

Informationen für Erwachsene

Eine besondere

ART

zu sein

ADHS



Dr. Astrid Neuy-Bartmann



GEMEINSAM
ADHS
BEGEGNEN
MEDICE – DIE ERSTE WAHL



Eine besondere

ART
zu sein

ADHS

VORWORT

Fühlen Sie sich oft anders? Gelingt es Ihnen nicht immer, andere zu verstehen oder verstanden zu werden? Oder haben Sie vielleicht einen Partner, ein Kind, weitere Familienangehörige, die Sie als etwas unergründlich, rätselhaft oder irgendwie anders erleben?

ADHS ist eine besondere Art zu sein und erfordert einen besonderen Umgang. Weltweit sind schätzungsweise etwa 2,5 bis 5% der Menschheit von ADHS betroffen. Lange schon beschäftigt sich die Forschung mit dieser Erkrankung und kennt Symptomatik und Hintergründe weitgehend gut. Heute ist bekannt, dass sich ADHS wie ein roter Faden durch das Leben der Betroffenen ziehen kann.

Gerade die Unwissenheit über Ursachen und Auswirkungen lässt Menschen mit ADHS und ihre Angehörigen oft Niederlagen und Konflikte erleben. Dabei sind viele bekannte Menschen gerade mit ihren Symptomen von ADHS sehr erfolgreich: unter anderem Schauspieler, Kabarettisten und Journalisten leben mit ADHS und sind auf ihre ganz eigene Art besonders kreativ und beliebt.

Daher möchte das Buch von Dr. Astrid Neuy-Bartmann einen Einblick geben: Was bedeutet es, ADHS zu haben? Wie können Betroffene mit ihrer Andersartigkeit umgehen? Und wie gelingt es Angehörigen, diese zu verstehen?

In Kombination mit dem beigefügten Film liefert das Buch so viele praktische Tipps, Hintergründe und wichtige Details. Nicht zuletzt, weil es einzelne Sequenzen des Films aufgreift und analysiert.

Entdecken Sie auf den folgenden Seiten eine ganz eigene Welt und erleben Sie eine ganz besondere Art zu sein.

Inhaltsverzeichnis_1

03 Vorwort

06 Einleitung

09 ADHS. Was hat es damit auf sich?

- 10 Sonnenseiten
- 11 Schattenseiten

12 Die drei wesentlichen Grundtypen

- 12 Hyperaktiver Typ
- 13 Hypoaktiver Typ
- 13 Mischtypen

14 ADHS. Wesensmerkmale der Erkrankung

- 14 Chaos und Desorganisation
- 16 Gestörte Impulskontrolle
- 16 Stimmungslabilität und mangelnde Affektkontrolle
- 18 Selbstzweifel
- 19 Vergesslichkeit
- 20 Motivationsprobleme
- 20 Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im Studium
- 21 Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen

22 Begleiterkrankungen der ADHS

23 Ursachen

- 23 Biologische Faktoren
- 24 Psychosoziale Faktoren
- 24 Exkurs: ADHS als Familienerkrankung
- 26 Exkurs: ADHS als gesellschaftliche Problematik

Inhaltsverzeichnis_2

28 ADHS. Der Film

29 Die Protagonisten

30 Filmszenen 1-9

- 30 1 Impulsivität – Überstehen Sie die Wutwelle mit Gelassenheit
- 38 2 Reizoffenheit – Behalten Sie Ihre Aufgaben im Fokus
- 44 3 Unordnung – Begegnen Sie dem Chaos mit System
- 50 4 Kauflust – Wirtschaften Sie besser mit Maß
- 56 5 Suchtrisiko – Betrachten Sie Ihr Verhalten mit Aufrichtigkeit
- 62 6 Verletzbarkeit – Steuern Sie Ihre Gefühle mit Achtsamkeit
- 66 7 Stress – Senken Sie den Pegel durch Strategie
- 70 8 Abwesenheit – Bleiben Sie aufmerksam im Hier und Jetzt
- 74 9 Desorganisation – Behalten Sie den Überblick durch Planung

80 Schlusswort



Einleitung

Es geht darum, Ihre besondere Art zu sein zu erkennen, und darum, diesen Geist zu einem guten Geist zu machen. Je mehr Sie über ADHS wissen, desto besser können Sie sich selbst oder Ihre Angehörigen verstehen und desto eher können Sie wirkungsvolle Strategien entwickeln, um mit der Erkrankung umzugehen.

Dieses Anderssein bezieht sich auf sehr viele Lebensbereiche. Es ist tatsächlich eine andere Art zu fühlen, zu reagieren, die Welt und die Zeit zu erleben, Entscheidungen zu treffen. Wir wollen Ihnen – ob Sie Betroffener oder Angehöriger sind – die Welt der ADHS näherbringen und Mut machen, dass sich die Schattenseite der ADHS in den Griff bekommen lässt. Voraussetzung dafür ist, dass man sich die Erkrankung eingesteht und bereit ist, sich den eigenen Problemen zu stellen und an den Herausforderungen zu wachsen.

Es gibt inzwischen etliche Veröffentlichungen zu diesem Thema – manche hilfreicher als andere. **Wir wollen mit der Kombination aus einem Handbuch und einer DVD mit neun szenischen Darstellungen einen ganz neuen Weg gehen.** Wir haben typische Situationen ausgewählt, die ADHS-Betroffenen und ihren Partnern/Freunden regelmäßig Schwierigkeiten bereiten. Die Schauspieler der Filmhochschule Berlin haben das Drehbuch mit viel Freude, Engagement und Authentizität in Szene gesetzt. Nur das Problemverhalten darzustellen, würde aus unserer Sicht zu kurz greifen. Daher zieht sich durch alle Szenen ein „Hilfs-Ich“ – es steht für den besonnenen, wissenden Teil unseres Hirns (neuroanatomisch im Vorderhirn angesiedelt), das im brenzlichen Moment einschreitet und angemessene Verhaltensweisen abrufen. Jeder Mensch hat einen solchen wissenden Teil zur Verfügung, nur können ADHSler in bestimmten Situationen nicht ohne Weiteres darauf zugreifen. Das Anliegen dieses Handbuches und der DVD ist es, Ihnen Wege aufzuzeigen, besonnen zu reagieren.



Handbuch und DVD ...

... informieren in Kombination miteinander solide über die ADHS. Ob Sie das Handbuch und die DVD zu Hause verwenden, um mit Ihrem Partner kritische Situationen zu entschärfen, ob die Szenen auf der DVD als Ergänzung und Bereicherung für eine laufende Therapie dienen oder als Beispiele für Supervision und Weiterbildung Einsatz finden – klar ist, sie können lediglich als ein Baustein in einer umfassenden Behandlung der ADHS angesehen werden, aber keine Therapie ersetzen.

*Wichtig: Nicht jeder Mensch mit ADHS braucht eine Therapie!**

*Entscheidend für die Beurteilung ist der eigene Leidensdruck – hier können **Handbuch und DVD** vielleicht hilfreiche Tipps geben.

Ist ADHS eine Modekrankheit?

ADHS ist keine Modeerkrankung und kommt überall auf der Welt fast gleich häufig vor: Bis zu 4,5% der Erwachsenen haben ADHS, wobei ein Großteil der Betroffenen keine Kenntnis hierüber hat. ADHS tritt bei 3 bis 7% der Kinder auf und stellt somit die häufigste seelische Erkrankung im Kindesalter dar.

bis zu 4,5%

**aller Erwachsenen
leiden an ADHS.**

3 bis 7%

**der Kinder- und
Jugendlichen leiden
an ADHS.**

ADHS. Was hat es damit auf sich?

ADS bedeutet Aufmerksamkeitsdefizitstörung; in ADHS steht das H für Hyperaktivität. Nicht jeder, der an ADS leidet, ist allerdings gleichzeitig hyperaktiv. Besser wäre die Schreibweise AD(H)S, weil die Hyperaktivität eine bestimmte Form der ADHS darstellt. Daneben existiert noch eine andere Form der ADHS, nämlich der unaufmerksame Typ. Mittlerweile hat sich ADHS als Oberbegriff eingebürgert und so wird dieser auch von uns verwendet.

Nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen haben 50 bis 60% der als Kind von ADHS Betroffenen auch im Erwachsenenalter noch deutliche Symptome und Lebensprobleme, die sich auf die Erkrankung zurückführen lassen. Allerdings wird ADHS heute häufiger diagnostiziert, weil Ärzte die Symptomatik besser kennen und ADHS in den Medien häufiger besprochen wird. Ebenfalls ist die Anzahl der Therapieoptionen gewachsen, so dass jetzt mehr Kinder und Erwachsene mit dieser Problematik die Möglichkeit haben, sich behandeln zu lassen.

