

# forum

## «Unkontrollierte Medikamentenabgabe ist fahrlässig»

40

PANORAMA  
PSYCHOSCOPE 11/2009

Corinne Huber verfügt als Lehrerin, Heilpädagogin und Erwachsenen-Coach über breite Erfahrung mit ADHS-Betroffenen aller Altersstufen. Im *Psychoscope*-Interview beschreibt sie Methodik und Potenzial von ADHS-Coaching.

*Corinne Huber, Sie können unterdessen auf 7 Jahre ADHS-Coaching zurückblicken: Welche Eigenschaften und Inhalte verbinden Sie aufgrund Ihrer praktischen Erfahrung mit einem «erfolgreichen» ADHS-Coaching?*

Ein ADHS-Coaching schätze ich dann als erfolgreich ein, wenn nebst der Erreichung selbst gesteckter Ziele auch eine Nachhaltigkeit in Handlungsplanung und -abläufen sichtbar wird. Konkret, wenn die Coachees ihre Denk-, Kommunikations- und Handlungsweisen vermehrt reflektieren können, ihre Wahrnehmungen kritischer hinterfragen und beginnen, Erkenntnisse umzusetzen. Besonders erfolgsversprechend ist, wenn ein Umdenken in Bezug auf ADHS stattfindet, die Klienten also deren Ausprägungen verstehen und annehmen lernen und sich gleichzeitig vermehrt an ihren Fertigkeiten orientieren und aktiv an Veränderungen beteiligen, um aus der Opferrolle auszusteigen.

Das beschriebene Umdenken und das Erlernen von Selbsthilfestrategien sind für ein erfolgreiches ADHS-Coaching besonders bezüglich Nachhaltigkeit wichtig, um mit der Zeit präventiv oder bei erneuten Niederlagen schneller und souveräner positiv reagieren zu können. Enorme Bedeutung kommt während eines Coachingprozesses deshalb der Steigerung des Selbstwertgefühls zu.

*Wodurch erklärt sich Ihrer Ansicht nach, wenn ein Coachingprozess nicht gelingt? Misserfolge begründen sich unter anderem in einer starken Ausprägung des ADHS, in bis anhin sehr ungünstigen Lebensverläufen, in stark dominierenden Komorbiditäten wie etwa Depressionen, Sucht, Angst-*

*störungen, extrem ausgeprägten Wut- und Hassgefühlen – und nicht zuletzt auch in einem möglicherweise oppositionellen Verhalten dem Coach gegenüber.*

Auch Probleme mit dem Timemanagement, z.B. das Nichteinhalten von regelmässigen Coaching-Terminen oder ein zu frühes Abbrechen eines Coachings, können Misserfolge nach sich ziehen. Unaufrichtigkeit oder Manipulation seitens der KlientInnen, aus welchen Gründen auch immer, wirken sich ebenfalls erschwerend auf einen erfolgreichen Prozess aus.

*Gibt es auch Misserfolgsursachen auf Seiten des Coach?*

Auf Seite des Coach ist es wichtig, ein fundiertes Wissen über ADHS, die Fähigkeit zu Strukturieren, ein Flair für die betroffenen Menschen und viel Geduld zu haben. Berührungsängste gegenüber dem Coachee sind fehl am Platz, da viele Menschen mit ADHS eine hohe Emotionalität, Direktheit und Intensität aufweisen und eine gute Beziehung zum Coach als zentral werten. Im Hinblick auf die erwähnte Bedeutung des Selbstwertgefühls gilt es, immer wieder die Fertigkeiten und Ressourcen der KlientInnen positiv verstärkend ins Zentrum zu rücken: Sowohl stereotype Coaching-Fragen als auch Starrheit und Monotonie von Handlungsabläufen – besonders auch Handlungsplänen – können bei Menschen mit ADHS die intrinsische Motivation beeinträchtigen.

*Wo setzen Sie, bzw. die Coachees die Schwerpunkte bei den Zieldefinitionen?*

Die Zieldefinitionen werden von den Klienten dort angesetzt, wo der Lei-



densdruck am höchsten ist. Oft sind das ganz pragmatische Fragen aus dem beruflichen und privaten Alltag. Ziele, die oft formuliert werden, sind der Umgang mit mangelnder Impulskontrolle und das Verhalten in zwischenmenschlichen Beziehungen. Häufig geht es auch um Verbesserungen der Motivation, etwas subjektiv Uninteressantes in Angriff zu nehmen und durchzuziehen, um Selbststrukturierung, Handlungsplanung, Timemanagement, Partnerschaft, Geld etc.

Während der Coachingarbeit werden oft neue Zusammenhänge sichtbar, die – durch eine ADHS verursacht – unterschiedliche Lebensbereiche betreffen können, so z.B. Freundschaften und Gesundheit. Dies erfordert gegebenenfalls eine Anpassung der Zieldefinitionen.

*Wie gehen Sie im Coaching konkret vor?*

Ziele werden beim Coaching in Verbindung zur ADHS angegangen, d.h. es ist wichtig, seine persönliche Ausprägung von ADHS «lesen» zu lernen, Erkenntnisse über Zusammenhänge von ADHS bezüglich Wahrnehmungs-, Verhaltens-, Kommunikations-, Denk- und Handlungsweisen zu erhalten und darauf Schritt für Schritt Lösungen zu erarbeiten. Obwohl es oft auf mehreren Ebenen «brennt», werden bei der Zielklärung Prioritäten gesetzt und anschliessend – ressourcenorientiert – realistische Lösungswege angestrebt.

Dazu gehört auch, dass die definierten Themen einzeln nacheinander abgearbeitet werden. Wird ein neues Thema angegangen, ist der Verankerung des bisher Erreichten zwecks Nachhaltigkeit weiterhin Beachtung zu schenken.

