

## Und so kannst Du mitmachen:

1. Bei Interesse oder Fragen melde Dich bei uns. Du kannst uns entweder eine **E-mail** schicken oder uns auf dem **Anrufbeantworter** eine Nachricht hinterlassen - wir rufen dann zurück.
2. Dann vereinbaren wir einen Termin mit Dir und Deinen Sorgeberechtigten für ein Vorgespräch.
3. Hier klären wir alles Wichtige zur Studie / Behandlung, erklären Dir, was Dir eine Teilnahme bringen kann und treffen mit Euch eine Vereinbarung.
4. Dann geht's los!

### So erreichst Du uns:

**Dipl.-Psych. Lilo Fischer**

E-mail: [lilo.fischer@uniklinik-ulm.de](mailto:lilo.fischer@uniklinik-ulm.de)

Tel: 0731/500-61747

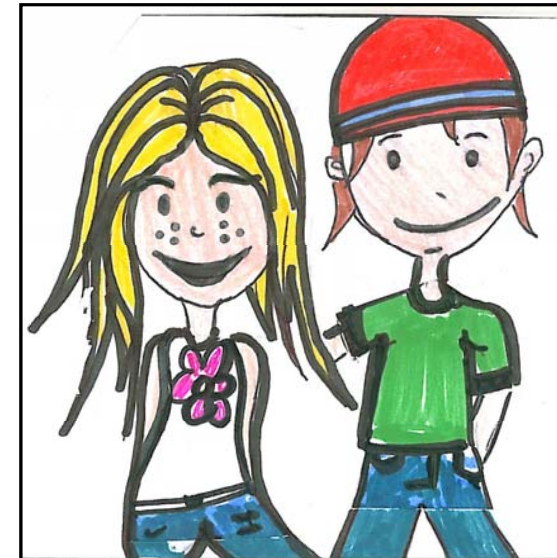
**Cand med. Theresia Jung**

E-mail: [theresia.jung@uni-ulm.de](mailto:theresia.jung@uni-ulm.de)

Tel: 0731/2403089

Projektleiterin: Dr. Dipl.-Psych. N. Spröber

**Wir freuen uns, wenn Du mitmachst!**



**S**trategien zur Verbesserung der  
**A**ufmerksamkeit, der  
**V**erhaltensorganisation  
und der  
**E**motionsregulation

**Ein Studie zur Evaluation eines  
kognitiv-behavioralen Trainingsprogramms  
für jugendliche Patienten mit ADHS**

**Jugendliche mit einer Aktivitäts- und Aufmerksamkeitsstörung (ADHS) leiden unter folgenden Symptomen:**

- können sich schlecht organisieren
- vergessen oft Termine
- haben viele Dinge gleichzeitig im Kopf
- sind oft ungeduldig/ reagieren impulsiv
- wissen oft nicht, wie sie sich fühlen
- sind unaufmerksam
- sind oft unruhig/ zappelig



Wir haben das Trainingsprogramm „SAVE“ für Jugendliche zwischen 13-18 Jahren entwickelt und wollen in einer Studie untersuchen, wie gut es Patienten mit ADHS bei der Reduktion der Symptome und der Verbesserung der Alltagsbewältigung hilft. In einer kleinen Vorabstudie waren die Teilnehmer sehr zufrieden mit „SAVE“. Wenn Du und Deine Sorgeberechtigten Interesse an der Studie habt, dann...



- Informieren wir Euch genau über die Studie.
- Machen eine fundierte psychologisch-psychiatrische Diagnostik.
- Wenn Du zu unserer Zielgruppe gehörst, nehmen wir Dich in unsere Studie auf.
- Alle Teilnehmer erhalten SAVE; zusätzlich kannst Du Routinetermine wahrnehmen.

**Trainingsinhalte der SAVE-Gruppe:**

- ca. 6 Jugendliche nehmen an 10 Sitzungen (à 1,5 Stunden mit Pause) teil.
- Der Termin wird mit den Gruppenteilnehmern vereinbart.

**Psychoedukation:**

- Was ist ADHS?
- Wie entsteht es?
- Wie kann man die Symptome verändern?
- Medikamente

**Problemlösen:**

- Schwierige Aufgaben in machbare Schritte einteilen
- Aktionsplan entwerfen
- Richtige Lösungen finden

**Verbesserung der Aufmerksamkeit:**

- Konzentrationsübungen
- Eigene Aufmerksamkeitsspanne abschätzen lernen
- Techniken zur Reduzierung von Ablenkung

**Verbesserung der Organisation und Planung:**

- Entwicklung eines Ablage-systems
- Ordnung schaffen

**Emotionsregulation:**

- Qi Gong
- Impulsivität erkennen
- Gelassenheit üben

**Selbstmanagement:**

- Wie kann ich das Gelernte zuhause selbständig umsetzen