Je komplexer unsere Gesellschaft, je größer die Reizüberflutung und das mediale Angebot, je ausgeprägter der Leistungsdruck in der Schule, desto deutlicher treten die besonderen Symptome der ADHS zutage. Außerdem zeigt sich ein zunehmender Zerfall von familiären Strukturen wie Großfamilien, die sehr viel mehr Möglichkeiten hatten, schwierigen Kindern Halt und Ordnung zu geben. Eine alleinerziehende Mutter mit ADHS-Kindern kommt meist unweigerlich an ihre Belastungsgrenze, weil sie nicht genügend Kraft und Kapazitäten hat, alleine die Erziehungskonzepte durchzuziehen, die bei ADHS-Kindern notwendig wären.

Sonnenseiten



MUTIG

Fangen wir erst einmal mit den positiven Seiten der ADHSler an, denn ADHS nur als eine behandlungsbedürftige Störung zu begreifen, wäre zu kurz gegriffen. Tatsächlich wäre unsere Welt ohne ADHSler ärmer, langweiliger, monotoner und spießiger. Gerade sie sind nämlich unsere Querdenker und Erfinder, die völlig neue Sichtweisen entwickeln. Durch ihren Drang, Fesseln, Regeln und Begrenzungen aufzuheben, können sie Althergebrachtes in Frage stellen und sich kritisch mit aktuellen Lebensthemen auseinandersetzen. Sie sind unsere Revoluzzer und Weltverbesserer – mutig, unkonventionell, streiterfahren und unbeugsam, wenn sie von etwas überzeugt sind. Sie können hartnäckig an einer Sache arbeiten, wenn sie daran wirklich interessiert sind. Sie können ungeheuer einfühlsam sein und eine prägnante Wahrnehmung haben. Durch ihre eigene Art zu denken sind sie intuitiv und kreativ. Es gibt unter ihnen feinsinnige Literaten und Künstler, die mit ihrer Sicht der Dinge völlig neue künstlerische Wege beschritten haben.

Chaotisch



Schattenseiten

Wo Licht ist, ist auch Schatten und so ist es für ADHSler und deren Angehörige wichtig, sich mit den Schattenseiten dieser besonderen Art zu sein auseinanderzusetzen: Unkonzentriertheit, Unaufmerksamkeit, Unruhe, Chaos, Desorganisation, um nur einige zu nennen.

Gerade in diesem Zusammenhang spielt Humor eine wichtige Rolle. Daher werden wir versuchen, diese lebensbeschwerenden Begleiterscheinungen mit einem gewissen Maß an Humor zu beleuchten. Denn Lachen und Selbsterkenntnis – das ist kein Widerspruch!

Die

3

1. Hyperaktiver Typ

Hyperaktive Kinder und Erwachsene haben Schwierigkeiten damit, eine längere Zeit ihre Konzentration auf etwas zu richten. Sie lassen sich schnell ablenken, springen von einem Gedanken zum nächsten und verlieren ihr angestrebtes Ziel aus den Augen. Allerdings können sie sich sogar besser als andere Menschen dann konzentrieren, wenn sie an einem Thema brennend interessiert sind. Diese Tatsache ist oft für Mitmenschen und Lehrer sehr irritierend.

Motorische Unruhe:

Der hyperaktive ADHSler ist getrieben, immer auf Achse, kommt nicht zur Ruhe. Im Erwachsenenalter zeigen sich die Symptome des Zappelphilips zwar nicht mehr so deutlich wie im Kindesalter, aber auch erwachsene ADHSler sind oft noch aufbrausend, jähzornig, gereizt, angespannt und ungeduldig. Sie können schwer Bedürfnisse aufschieben und wollen jetzt sofort und immer alles und möglichst ohne etwas dafür zu tun.

wesentlichen

Grundtypen

2. Hypoaktiver Typ

Dies ist eine Sonderform der ADHS. Sie wird oft auch ADHS des unaufmerksamen Typs genannt und tritt bei Mädchen häufiger auf. Alles, was bei den Hyperaktiven zu viel ist, ist bei den Hypoaktiven zu wenig. Während die Hyperaktiven zu viel Energie haben, häufig zu schnell und ungestüm sind und sich ständig bewegen müssen, sind die Hypoaktiven langsam, umständlich, häufig energielos, verträumt, abwesend und können sich nur schlecht motivieren.

Hypoaktivität ist eine Sonderform der ADHS.

3. Mischtypen

Es gibt auch ADHS-Typen, die nicht eindeutig der einen oder der anderen Form zugeordnet werden können, da hier viele Überschneidungen erkennbar sind. Im Erwachsenenalter zeigt sich meist ein Mischtyp aus hyperaktiven und hypoaktiven Anteilen. Auch kann der ADHS-Typ im Laufe des Lebens wechseln.

ADHS. Wesensmerkmale der Erkrankung.

Chaos und Desorganisation

ADHSler sind Meister in der Produktion von Chaos, wobei sie sich selbst nicht als die Verursacher wännen, sondern eher als das Opfer unglücklicher Umstände. Häufig haben sie sich so an das Chaos gewöhnt, dass sie es selbst gar nicht mehr wahrnehmen. Auch im Erwachsenenalter hält das Chaos an und so sind unter ihnen auch etliche Messies (Vermüllungssyndrom).

Männer können Chaos produzieren, indem sie Berge auf ihrem Schreibtisch in den Himmel wachsen lassen und überall kleine Stapel bilden, die von Tag zu Tag höher werden. Die Organisationsfähigkeit ist stark eingeschränkt. Das gilt natürlich auch für Frauen im Arbeitsleben.

Zu wahren Chaosprinzessinnen entwickeln sich Frauen allerdings dann, wenn sie selbstbestimmt ihren Haushalt führen müssen. Ihnen fehlt das strukturierte Arbeitsfeld im Beruf – und sie machen irgendwas, irgendwann, irgendwie. Und wenn sie eventuell auch noch ADHS-Kinder haben, wird das Chaos noch einmal verstärkt.



Gestörte Impulskontrolle

ADHSler sind emotionale und lebendige Menschen, wenn man das positiv ausdrücken möchte. Sie können aber auch zu wahren Rumpelstilzchen werden und die Kontrolle über ihr Tun und Handeln vollkommen verlieren. Oft sind es Kleinigkeiten, die sie zu heftigen Entgleisungen verleiten. Angehörige können dann meist nur noch in Deckung gehen, denn es wird ungemütlich. ADHSler sind Meister darin, weder Konsequenzen noch Folgen ihrer Handlungen zu bedenken, und neigen dazu, alles schnell wieder zu vergessen. War da was? Während andere sich um den emotionalen Scherbenhaufen kümmern und sich Gedanken machen, ist der ADHSler längst wieder guter Laune und versteht nicht, warum Mitmenschen so nachtragend sind.

ADHSler sind emotionale und lebendige Menschen, neigen jedoch zu Kontrollverlusten bei Tun und Handeln. Dieses Verhalten kann man als Angehöriger verstehen lernen.

Stimmungslabilität und mangelnde Affektkontrolle

Menschen mit ADHS leben und erleben sehr intensiv. Ob Freude, Trauer, Wut oder Enttäuschung – sie fühlen stets extrem. Was andere als „goldene Mitte“ bezeichnen, ist für ADHSler mittelmäßig und langweilig. Dazu kommt, dass ihre Emotionen immer von kurzer

Dauer sind. So schwanken sie ununterbrochen zwischen Gefühls-hochs und -tiefs – ganz nach dem Motto „himmelhoch jauchzend und zu Tode betrübt“. Für sie sind diese rapiden Stimmungswechsel der Normalzustand; bei Angehörigen und Partnern, die deren Geschwindigkeit und Vehemenz nicht folgen können, lösen sie jedoch Unbehagen aus.

Gefühlsachterbahn

ADHSler haben eine andere Wahrnehmung: Sie können Außenreize weniger filtern und als wichtig oder unwichtig einstufen. Sie sind sehr dünnhäutig, verletzbar und reagieren sofort und überschießend auch auf kleinste Auslöser. ADHSler schleudern ihre Affekte in die Welt, ohne sich um die Gefühle ihrer Mitmenschen zu kümmern. Und wenn dann die Sonne wieder aufgeht, weil eine Ablenkung oder eine Belohnung winkt, wundern sie sich, dass ihre Mitmenschen gekränkt sind oder immer noch über die Situation grübeln.

