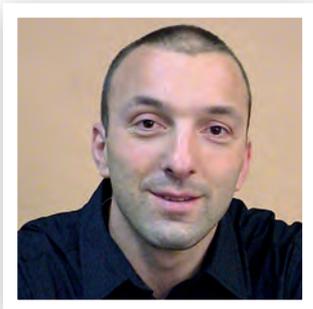
Sofort stoppi!

Alarmstufe Rot – gegensteuern!

Situationen / Anlässe

Woran merke ich es?

Maßnahmen, mit denen ich gegensteuern kann:



Autor: Roberto D'Amelio

Jahrgang 1963. Studium der Psychologie an der Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg, Approbation als Psychologischer Psychotherapeut für Erwachsene, mit postgradualen Weiterbildungen in Verhaltenstherapie und klinischer Hypnotherapie.

Seit 1996 wissenschaftlicher Mitarbeiter am Universitätsklinikum des Saarlandes mit den Schwerpunkten Psychoedukation und Psychotherapie, des Weiteren Dozent und Lehr-Supervisor in der Weiterbildung zum ärztlichen und psychologischen Psychotherapeuten.

Begleitende Forschung: Psychotherapie bei ADHS im Erwachsenenalter; Psychoedukation bei Doppeldiagnose Psychose und Sucht; Krankheitsbewältigung bei chronischen körperlichen Erkrankungen.

Herausgeber: MEDICE Pharma GmbH & Co. KG Iserlohn
www.medice.de

Gestaltung: WEFRA Classic GmbH

Ein Service von:



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL