Mensch SUCHT Leben.

Atelier 7



ADHS-Patient:innen im Klinikalltag: Bedürfnisse erkennen, Versorgung anpassen

Rita Bühler
ADHS-Coach, dipl. Pflegefachfrau HF,
Klinik Südhang

Ina Jacoby
Ergotherapeutin, Forel Klinik

ADHS PATIENT*INNEN IM KLINIKALLTAG: BEDÜRFNISSE ERKENNEN, VERSORGUNG ANPASSEN

Suchtfachtagung **05.11.2026** **Ina Jacoby Forel Klinik** **Rita Bühler Klinik Südhang**



"Dieses Foto" von Unbekannter Autor ist lizenziert gemäß CC BY-NC-ND

Ziele des Workshops aus Sicht der Workshopleiterinnen

- Erfahrungsaustausch
- Herausforderungen im Klinikalltag benennen.
- Mögliche Lösungsansätze zusammen erarbeiten, welche Anpassungen von Therapie und Alltag im klinischen Setting für Menschen mit ADHS hilfreich wären.
- Konkrete und umsetzbare Ideen und Tools für die eigene Arbeit kennenlernen.

Audiobeitrag zum Thema ADHS im Klinikalltag aus der Sicht von Menschen mit ADHS



Wer den Audiobeitrag mit den Interviews hören möchte, kann direkt bei rita.buehler@suedhang.ch anfragen.

Vorstellen der Ergebnisse aus den Notizen der Workshopteilnehmer*Innen

Erwartungen an den Workshop

•Austausch untereinander
•Tools oder Methodik für`s Gruppenleiten kennenlernen
•Wissen erweitern

Positive Eigenschaften von Menschen mit ADHS

•«out of the Box» denken, assoziatives Denken
•denken anders, sind erfinderisch
•unkonventionelle mutige Weltverbesserer
•bleiben bei einem Standpunkt, wenn sie davon überzeugt sind
•arbeiten hartnäckig, wenn sie dafür brennen
•haben eine besonders genaue Wahrnehmung
•kreativ und intuitiv, Ideenreich, spontan
•sind besonders ehrlich, hilfsbereit
•Feinfühligkeit, emotional
•begeisterungsfähig, enthusiastisch
•charmant, humorvoll
•haben viel Fantasie

Menschen mit ADHS, Herausforderungen im Klinikalltag aus therapeutischer Sicht

•zu spät zur Therapie erscheinen oder gar nicht erscheinen
•häufiges Abschweifen, dazwischenreden, Aufträge vergessen,
•Unruhe, starke emotionale Reaktionen
•impulsives Verhalten, äussern schnell Kritik
•Abmachungen müssen immer wiederholt werden,
•diagnostische Unschärfe im Sinne von: was ist ADHS, was PTBS,BPS,ASS usw.
•psychomotorische Unruhe wird als störend erlebt
•forderndes auftreten
• wacht nicht auf, wird nicht selbständig wach

Was sehen Menschen mit ADHS im klinischen Setting als herausfordernd an?

- Schwierigkeiten längeren Gruppentherapien zu folgen, Gedankenschweifen während der Sitzungen
- Schwierigkeiten Inhalte aus psychoedukativen Sitzungen zu behalten, Vergesslichkeit
- Schwierigkeiten mehrere therapeutische Aufgaben gleichzeitig umzusetzen, Vergessen von Therapieaufgaben oder Reflexionsaufgaben, Flüchtigkeitsfehler
- Schwierigkeiten sich an einen streng strukturierten Tagesablauf zu gewöhnen, Probleme pünktlich zur Therapie zu erscheinen, Frustration bei wenig flexiblem Stationsregeln/Klinikregeln
- Autonomieverlust
- Psychomotorische Unruhe, nicht lange stillsitzen können, impulsives Sprechen oder unterbrechen anderer, ungeduldig werden wenn andere lange erzählen, Schwierigkeiten beim Thema zu bleiben, Reizüberflutung durch zu große Gruppen, Angst etwas falsches zu sagen, oder „zu viel“ zu sein
- Intensive emotionale Reaktionen auf Konflikte, wenig Hemmung und Steuerung des Verhaltens, Schwierigkeiten Frustration und Enttäuschung auszuhalten, RSD (Rejection Sensitiv Disphoria) – hohe Zurückweisungsempfindlichkeit
- Selbstkritik und Scham, wiedererleben von Versagensgefühlen
- Überforderungsgefühl bei schwierigen Zwischenmenschlichen Situationen
- Suchtspezifisch: Schwierigkeiten starkes Craving und Konsumimpulse auszuhalten, schnelles handeln und mögliche Konsequenzen nicht ausreichend bedacht zu haben, Schwierigkeiten kurzfristige Bedürfnisse zu Gunsten langfristiger Therapieziele zurückzustellen, ohne Substanz können die Gefühle zuerst stärker wahrgenommen werden, Fehlende Erfahrung mit alternativen Spannungsabbauenden Strategien

Was ist hilfreich im Therapiealltag?
Rückmeldungen der vier Menschen im Audiobeitrag

- Ein vielseitiges Therapieprogramm
- Kognitiv herausfordernde Gruppen eher am Morgen, körperorientierte Gruppen eher am Nachmittag
- Guter Ausgleich zwischen Gruppensettings und Rückzug ins Zimmer oder in einen stillen Raum
- Kunsttherapien werden sehr geschätzt, Verarbeitung von Gefühlen und Anspannung in einem kreativen Ausdruck. (Gestalten, Tanztherapie, Schreibwerkstatt)
- Körperorientierte Therapien wie Sport intensiv, Bogenschiessen, Yoga werden als hilfreich beschrieben, da sie Bewegung mit Präzision verbinden.
- Stressgruppe, resp. Umgang mit Stress, Stress verstehen und gefühlsorientierte Gruppen wie Emotionsregulation, Gefühle im Fokus seien nutzbringend.
- Vorteilhaft seien auch Gruppen, in welchen Selbstwirksamkeit, Umgang mit Zeit, Planung und Organisation Thema seien
- Skillskorb in Gesprächsgruppen sei wichtig, bewegliche Stühle und Tische, Reizhemmende Materialien, Gewichtskissen, Reizarme Umgebung usw. wären vorteilhaft.

Vorstellen der beiden **ADHS-Gruppen** in der Forel Klinik und der Klinik im Südhang

Forel-Klinik:

- ADHS- Gruppe seit 2022
- Indikatives Angebot, 1x pro Woche, Dauer 90 Minuten
- Anzahl der Teilnehmer*innen: 8-12
- Ziel: Erlernen von Strategien im Alltag zum Umgang mit den typischen Schwierigkeiten
- Psychoedukation, Austausch in der Peergruppe

Forel Klinik:

Vorstellung der ADHS-Gruppe

- Das Training beruht auf bestimmten Prinzipien:
- Das Training ist anstrengend (wie eine Diät oder ein Sportprogramm).
- Die Gruppe gibt Rückhalt (gemeinsam Lösungsstrategien erarbeiten, gegenseitige Unterstützung).
- Es gibt jede Stunde Trainingsaufgaben (Dinge erledigen, Verbindlichkeit).
- Kennenlernen von neuen Methoden (Arbeitsordner als Nachschlagewerk).
- Der Ablauf ist immer gleich, wird zu Beginn bekannt gegeben (Routine).
- Den Arbeitsordner immer mitbringen.
- Gemeinsame Gruppenregeln werden erarbeitet und auf die Einhaltung soll geachtet werden.

forel klinik

Aufbau und Themen der ADHS - Gruppe

Einführung und Psychoedukation	Ordnung	Prokrastination	Tagesstruktur
• Gruppenstruktur • Was ist ADHS? • Vorstellung des Belastungsprofils • Ziele formulieren	• Ordnungsstrategien • Umsetzung • Evaluation	• Gründe • Strategien • Umsetzung • Evaluation	• Eisenhower Prinzip • Prioritätenliste • Wochenplan • Umsetzung • Evaluation
Pünktlichkeit	**Emotionsregulation**	**Soziale Situationen**	**Gedächtnis**
• Gründe • Rückwärtsplanung • Umsetzung • Evaluation	• Gefühle verstehen • Stopp-Signal • Gefühlsprotokoll • Skills • Umsetzung • Evaluation	• Statistiken • Erfahrungs-austausch • Kommunikations-techniken • Stopp-Signal	• Gedächtnismodell • Theoretischer Input • Strategien und Übungen zur Merkfähigkeit und Konzentration

Vorstellen der beiden ADHS-Gruppen in der Forel Klinik und der Klinik im Südhang

Klinik Südhang:

- ADHS- Gruppe seit Juni 2026
- Teilnahmebedingungen:
  bestätigte ADHS-Diagnose
  diagnostizierte stoffgebundene Abhängigkeitserkrankung
  Aktuell in ambulanter Behandlung in einem unserer Ambulatorien
- Anzahl der Teilnehmer*innen: max. 10 Personen
- Ziel: Psychoedukation, Austausch in der Peergruppe
- Themen, die von den Teilnehmenden genannt werden: Klarheit gewinnen über den Zusammenhang von Sucht und ADHS, Emotionsregulation, Umgang mit Zeit, Energiebilanz besprechen

Welche Anpassungen von Therapie und Alltag im klinischen Setting braucht es für Menschen mit ADHS?

- ADHS spezifische Weiterbildungen und Sensibilisierungen im Betrieb
- Themengruppen ADHS oder ADHS und Suchtgruppe als Standard
- Integriertes Behandlungskonzept ADHS und Suchterkrankung (Diagnostik, Medikation, Erfassung der Intensität und Form von ADHS und Sucht, allenfalls Erhebungen der Auswirkungen auf Beruf, Beziehung und Alltag, Abklärung von Begleiterkrankungen, Psychoedukation, ambulantes Nachsorgesetting aufgleisen usw.)
- „Inseln" für Reizarme Gebiete schaffen (Ruheraum, z.B. geeignete Farbtöne der Räume, medienfreie Räume, dimmbare Lichtquellen, Lärmschutzmaterial in Großräumen usw.)
- „Inseln" für Bewegungsfreiraum schaffen (Fitnessraum, bewegliche Stühle und Sessel, Aussenbewegungsbereich mit allenfalls Fitnessgeräten, Ballspielmöglichkeiten, Slacklines, Vitaparcour usw.)
- Hilfreiche Therapieformen: DBT, KVT, MI, Bezugspersonensystem, Gesprächsgruppen, Coaching resp. zielorientierte Begleitung, Ergotherapie, Sport und Bewegungstherapie, Kunsttherapie



Herzlichen Dank für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme am Workshop!

ina.jacoby@forel-klinik.ch

rita.bühler@suedhang.ch