Ihre Stärke ist, dass sie nicht nachtragend sind; daraus resultiert aber auch ihre Schwäche, dass sie wenig aus Erfahrungen lernen, weil sie diese schnell wieder vergessen haben.

Die unaufmerksamen ADHSler sind oft „nah am Wasser gebaut“ und sehr mitfühlend, schnell berührt und fassungslos, wenn sie selbst leiden oder andere leiden sehen. Sie sind häufig launisch, unberechenbar und aufbrausend.

Selbstzweifel

ADHSler erleben im Laufe ihrer Entwicklung viele Misserfolge und Niederlagen. So haben sie häufiger schlechtere Noten geschrieben oder es ist ihnen in einer Prüfungssituation nicht gelungen, auf das Gelernte zuzugreifen. Sie sind meist unter ihren eigenen Möglichkeiten geblieben und haben viel Kritik, manchmal auch Spott und Schadenfreude einstecken müssen. Da sie mit ihrer Impulsivität häufiger Lehrer und Eltern provozieren oder sich trotzig gegen Regeln aufgelehnt haben, sind sie selbst zur Angriffsfläche und Zielscheibe anderer geworden und mussten öfter Ungerechtigkeiten einstecken. Viele ADHSler haben sich durch ihr problematisches Verhalten in eine Außenseiterposition manövriert und so erlebten sie Ablehnung und Ausgrenzung.

Die Hypoaktiven unter ihnen hatten Schwierigkeiten, sich durchzusetzen und sich gegenüber anderen zu behaupten. Vor allem die hypoaktiven Mädchen können sich in ihre eigene Welt zurückziehen, vor sich hin träumen oder in eine andere Welt beamen, in der es ihnen vermeintlich besser geht. Auch sie können zu Mobbing-Opfern werden, weil sie sich nicht ausreichend wehren und abgrenzen können.

Diese negativen Erfahrungen sind nicht dafür geeignet, ein stabiles Selbstwertgefühl zu entwickeln. Auch im Erwachsenenalter erleben ADHSler immer wieder Situationen, in denen andere ihre Vergesslichkeit und Unzuverlässigkeit oder auch ihre Leistungen bemängeln.

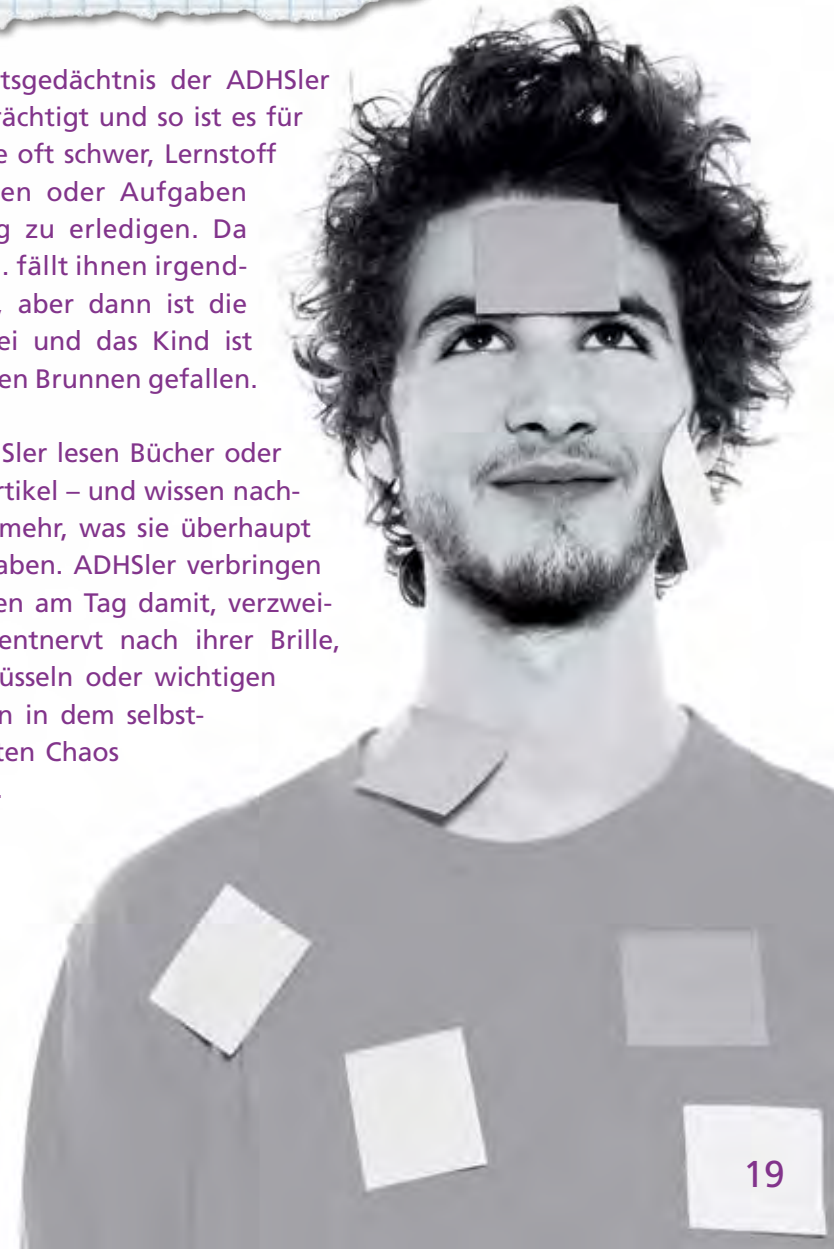
**Bei über 80%
der erwachsenen
ADHSler treten
Begleiterkrankungen auf.**

30% der Betroffenen leiden an Ängsten und Depressionen.

Vergesslichkeit

Das Arbeitsgedächtnis der ADHSler ist beeinträchtigt und so ist es für Betroffene oft schwer, Lernstoff zu behalten oder Aufgaben rechtzeitig zu erledigen. Da war was ... fällt ihnen irgendwann ein, aber dann ist die Frist vorbei und das Kind ist schon in den Brunnen gefallen.

Viele ADHSler lesen Bücher oder Zeitungsartikel – und wissen nachher nicht mehr, was sie überhaupt gelesen haben. ADHSler verbringen oft Stunden am Tag damit, verzweifelt und entnervt nach ihrer Brille, ihren Schlüsseln oder wichtigen Unterlagen in dem selbstproduzierten Chaos zu suchen.



Motivations- probleme

ADHSler besitzen einen riesigen inneren Schweinehund. Es fällt ihnen sehr schwer, sich zu motivieren und in die Gänge zu kommen. Sie spielen häufig lieber Computer oder chatten im Internet, statt wichtige Aufgaben zu erledigen. Auch im Erwachsenenalter können ADHSler wie kleine Kinder sein, indem sie sich vor unangenehmen Aufgaben drücken und lieber andere Sachen machen.

Schwierigkeiten am Arbeitsplatz oder im Studium

Durch ihre unorganisierte und chaotische Arbeitsweise schaffen sich ADHSler viele Probleme. Sie sind ungeduldig, schnell frustriert und arbeiten meist ohne Plan. Tätigkeiten, die ihnen keinen Spaß machen, schieben sie möglichst auf die lange Bank, um sie dann – immer auf den letzten Drücker und oft nur zur Hälfte – zu erledigen. Durch ihre sprunghafte, fahrig-artige Art und mangelnde Konzentration entstehen viele Flüchtigkeitsfehler. Dieser Arbeitsstil produziert verständlicher-

weise bei Kollegen Unmut und Missstimmung. So mancher ADHSler fühlt sich an jedem Arbeitsplatz gemobbt, wenn nach einiger Zeit die Kollegen ihre Unterstützung einstellen und kein Verständnis mehr für seine unpünktliche und unzuverlässige Arbeitsweise aufbringen.