*In welchem Setting und Zeitrahmen muss man sich Ihre Coachings vorstellen?*

Dauer und Intensität der Coachings variieren je nach individuellen Bedürfnissen und Ressourcen der Klientinnen und Klienten zwischen 10–12 Einzelsitzungen. Je nach Bedarf können anschliessend noch zeitlich weiter gestreute Followup-Sitzungen stattfinden, auf Wunsch kann nach einer Pause auch ein erneutes Coaching mit einem neuen Veränderungsprojekt aufgenommen werden. Wichtig ist mir dabei aber, dass kein Abhängigkeitsverhältnis entsteht.

*Wie gehen Sie mit dem Umfeld der Betroffenen um?*

Wenn vom Coachee erwünscht und wenn nach den ersten Sitzungen ein Vertrauensverhältnis aufgebaut ist, beziehe ich Beteiligte aus dem beruflichen und familiären Umfeld in Form von Aufklärungsarbeit mit ein. Das Vermitteln von ADHS-spezifischen Themen dient dabei der Entlastung und einem besseren gegenseitigen Verständnis aller Beteiligten. Ein Coach muss sich während solchen Aufklärungsaktionen seiner Rolle klar bewusst sein, besonders bei Themen bezüglich Partnerschaft. Die Aufklärungssitzungen können je nach Wunsch sowohl ohne als auch mit Beisein der Betroffenen stattfinden. Letzteres gewährleistet, dass alle Beteiligten zur gleichen Zeit das Gleiche hören und u.a. die Möglichkeit haben, Klärungen vorzunehmen. Mit dieser Art von Brückenbau habe ich bisher gute Erfahrung gemacht.

*Sie coachen Erwachsene in unterschiedlichen Situationen, mit oder ohne Diagnose, mit oder ohne psychotherapeutische und/oder medikamentöse Begleitung. Wie wünschen Sie sich die interdisziplinäre Zusammenarbeit?*

Eine gute komplementäre Vernetzung gewährleistet für die Klienten die bestmögliche Unterstützung.

Transparenz unter den Fachpersonen beugt kontraproduktiven Überschneidungen vor, wie z.B. zwischen Verhaltenstherapie und Coaching. Zudem wird unnötiger Zeitaufwand vermieden wie auch ein allfälliges gegenseitiges Ausspielen der Fachleute durch die Betroffenen.

Für ADHS-Coachs ist zentral zu wissen, welche Massnahmen von ärztlicher/therapeutischer Seite her getroffen werden, z.B. wie Komorbiditäten behandelt und ob Medikamente eingesetzt werden. Ebenso, ob ein Klient innerhalb einer psychiatrischen Massnahme von einem klinikbezogenen «externen Coach» regelmässig zu Hause besucht wird. Psychotherapeuten sollten wiederum wissen, welche Ziele in einem Coaching durch den Klienten/die Klientin gesteckt und welche Veränderungsprozesse mit Unterstützung des Coachs durchlaufen werden.

*Was sind für Sie die wichtigsten Schlüsse aus Ihren bisherigen Coachings?*

Eine passgenaue Behandlung für ADHS-Betroffene setzt eine sorgfältige Abklärung voraus. Diese gehört in die Hände erfahrener Fachleute: eine Diagnosestellung anhand eines einfachen Coachingtools zeugt von Inkompetenz.

Während eines Coachings kann sich herausstellen, dass bei KlientInnen mit tiefgreifenderen Fragestellungen, starker ADHS-Ausprägung oder mit gravierenden Komorbiditäten zusätzlich eine Psychotherapie ins Auge gefasst werden muss. Manchmal ist bei Betroffenen zudem ein Coaching nur mit Medikation möglich.

Kontraproduktiv sind lange, stagnierende Psychotherapien ohne ein Erkennen der ADHS: Diese können Betroffene an den Rand der Verzweiflung bringen. Unkontrollierte Medikamentenabgabe ist fahrlässig.

*Interview: Susanne Birrer*

#### Literatur zum Thema

Ryffel-Rawak, Doris (2003). *Coaching bei ADHS*. Zug: Wyeth.

D'Amelio, R., Retz, W., Philippssen, A., Rösler, M. (Hrsg) (2009): *Psychoedukation und Coaching im Erwachsenenalter. Manual zur Leitung von Patienten- und Angehörigen-gruppen*. München: Elsevier Urban & Fischer.

Beerwerth, Christine (2007). *Suche dir Menschen, die dir guttun. Coaching für Erwachsene mit ADS*. Kreuz: Stuttgart.

#### Zur Person

Corinne Huber ist dipl. Coach SCA, Heilpädagogin und Lehrerin. Sie ist spezialisiert auf das Thema ADHS und führt in Basel seit sieben Jahren eine eigene Praxis für Coaching & ADHS-Beratung. Sie bietet Coaching für betroffene Erwachsene und ADHS-Erziehungsberatung an. Sie coacht, schult und berät zudem seit elf Jahren auch Lehrpersonen und Vorgesetzte. In die Einzelcoachings kamen anfänglich vorwiegend Elternteile betroffener Kinder mit dem Verdacht, selber betroffen zu sein. Inzwischen erfolgen vermehrt Zuweisungen durch Ärzte, Arbeitgeber und Lehrpersonen. Coachings ausserhalb von Therapien müssen selber finanziert werden.

#### Anschrift

Dipl. Coach SCA Corinne Huber, Coaching & ADHS-Beratung, Dufourstrasse 11, CH-4052 Basel. c.huber@ads-beratung.ch www.ads-beratung.ch