

APN mit Schwerpunkt ADHS

Coaching, Beratung und Psychoedukation

Sunhi Park-Lee HF FH MScN

APN mit Schwerpunkt ADHS

Die Entstehung

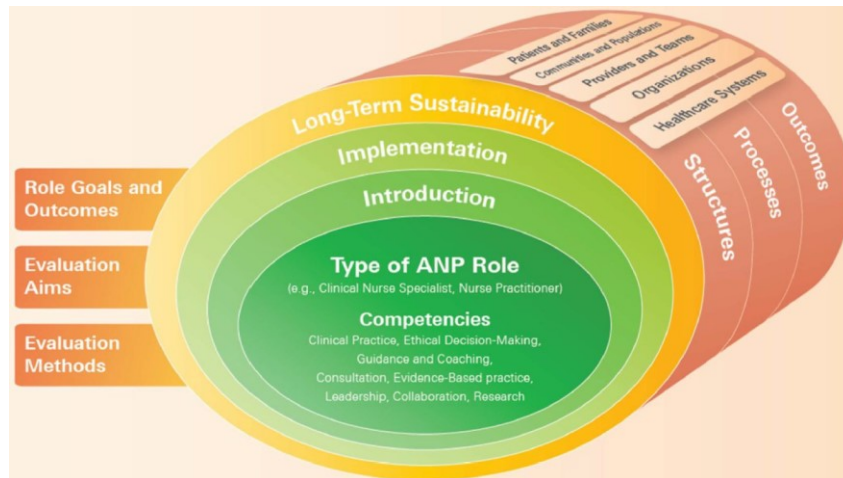
Advanced Practice Nurse (APN)

Voraussetzung:

Masterstudium in Pflege

Zertifikation ADHS Coach (kann nachträglich gemacht werden)

Berufserfahrung in der Psychiatrie sinnvoll



Struktur im Organigramm (PUK)

APN mit Schwerpunkt ADHS ist der Leitung Zentrum für Fachentwicklung und Versorgung unterstellt.

Tätigkeiten

ADHS Coach

Einzelcoaching

Psychoedukation in Gruppen

Fortbildung und Beratung für Mitarbeitenden

Weitere Tätigkeit können sicher je nach individuellen Stärken und Ressourcen (Stellenprofil) in Absprache mit Zentrumsleitung angepasst oder entstehen.

APN mit Schwerpunkt ADHS

Die Entstehung

ADHS Coach

Das Wort Coaching kommt vom englischen Wort ‚coach‘ (Kutsche).

Im übertragenen Sinn ist das Coaching vergleichbar mit einem Kutscher, der sich für eine Wegstrecke Verstärkung geholt hat.

In **Amerika APN mit Schwerpunkt ADHS** schon länger vorhanden
PsychAPN als ADHS Coach
Beispiele in USA



PUK Seit Frühling 2019

Einsatzorte:

Rheinau

Zürich Lengg

ZAE TK



APN mit Schwerpunkt ADHS

Die Entstehung

AD(H)S - Gruppe

Die AD(H)S-Gruppe bietet Psychoedukation für die AD(H)S Betroffenen Patientinnen und Patienten.

Sie werden über die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung ADHS aufgeklärt.

Das Verständnis über AD(H)S hilft ihnen sich selber besser zu verstehen, z. B. ihre Schwächen und Stärken.

In der Gruppe erhalten sie Informationen über Bewältigungstechniken zur verbesserten Organisation des Alltags sowie Strategien im Umgang mit stressigen Situationen zu entwickeln und umzusetzen.

Sie lernen ihre Impulsivität/Gefühle zu benennen und umzugehen.

Sie profitieren auch vom gegenseitigen Erfahrungsaustausch.



#129329423

AD(H)S Coaching Einzel

Das AD(H)S Coaching ist ein Teil der multimodalen Behandlung.

Sein Fokus liegt auf den Alltag, der durch AD(H)S immer wieder in Ungleichgewicht gerät. Es geht um die Verbesserung von Konzentrationsfähigkeit, persönlicher Alltagsorganisation und Umgang mit Impulsivität durch Erarbeiten von persönlichen Copingstrategien und regelmässiges Wiederholen.

Die Verhaltensänderungen werden überprüft, evaluiert und neu angepasst.

Durch erfolgreiches Bewältigen und Erweitern ihres Handlungsspektrums durch regelmässiges Üben steigt ihre Selbstsicherheit und Selbstwertgefühl.



STÖRUNG IM GEHIRN

Darum können **ADHS-Betroffene** sich **nicht einfach zusammenreißen**

Bei **ADHS** stehen Neurotransmitter wie **Dopamin** und **Noradrenalin** dort, wo sie benötigt werden, nicht in ausreichender Menge zur Verfügung.



Dadurch passiert das:

Beim vorwiegend **unaufmerksamen ADHS-Typ** leidet das Arbeitsgedächtnis.

Beim vorwiegend **hyperaktiv-impulsiven ADHS-Typ** ist die Selbstregulation beeinträchtigt.

Es fällt schwer, ...

... fokussiert bei uninteressanten Aufgaben zu bleiben.

... Handlungen zu planen und in Unteraufgaben aufzuteilen.



Betroffene ...

... sind immer in Bewegung (z.B. kippeln, wippender Fuß).

... handeln oft unüberlegt, können Konsequenzen nicht gut voraussehen.

... können nicht gut auf Belohnungen warten.

BEGLEITERKRANKUNGEN

So viele **ADHS-Betroffene** leiden außerdem unter ...

ANGSTSTÖRUNG

13-17 Jahre



31 Jahre und älter



AFFEKTIVE STÖRUNG*

13-17 Jahre



31 Jahre und älter



*Störungen, die die Stimmung betreffen, z.B. Depression

SUBSTANZMISSBRAUCH

13-17 Jahre



31 Jahre und älter



ADIPOSITAS

13-17 Jahre



31 Jahre und älter



ADHS in der Adoleszenz: **Lost in Transition**

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist eine der häufigsten Entwicklungsstörungen im Kindes- und Jugendalter. Bei dem Großteil der Betroffenen persistiert die Erkrankung im Erwachsenenalter.

Die Überleitung von der Pädiatrie in die Erwachsenenmedizin gestaltet sich oftmals schwierig, **viele** Patientinnen und Patienten **gehen in dieser Phase „verloren“**.

Die Gründe dafür sind vielfältig.

Psych APN können einen wichtigen Beitrag leisten, um die Transition zu unterstützen!

APN mit Schwerpunkt ADHS

Weitere mögliche Tätigkeiten

Psych APN können einen wichtigen Beitrag leisten
für die ADHS Betroffenen!

Du bist gefragt!
Hat es Dich angesprochen?

Melde Dich bei:

Ursula Bregenzer
Leiterin Kompetenzzentrum Fachentwicklung Versorgung
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Lenggstrasse 31, Postfach 363
8032 Zürich
Telefon direkt 0041 58 384 35 95
Telefon +41 58 384 35 95
Ursula.Bregenzer@pukzh.ch
www.pukzh.ch

Sunhi Park-Lee MScN
Advanced Practice Nurse APN
ADHS/ASS Coach
Psychiatrische Universitätsklinik Zürich
Telefon direkt +41 58 384 94 44
Telefon [+41 58 384 20 00](tel:+41583842000) (ZIP)
sunhi.park@pukzh.ch
www.pukzh.ch