Schwierigkeiten in sozialen Beziehungen

Auch in der Partnerschaft führt ADHS zu erheblichen Problemen, denn die Partner sind ebenfalls mit den Stimmungsschwankungen, mit der Unzuverlässigkeit und dem Chaos der ADHSler konfrontiert. Die Verhaltensweisen der ADHSler sind unberechenbar. Oft sind es Kleinigkeiten, die dazu führen, dass die Welt wieder unterzugehen scheint. Es belastet die Partner, dass sie nie einschätzen können, was in den nächsten Minuten passiert. Durch die aufbrausende, überschießende Art der ADHSler kann es zu unbeabsichtigten Verletzungen und Kränkungen kommen. Klärungsversuche bringen wenig und enden häufig in Endlosdiskussionen – darin sind ADHSler wahre Meister. Sie können kämpfen bis zum Umfallen und wollen immer Recht haben. Umso weniger können sich ADHSler für die Erledigung der täglichen Pflichten, für Ordnung und Regeln begeistern. So perfektionieren sie stets ihre Ausreden und Ausflüchte, um sich erfolgreich vor den anstrengenden, langweiligen Seiten des Lebens zu drücken.

Angehörige, Freunde, Bekannte, Kollegen oder Außenstehende wundern sich oftmals über das unberechenbare Verhalten der ADHSler und empfinden es als befremdlich.

Begleiterkrankungen der ADHS

ADHS scheint ein Risikofaktor für das Auftreten von weiteren seelischen Erkrankungen im Erwachsenenalter zu sein. Hier sind die genauen Zusammenhänge noch nicht geklärt. Eins ist aber sicher: Die vielen Misserfolge und Niederlagen, die ein ADHSler im Laufe seines Lebens erlebt, machen ihn verletzbarer und anfälliger für zukünftige Rückschläge. Bei über 80% der Erwachsenen mit ADHS treten Begleiterkrankungen auf. So leiden 30% der ADHS-Betroffenen unter Ängsten und Depressionen. Es besteht weiterhin ein hohes Risiko für eine spätere Suchtentwicklung.

So zum Beispiel finden sich bei bis zu 30% der Alkoholiker deutliche Hinweise auf eine schon in der Kindheit bestehende ADHS. Es zeigt sich oft auch ein erheblicher Nikotinmissbrauch. Für ADHSler ist es ganz schwer, das richtige Maß zu finden. Sie neigen dazu, exzessive Verhaltensweisen zu entwickeln – und sie können im Übrigen alles zur Sucht machen. So können sie einer Kaufsucht, einer Spielsucht, Sexsucht oder einer Internetsucht verfallen.

Wenn Mütter in der Schwangerschaft trinken oder rauchen, tritt ADHS häufiger auf. Auch bei Frühgeburten und geringerem Geburtsgewicht ist die Wahrscheinlichkeit, an ADHS zu erkranken, deutlich erhöht.

Ursachen

Biologische Faktoren

Mithilfe von wissenschaftlichen Untersuchungen (Kernspintomographie, SPECT und PET) konnte nachgewiesen werden, dass ADHSler neurochemische und neurobiologische Besonderheiten aufweisen. So fand man heraus, dass in den vorderen Hirnabschnitten von Personen mit ADHS weniger Blutzucker verbraucht wird und das Gehirn weniger stark durchblutet wird. Auch zeigte sich eine geringere Aktivierung der rechten vorderen Hirnregion. Weiterhin konnte man eine erhöhte Menge des Dopamintransporters sowie eine genetische Veränderung im Dopamin-Transporter-Gen feststellen. Beides zusammen führt zu einem schnelleren Abbau von Dopamin im Gehirn. Des Weiteren könnten Fehler im Noradrenalin-Stoffwechsel mitverantwortlich für die neurobiologische Störung bei ADHS sein.

Durch Zwillingsuntersuchungen konnte die Erblichkeit von ADHS eindeutig belegt werden. Eineiige Zwillinge erkranken in 60 bis 80% der Fälle gleichzeitig, da sie das gleiche Erbgut tragen. Zweieiige Zwillinge erkranken dagegen nur zu 35% gleichzeitig. Dies ist ein überzeugender Beleg für den großen Anteil der erblichen Komponente an der Entstehung der ADHS. Auch bei Eltern und Geschwistern von Menschen mit ADHS ist die Wahrscheinlichkeit, selbst von ADHS betroffen zu sein, fünfmal höher als bei der Normalbevölkerung.

Auch Adoptionsstudien sprechen für den starken Einfluss der Genetik, denn leibliche Eltern von Kindern mit ADHS sind selbst deutlich häufiger betroffen als deren Adoptiveltern.

In einzelnen Fällen sind Zusammenhänge mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten festgestellt worden.

Ursachen

Psychosoziale Faktoren

Neben neurobiologischen und neurochemischen Ursachen können psychosoziale Faktoren die Erkrankung deutlich beeinflussen und ihre Entwicklung in eine **positive** oder in eine **negative** Richtung lenken.

Exkurs: ADHS als Familienerkrankung

Grundsätzlich kann man sagen: Je mehr Mitglieder einer Familie von ADHS betroffen sind, desto ausgeprägter ist die ADHS-Problematik. Kernsymptome der Erkrankung, zum Beispiel die Impulsivität, die Desorganisation und das Chaos der einzelnen Personen prallen aufeinander und steigern sich ins Unermessliche. Auch die Stimmungsschwankungen des einen heizen die Gefühle der anderen Familienmitglieder an und provozieren letztendlich heftige Wutausbrüche, so dass eine ADHS-Familie einem Pulverfass ähnelt, das in nicht berechenbaren Abständen immer wieder explodiert. So wundert es nicht, dass es in ADHS-Familien überdurchschnittlich häufig zu Gewalt und Ehescheidungen kommt. Auch die Entwicklung von Suchterkrankungen, die bekannterweise oft die ADHS begleiten, verschärft die bestehende Problematik enorm.

Verschlechterung der ADHS-Problematik durch:

- *erhöhten Medien- und Fernsehkonsum*
- *Leben in der Großstadt ohne Freiraum und genügend Platz für Bewegung*

☞ *Protektive Faktoren*

Protektiv sind die Faktoren, die sich positiv auf den Verlauf der ADHS auswirken. Von primärer Bedeutung sind hier eine frühzeitige Diagnosestellung und eine anschließende störungsspezifische Behandlung. Ebenfalls sehr wichtig ist ein verständnisvolles Elternhaus, in dem ADHS-Kinder einerseits viel Liebe und Unterstützung bekommen und andererseits eine konsequente und berechenbare Erziehung erfahren können. Hilfreich ist es weiterhin, wenn Kinder durch Nachhilfe, besondere Förderung ihrer Interessen und Neigungen oder diverse Sportangebote gefördert und positiv beansprucht werden. Auch die Möglichkeiten von räumlicher Distanzierung und die Rückzugsmöglichkeiten durch große Wohnungen dürfen nicht unterschätzt werden.

☞ *Destruktive Faktoren*

Wird ADHS nicht frühzeitig erkannt, neigen Eltern dazu, das Verhalten ihrer Kinder als ausschließlich eigensinnig, trotzig und auflehnend zu deuten. Die traurige Folge: unbedachte Kritik und unabsichtliche Kränkungen vonseiten der Eltern, häufigere Bestrafungen und seltenere Belohnungen – was wiederum das aufmüpfige und aufsässige Verhalten der Kinder verstärkt. Ein Teufelskreis, der letztendlich zu einer gestörten Eltern-Kind-Beziehung führt. Beide Seiten fühlen sich hilflos, machtlos und unverstanden: der kontrollierende, inkonsequente Erziehungsstil der überforderten Eltern kann nicht die gewünschten Ergebnisse erzwingen; den Kindern fehlt der stützende Rahmen mit eindeutigen Regeln und klaren Strukturen. Spürbar verschärft wird die bestehende Problematik, wenn ein niedriger sozialer Status der Eltern erschwerend hinzukommt.

Ursachen

Exkurs: ADHS als gesellschaftliche Problematik

☞ Im Erwachsenenalter kann ADHS ursächlich für die Entwicklung von weiteren seelischen Erkrankungen wie Depressionen, Ängsten, Zwängen oder Sucht sein. Die logische Konsequenz: Auch die Suizidrate liegt bei ADHS deutlich über dem Durchschnitt.

☞ Menschen mit ADHS gelingt es selten, ihr erstaunliches – und leider oftmals unterschätztes – Potenzial an Fähigkeiten und Begabungen vollständig zu entwickeln und auszuschöpfen. Viele von ihnen bleiben unter ihren tatsächlichen Möglichkeiten und haben schlechtere Schulabschlüsse.

☞ Im Berufsalltag produzieren ADHSler ständig Situationen, die sie selbst und ihre Kollegen stressen: Sie vergessen viel, erledigen ihre Aufgaben nur unvollständig oder nicht termingerecht, sind schnell desinteressiert und gelangweilt. Sie wechseln häufiger Arbeitsstellen und sind von wiederholten Kündigungen betroffen, die letztendlich zu Langzeitarbeitslosigkeit führen können.

☞ Auch ein gestörtes Sozialverhalten kann aus einer ADHS in der Kindheit resultieren.

Die gesellschaftliche Dimension von ADHS ist bisher in all ihren Facetten noch nicht ausreichend untersucht. Hier bedarf es dringend weiterer Studien.



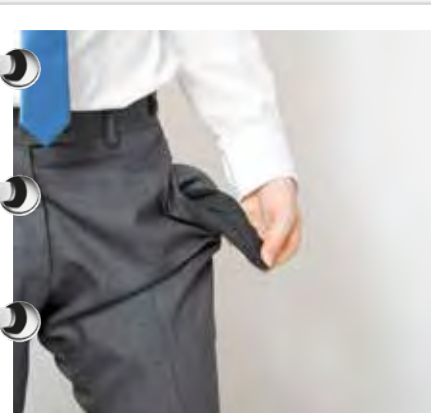
☞ Aufgrund ihres als sonderbar, skurril und eigenartig empfundenen Verhaltens ist es für ADHS-Betroffene nicht einfach, ihren Platz im Team zu finden. Sie erleben nicht selten alle Nuancen der Ablehnung – von Spott und Schadenfreude über Ausgrenzung bis hin zum Mobbing.

☞ Auch das private Leben von ADHS-Erwachsenen bleibt von der Erkrankung nicht verschont. Freunde, Familienangehörige und Partner sind Mitbetroffene – ob sie das wollen oder nicht. Sie müssen eine große Portion Verständnis und Liebe aufbringen, um die Andersartigkeit der Betroffenen zu akzeptieren, zu verstehen und zu lernen, damit umzugehen. Nichtsdestoweniger ist das Zusammenleben anstrengend und nervenaufreibend – da wundert es nicht, dass hier die Trennungs- und Scheidungsrate deutlich erhöht ist.



☞ Der Hang der ADHSler nach Mehr und Noch und Weiter spiegelt sich in ihrem risikofreudigen Verhalten wieder – ob in impulsiven Handlungen, beim Ausüben von Extremsportarten oder in einem abenteuerlichen Fahrstil.

☞ Menschen mit ADHS verlieren oft den Überblick über ihre Finanzen. Sie können sich schnell für Neuan-schaffungen begeistern und tätigen Spontankäufe, ohne die Konsequenzen abzuwägen. Aus diesem Grund sind viele ADHS-Erwachsene häufig überschuldet.



☞ Menschen mit ADHS verlieren oft den Überblick über ihre Finanzen. Sie können sich schnell für Neuan-schaffungen begeistern und tätigen Spontankäufe, ohne die Konsequenzen abzuwägen. Aus diesem Grund sind viele ADHS-Erwachsene häufig überschuldet.

Eine besondere

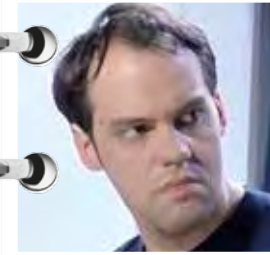
ART
zu sein

ADHS DER FILM

Neun Sequenzen aus dem Film „ADHS – eine besondere Art zu sein“ werden uns verschiedene Situationen näher bringen, die ADHS-Betroffenen und deren Angehörigen oder Freunden regelmäßig Schwierigkeiten bereiten. Im Anschluss an die thematische Analyse folgen praktische Tipps für Betroffene und Angehörige zum bearbeiteten Problemfeld.

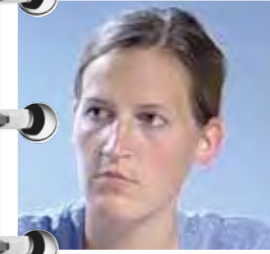
Die szenischen Darstellungen im Film werden von Schauspielern der Filmhochschule Berlin gespielt, die sich diesem Projekt mit großem Engagement gewidmet haben.

Rechts die Protagonisten



Alex

Alex steht für die ADHS vom hyperaktiven Typ. Er ist impulsiv, aufbrausend, leidet an starken Stimmungsschwankungen und Maßlosigkeit. Dieser Typ ist bei Männern häufiger.



Nora

Partnerin von Alex



Anna

Anna verkörpert den unaufmerksam-ablenkbaren ADHS-Typus. Es stehen Konzentrationsstörungen und Verträumtheit sowie Chaos und Desorganisation im Vordergrund. Dieser Typ tritt bei Frauen häufiger auf.



Nils

Partner von Anna



Hilfs-Ich

Das Hilfs-Ich steht für bewusstes Abstandnehmen – eine Art Außenposition zu sich selbst, die der ADHSler einnehmen und dadurch seine eigene Situation distanziert beobachten und neutraler beurteilen kann.

SZENE 1

Impulsivität – Überstehen Sie die Wutwelle mit Gelassenheit

Gefühlsregulation ist für jeden Menschen schwierig und für ADHSler ganz besonders. Das hängt damit zusammen, dass Menschen mit ADHS sehr empfindlich und dünnhäutig sind. Durch ihre ausgeprägte Sensibilität fangen sie unbewusst subtile, unterschwellige Stimmungen auf oder messen Kleinigkeiten eine Bedeutung zu, die sie gar nicht besitzen. Wie war das gemeint? Hat er/sie den „richtigen“ Gesichtsausdruck? ADHSler neigen dazu, impulsiv, ungesteuert und sekunden-schnell, wie auf Knopfdruck, zu reagieren. Diese explosionsartige Art



ihres Redens und Handelns und vor allem die Heftigkeit und Vehemenz ihrer Gefühlsausbrüche sind für die Angehörigen schwer nachzuvollziehen. Sie können sich nicht erklären, warum Menschen wegen solcher Lappalien dermaßen in die Luft gehen können. Vernünftige Argumente oder Versuche, zu vermitteln und die Situation zu entschärfen, nutzen meistens wenig. Oft spitzt sich dadurch die aggressive Stimmung noch mehr zu: Angehörige werden mit Vorwürfen überschüttet und blindem Zorn ausgesetzt. Sie müssen immer damit rechnen, von der nächsten Wutwelle überrollt zu werden, und sind trotzdem jedes Mal aufs Neue entsetzt, schockiert und emotional verwüstet. Sie leben mit dem un-guten Gefühl der ständigen Bedrohung und des Ausgeliefertseins. Und mit einem immer größer werdenden Beziehungsscherbenhaufen.

Gefühle sind ein untrennbarer Bestandteil unserer Existenz.

Mithilfe von Gefühlen setzen wir Verhaltensprogramme in Gang, speichern Erfahrungen und werten diese aus. Weiterhin helfen sie uns dabei, unsere Mitmenschen besser zu verstehen und unser Zusammenleben zu regulieren. Gefühle geben uns außerdem Orientierung, lassen uns lieben und bereichern unser Leben auf wundervolle Weise. Sie lassen in uns aber auch Leid, Schmerz, Trauer und Wut entstehen. Jeder erfährt in seinem Leben den Wechsel von Licht und Schatten, von angenehmen und unangenehmen Gefühlen. Wahrscheinlich sollten wir uns darüber freuen, dass wir auch Zeiten des Leidens und der Misserfolge kennen, denn gerade aus dieser Gegensätzlichkeit heraus wissen wir es zu schätzen, wenn es uns gut geht. Haben wir wieder einmal ein Tief überstanden, können wir dann bewusster die Momente des Glücks und der Zufriedenheit auskosten.

So ist es für jeden von uns eine ganz persönliche Lebensaufgabe, auch die unerfreulichen Seiten des Lebens anzunehmen. Negative Erfahrungen, Niederlagen und persönliche Rückschläge sind unausweichlich und Teil unserer Existenz. Wenn es uns gelingt, eine besonnene, konstruktive Einstellung zu den Schwierigkeiten und negativen Gefühlen in unserem Leben zu entwickeln, können wir viel entspannter und souveräner damit umgehen.

Tipps für Betroffene

SZENE 1

Es gibt Rituale, mit denen man sich von unangenehmen, destruktiven Gefühlen innerlich distanzieren und diese beherrschbar machen kann. Achtsamkeit und Gelassenheit zu üben ist enorm wichtig gerade für ADHS-Betroffene vom hyperaktiven Typ, die meist unter Druck und Spannung stehen und schon aus nichtigen Anlässen in die Luft gehen. So wie Alex in der ersten Filmsequenz. Alex wird überrannt von heftigen, stürmischen Gefühlen – wohin damit? Er kann gewohnheitsgemäß seine Wut in die Welt schleudern – und Nora verletzen, er kann aber auch einen anderen Weg betreten. In diesem kritischen Augenblick, kurz bevor er entgleist, schaltet sich das Hilfs-Ich ein, ein emotional unbeteiligter und sachlich kommentierender Beobachter.

☛ Eine gute Übung, die Selbstwahrnehmung zu schärfen, besteht darin, selbst die Rolle zu besetzen, die im Film vom Hilfs-Ich gespielt wird. Das heißt, Sie „entzweien“ sich in ein Ich und ein Hilfs-Ich. Das Ich sind Sie selbst – wie Sie fühlen, sprechen und agieren; Ihr Hilfs-Ich beobachtet die Situation von außen und analysiert sie unaufgeregt:

Was ist gerade passiert?
Was hat er gesagt?
Was denkt er?

Was fühlt er?
Was will er?

- ☛ Versuchen Sie dann, die Situation zu „entschleunigen“, cool zu bleiben und Zeit zu gewinnen.
- ☛ Machen Sie sich bewusst, dass Sie wütend sind und am liebsten losschreien würden, und versuchen Sie, zuerst einmal Ihren Ärger und Zorn einfach anzunehmen. Das bedeutet, dass Sie diese zunächst zur Kenntnis nehmen – nicht mehr und nicht weniger. Beschreiben Sie Ihre Emotionen in Sätzen wie: „Dies macht mich wütend“, „Ich bin traurig, verletzt...“ oder: „Dies hat mich gekränkt.“ Verwenden Sie keine Aussagen, in denen Bewertungen oder Beurteilungen zum Ausdruck kommen. Diese finden sich in Sätzen wie „Das finde ich blöd!“ oder „Ich meine, das war unfair, ungerecht“. Wenn Sie beurteilen oder bewerten, bringen Sie die Auslöser Ihrer heftigen Gefühle ins Spiel. Damit machen Sie sich und Ihre Gefühle abhängig davon, was andere Menschen tun oder sagen – und darüber haben Sie keine Macht.
- ☛ Sie können aber sehr wohl bestimmen, wie Sie selbst darauf reagieren und welche Bedeutung Sie diesem Ereignis beimessen. Sie können Chef Ihrer Gefühle sein – und in kritischen Augenblicken entscheiden, ob Sie den negativen, destruktiven Empfindungen nachgeben und erneut einen Sturm auslösen – oder diese entspannt beobachten und vorbeiziehen lassen.

SZENE 1

☞ Keine Bewertungen und keine Beurteilungen. Formulieren Sie stattdessen Sätze, die nur Ihre Selbstwahrnehmung wiedergeben. Wenn Sie Ihre Gefühle verbal festhalten, haben Sie diese buchstäblich im Griff. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie den Ärger in die Faust packen und die geballte Faust spüren. Nach einiger Zeit können Sie die Faust loslassen, durchatmen und den Ärger gehen lassen. Das ist eine wirksame Methode, um in kritischen Situationen die Fassung zu bewahren.

☞ Es ist ebenfalls hilfreich, sich einige Sätze zu überlegen, auf die Sie immer wieder zurückgreifen können, wenn Sie unter Stress oder Druck geraten, etwa „Cool bleiben“ oder „Den Schuh ziehe ich mir nicht an!“ Wiederholen Sie die Sätze am besten mehrmals täglich in Gedanken oder sprechen Sie sie laut aus. So stärken Sie sich in Ihrem Vorhaben und können in kritischen Augenblicken einfacher das Gesagte abrufen.

Philosophische Denkanstöße

Worum geht es überhaupt im Leben?

Die meisten ADHSler sind, besonders die Hyperaktiven unter ihnen, große Kämpfer. Ihnen geht es um Rechthaben, Siegen und Alles-besser-wissen. Sie sind deshalb so angespannt, weil sie immer kämpfen wollen und sich sofort angegriffen fühlen. Gerade ADHSler sind leider schnell dabei, sich in verbissene Kämpfe zu stürzen, die viel Energie und Lebensqualität kosten. Viele ADHSler sind nämlich wahre Meister darin, sich an etwas festzubeißen, sich tierisch aufzuregen und sich in Endlosdiskussionen zu verlieren, bei denen sie immer das letzte Wort haben müssen. Sie können dann eben nicht loslassen und sehen nichts anderes mehr als ihren Ärger oder ihr vermeintliches „Zukurzgekommensein“. Im Gegensatz zum Kämpfen ist Gelassensein eine innere Haltung, ein Geschenk, das man vor allem sich selbst macht.

Den eigenen Frieden zu finden ist viel mehr wert, als in einem verbissenen Kampf um jeden Preis zu gewinnen und letztendlich Lebensqualität einzubüßen.

Gelassen sein hat auch etwas mit „lassen“ zu tun, und auch dies ist eine besondere Bewusstseinshaltung.

Machen Sie sich klar, dass Sie anderen Menschen viel Macht geben, wenn Sie sich über sie aufregen. Sie selbst entscheiden, wie Sie auf bestimmte Verhaltensweisen Ihrer Mitmenschen reagieren wollen. Wollen Sie sich weiter tierisch ärgern? Oder wollen Sie die negativen Emotionen loslassen und damit vor allem sich selbst ein Riesengeschenk machen? Sie haben immer wieder, in jeder kritischen Situation, die Freiheit, Ihren Groll loszulassen und die Wutwelle abzuwenden – so wie Alex in der Filmsequenz.

Was ist wirklicher Erfolg?

Sie können bis zum Umfallen kämpfen und die Punktesiege davontragen und trotzdem als Verlierer dastehen, wenn Sie Ihre Mitmenschen verletzen und sich damit Ihre Beziehungen verderben. Versuchen Sie deswegen, einen klaren, deutlichen Standpunkt zu vertreten und tun Sie das nett und höflich. Mit freundlicher Beharrlichkeit kommt man meist weiter als mit verbissenem Kampf.

„Schade“

Das kurze Wörtchen „Schade“ ist übrigens ein Geheimtipp. Man kann es oft verwenden als Ausdruck des Bedauerns, aber damit verletzt und provoziert man nicht!



*Tipps für
Angehörige*

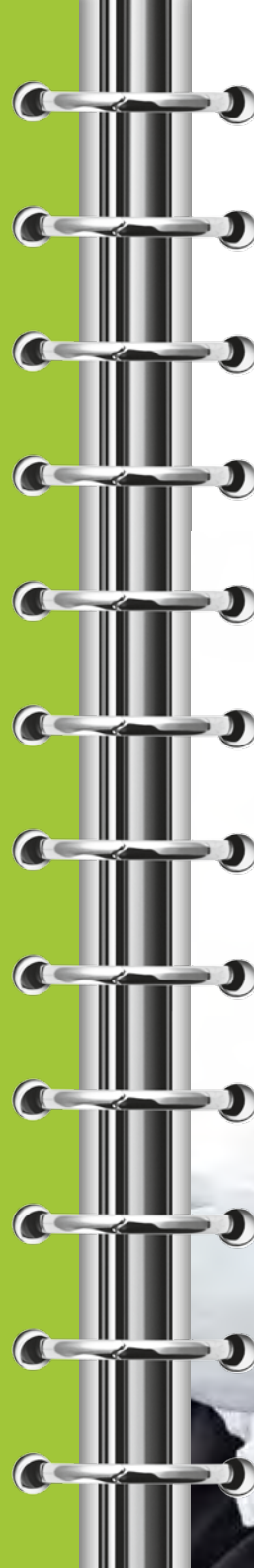
SZENE 1



☛ Wenn Sie merken, dass die Stimmung kippt, verlassen Sie sofort den Raum. In so einer Situation ist der ADHSler ungenießbar – es stört ihn jeder und nichts ist ihm recht. Am besten unterbrechen Sie gleich das Gespräch – an diesem Punkt nützen weder Argumente noch Erklärungen oder Entschuldigungen. Schlagen Sie vor, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt fortzusetzen. Lassen Sie es nicht zu, dass er Sie schlecht behandelt oder Ihnen die Schuld an allem gibt.

☛ Wenn ADHS-Betroffene unter Termindruck oder sonstigen Stress geraten, ist es sinnlos, mit ihnen Grundsatzdiskussionen zu führen. Sie lassen ihren Gesprächspartner nicht ausreden – sie wissen sowieso alles besser, sind nicht aufnahmebereit und sehen die Dinge einseitig und verzerrt. Wichtige Entscheidungen sollten in aller Ruhe und in einer entspannten Atmosphäre getroffen werden.

☛ ADHSler sind Hitzköpfe, die in Sekundenschnelle in die Luft gehen und sich dann aber schnell wieder beruhigen. Zum Glück sind sie nicht nachtragend und holen wieder die Sonnenseite hervor, die sie so liebenswert macht.



SZENE 2

Reizoffenheit – Behalten Sie Ihre Aufgaben im Fokus

In der zweiten Filmszene sitzt Anna am Schreibtisch und versinkt in ihrem eigenen Chaos. Das Radio spielt und Anna beschäftigt sich mit ihrem Handy und denkt darüber nach, was es Netteres geben könnte, statt sich mit der ihr lästigen Bewerbung zu befassen. Sie verschiebt alles auf den letzten Drücker und ist total unorganisiert. Es ist ihr unangenehm, von Nils an den Ernst des Lebens erinnert zu werden. Nils wünscht sich eine Partnerin, die in der Lage ist, die Verantwortung für sich und ihre Zukunft zu tragen.



Für Angehörige ist es sehr anstrengend, das Chaos eines Menschen mit ADHS dauernd zu sortieren. Das ist eine undankbare Tätigkeit und eigentlich nicht Aufgabe des Partners, sondern des betroffenen ADHSlers selbst.

Auch hier schaltet sich das Hilfs-Ich ein, das wir aus der ersten Filmsequenz kennen. Der neutrale, unbeteiligte Beobachter verfolgt das Geschehen – oder eher den Mangel an Geschehen und Ergebnissen – und erinnert Anna ruhig, aber streng an ihre Pflichten und Aufgaben. ADHSler brauchen die Erkenntnis, dass gewisse Regeln ihr Leben deutlich vereinfachen und erfolgreicher machen würden.

ADHSler haben Schwierigkeiten damit, den Scheinwerfer ihrer Aufmerksamkeit längere Zeit auf etwas zu richten. Sich auf eine Sache zu konzentrieren fordert ihnen viel mehr Kraft und Anstrengung ab als anderen Menschen. Sie schweifen immer wieder ab, ein Gedanke führt zum nächsten und schon sind sie bei einem anderen Thema. Logisches Denken gehört nicht zu ihren Stärken, dafür aber ungewöhnliche Einfälle.

ADHSler überraschen oft mit kreativen, originellen Ideen.

Diese verdanken sie ihrem ungewöhnlichen Um-die-Ecke-Denken. Die Kehrseite: ihre Zerstreuung und Vergesslichkeit und vor allem ihre starke Ablenkbarkeit, die meistens schon in der Schule auffällt.

SZENE 2

Warum fällt es ADHSlern so schwer, sich auf ein Thema zu konzentrieren?

ADHS-Betroffene haben eine besondere Art der Wahrnehmung: Ihr Gehirn nimmt viel mehr Informationen auf einmal auf und kann diese nur schwer ihrer Bedeutung nach gewichten. Deswegen zeigt ein ADHSler gleich viel Interesse für ein vorbeifahrendes Auto wie für die Musik im Nebenzimmer oder das Läuten des Telefons nebenan. All diese für einen normalen Menschen nebensächlichen Geräusche, die nur als Kulisse wahrgenommen und sofort als unwichtig eingestuft werden, beanspruchen bei einem ADHSler genauso viel Aufmerksamkeit wie die Arbeit, die er gerade erledigt.

So kommt es, dass ADHSler oft das Gefühl haben, von einem Gedanken zum anderen zu springen und ständig etwas Neues anfangen zu müssen. Das tun sie auch und zwar besonders gerne, wenn sie dadurch monotone, eintönige Tätigkeiten verschieben oder sich lästigen Pflichten entziehen können. Denn Menschen mit ADHS haben eine regelrechte Aversion gegen alles, was sie langweilt und nicht genug Abwechslung bietet. Solche Aufgaben werden geschoben und verdrängt, bis am Ende der Termin platzt.

Die stark eingeschränkte Fähigkeit von ADHSlern, zu planen und zu organisieren, hängt auch damit zusammen, dass sie eine andere Zeitwahrnehmung haben: Eine Stunde kann sich für sie entweder auf zwei ausdehnen oder aber auf eine halbe verkürzen.



- ☛ Für ADHSler ist es enorm wichtig, sich ein ruhiges, entspanntes Arbeitsumfeld zu schaffen. Versuchen Sie, so gut es geht, sich gegen Geräusche oder Bewegung abzuschirmen. In dieser Zeit sind Radio und Fernsehen tabu, auch Telefonate müssen warten.
- ☛ Wenn Sie keine räumliche Distanzierung schaffen können, benutzen Sie Ohrstöpsel.
- ☛ Gerade für Menschen mit ADHS, die sehr reizoffen und empfänglich sind, ist auch ein freundlicher, einladender Arbeitsraum nicht ohne Bedeutung.
- ☛ Es ist nicht sinnvoll zu warten, bis es brennt. Der Druck von außen ist ein Druckmittel, aber kein gutes: So machen Sie sich von anderen abhängig und nehmen deren Ärger in Kauf. Sie begeben sich freiwillig in eine Stresssituation, in der Ihnen mehr Fehler unterlaufen können.
- ☛ Versuchen Sie, so wie Anna im Film, Pläne und Listen zu machen. Ergänzen Sie diese mit Zeitangaben und checken Sie immer wieder, ob Sie sich daran halten.
- ☛ Es hilft auch laut auszusprechen, was Sie tun wollen. Durch diese wirksame Form der Selbststeuerung bekräftigen und stärken Sie Ihre Absicht.

SZENE 2

☛ Motivieren Sie sich selbst, indem Sie sich eine Belohnung in Aussicht stellen: eine schöne CD hören, ins Kino gehen, ein nettes Telefongespräch führen oder ein Bad nehmen. Denken Sie an das alte Sprichwort: Erst die Arbeit und dann das Vergnügen!

☛ Wenn Sie Motivationsprobleme haben, erinnern Sie sich an Ihre Ziele und nutzen Sie dazu Formulierungen wie „Es ist besser für mich, wenn ich die Sache gleich erledige“ statt „Ich muss!“

☛ Was Sie tun müssen, tun Sie es rechtzeitig und vollständig. Sie setzen sich selbst unter Druck, wenn Sie mehrere Sachen gleichzeitig anfangen und damit mehrere Baustellen haben. Ein Erfolgserlebnis kann sich erst einstellen, wenn Sie eine Sache abgeschlossen haben.

☛ Wenn Sie sich mit mehreren Tätigkeiten im gleichen Zeitraum befassen möchten oder müssen, arbeiten Sie mit Listen und versuchen Sie, sich an Ihren eigenen Zeitplan zu halten.

*Konzentration ist
gar nicht so schwer!!*



☛ Das Chaos Ihres Partners aufzuräumen ist nicht Ihre Aufgabe. Sie können ihn aber unterstützen, indem Sie ihn ruhig und sachlich, ohne Vorwürfe und Anklagen, auf bevorstehende Termine hinweisen oder ihm nette Post-its schreiben.

☛ Legen Sie mit Ihrem Partner einen gemeinsamen Terminplan an. So sieht der ADHSler, dass jeder Mensch Pflichten hat und sich die Zeit für unliebsame Aufgaben nehmen muss.

☛ Versuchen Sie, Ihren Partner nicht zu stören, wenn er seine Arbeit erledigt. Verschieben Sie Fragen und Absprachen auf einen späteren Zeitpunkt und geben Sie ihm die Möglichkeit, sich zu konzentrieren.



SZENE 3

Unordnung – Begegnen Sie dem Chaos mit System

Eins der Hauptprobleme bei ADHS liegt im Bereich der Selbstorganisation. Und Selbstorganisation setzt gute Regeln und Rituale voraus, die man täglich anwendet. Die meisten ADHSler haben Probleme mit Regeln und Ritualen. Sie finden diese unerträglich spießig und langweilig. Es fällt ihnen auch sehr schwer, sich Regeln zu unterwerfen und Abmachungen einzuhalten. So kommt es dazu, dass sie im Beruf ihre Stärken, zum Beispiel ihre kreativen, unkonventionellen Ideen und ausgeprägte Intelligenz nicht ausspielen können, da sie an der profanen



Alltagsroutine scheitern. Oder dass sie Chancen in ihrem privaten Leben verschenken, da sie ganz einfache Spielregeln nicht beachten.

ADHSler sind unübertroffen darin, Ordnung in Chaos zu verwandeln. Tut man nichts dagegen, breitet sich das Chaos binnen kürzester Zeit in der ganzen Wohnung aus. Chaos im Kleiderschrank, in der Küche und auf dem Schreibtisch lässt ahnen, wie es im Kopf eines ADHSlers aussieht. Menschen mit ADHS können wenig mit Strukturen und Ordnungssystemen anfangen; Dinge einzelnen Kategorien zuzuordnen, was anderen Menschen spielend leicht gelingt, ist für sie eine komplizierte Aufgabe.

ADHSler schieben gerne unangenehme Tätigkeiten, allen voran das Aufräumen, auf. Für sie ist ihr Chaos eigentlich das Normalste auf der Welt und sie können nicht nachvollziehen, warum sich andere Menschen daran stören. Sie haben auch immer tausend Ausreden parat, um sich davor zu drücken, Ordnung zu machen. Laute Aufforderungen und Befehle nützen nichts – ADHSler zeigen wenig Einsicht, dafür aber viel Sturheit.

Regeln

Um ihre Unorganisiertheit in den Griff zu bekommen, müssen ADHS-Betroffene zunächst einmal erkennen, dass sie planlos sind und dass sie sich mithilfe von Regeln eine Menge Schwierigkeiten ersparen können.

Tipps für
Betroffene

SZENE 3

☞ Sie benötigen immer einen Timer und einen Notizblock, besser noch ein Handy, das solche Funktionen hat. Wenn Ihnen ein wichtiger Termin bevorsteht, lassen Sie sich vom Handy schon daran erinnern. Es macht z. B. durchaus Sinn, sich Mamas Geburtstag zwei Tage früher ins Gedächtnis rufen zu lassen, um noch das passende Geschenk besorgen zu können.

☞ Sie können auch mit Merktzetteln arbeiten – das ist eine einfache, aber sehr wirkungsvolle Methode.

☞ Nutzen Sie ein – und bitte: tatsächlich nur ein – Erinnerungssystem, auf das Sie immer zurückgreifen können. Denken Sie bitte daran, dass es peinlich ist, Termine zu versäumen, und dass Mitmenschen dies als Desinteresse interpretieren.



☞ Schaffen Sie sich Ordnungshelfer an – ohne sie werden Sie es kaum schaffen, Ihr Chaos in den Griff zu bekommen. Überlegen Sie im Vorfeld, was für Unterlagen sich auf Ihrem Schreibtisch türmen – zum Beispiel Quittungen, Rechnungen, Schriftverkehr mit dem Finanzamt oder mit der Krankenversicherung.

☞ Kaufen Sie Ablagekörbchen – ruhig ein paar mehr für alles, was Ihnen nachträglich einfallen wird, und am besten verschiedenfarbig. Versehen Sie diese mit Etiketten und ordnen Sie die herumliegenden losen Blätter, Briefe, Rechnungen usw. ein. Idealerweise brauchen Sie dazu jedes Blatt nur einmal in die Hand zu nehmen und können es gleich dem richtigen Körbchen zuordnen. Schon das Sortieren der Unterlagen in die einzelnen Körbchen reduziert das Chaos ein bisschen – und gibt Ihnen ein gutes Gefühl. Es gibt immer auch Unterlagen, die nicht warten können. Sie kommen in ein separates Ablagekörbchen – beschriften Sie es mit „Dringend“ und bearbeiten Sie es unbedingt jede Woche.

☞ Nutzen Sie die Gelegenheit dazu, sich von alten Sachen zu trennen. Es finden sich bestimmt Schreiben, die nicht mehr aktuell sind – entsorgen Sie diese. Wenn Sie dabei unsicher sind, fragen Sie sich, wann Sie zuletzt danach gesucht haben.

Ein gutes
Gefühl!

a

SZENE 3

☞ Damit Ihr Erfolgsgefühl lange anhält, bleiben Sie dabei und legen Sie auch in Zukunft jedes Blatt Papier sofort in das richtige Körbchen ab.

☞ Eine gute Beschriftung hilft Ihnen auch dabei, dem ewigen Suchen nach wichtigen Gegenständen ein Ende zu setzen. Ordnen Sie allen Dingen, die Sie schnell und unkompliziert zur Hand haben wollen, zum Beispiel Brille, Autoschlüssel, Küchenschere, einen speziellen Platz zu und kennzeichnen Sie diesen gleich entsprechend durch ein Etikett. Ihr Gehirn arbeitet sehr visuell und Sie werden sich besser merken, wo etwas ist, wenn Sie diese beschrifteten Zettel auf Schubladen und Schränken immer wieder lesen. Gewöhnen Sie es sich an, die Gegenstände an den vorgesehenen Platz zurückzubringen. Sie werden überrascht sein, wie viel Zeit und Nerven Sie sparen können, wenn Sie die Dinge, die Sie brauchen, sofort zur Hand haben!

☞ Schreiben Sie Listen und wenn Sie diese erfolgreich abgearbeitet haben, belohnen Sie sich dafür. Das motiviert Sie, dem nächsten Papierhaufen zu Leibe zu rücken – und vor allem Ihren guten Vorsätzen dauerhaft treu zu bleiben.

☞ Das Ordnen und Sortieren ist öde und kostet Sie viel Überwindung und für andere Menschen unvorstellbare Nervenkraft – aber es geht schließlich darum, das Notwendige zu erledigen und hinterher noch Zeit für das Schöne im Leben zu haben.

Und zum Schluss: Es nützt nichts, wenn Sie die Regeln kennen, sich aber nicht daran halten. Der Kampf gegen das Durcheinander wird auch zukünftig jeden Tag aufs Neue stattfinden. Halten Sie durch – es lohnt sich!



☞ Menschen mit ADHS produzieren dauerhaft Chaos, dem sich Angehörige und Partner kaum entziehen können. Mitbetroffene können nur zuschauen, wie sich die Unordnung bis in die letzte Ecke ausbreitet. Oder lieber anfangen, selber aufzuräumen?

☞ Stopp! Auch wenn Ihre Unzufriedenheit und Ihr Ärger von Tag zu Tag stärker werden: Sie müssen weder das Durcheinander in Kauf nehmen noch für zwei Ordnung machen.

☞ Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner einen Plan, wer wann was erledigen muss.

☞ Helfen Sie Ihrem Partner beim ersten Mal, sein Chaos zu sortieren. Erinnern Sie ihn immer wieder daran, dabei zu bleiben – mit kleinen Papierhäufchen wird man schneller fertig als mit großen Unterlagenbergen.

☞ Unentbehrlich: Humor und Gelassenheit. Damit werden Sie garantiert mehr erreichen als durch endlose und ermüdende Grundsatzdiskussionen, die nur die Stimmung verderben.

SZENE 4

Kauflust – Wirtschaften Sie besser mit Maß

Finanzen sind ein schwieriges Thema, denn ADHSler brauchen meist viel Geld, haben aber oft keines oder zu wenig. Sie sind zwar Meister im Geldausgeben, dagegen weniger erfolgreich darin, Geld auch zu verdienen und zu verwalten. Der Umgang mit Geld will eben gelernt sein. Und genau das fällt Alex besonders schwer, denn er will haben, was er gerade spannend findet oder ihm besonders gefällt.



Wie ist das bei Ihnen?



Sie kennen das vielleicht ganz gut: Ihr Geld scheint sich auf übernatürliche Weise selbst auszugeben. Warum ist das typisch?

ADHSler neigen zu Spontaneinkäufen, d.h. das Kernsymptom der Impulsivität und der eingeschränkten Gefühlsregulation kann hier zuschlagen. Sobald etwas ihr Interesse weckt, wollen sie es sofort haben. Alex sieht die Felgen und bedenkt weder, dass er kein Geld hat, noch, dass er den Führerschein abgegeben hat. ADHSler können schnell frustriert sein, wenn sie etwas nicht bekommen oder etwas nicht so läuft, wie sie sich das vorgestellt haben. „Wenn ich etwas haben will, muss es sofort sein und koste es, was es wolle!“ – hat ein ADHSler diesen Leitspruch, so lässt er die Idee gar nicht erst zu, auf irgendetwas zu warten oder gar auf eine Sache zu sparen, die er sehr begehrt. Und so stürzen sie sich von einer Geldausgabe in die andere, ohne ihre eigenen finanziellen Möglichkeiten und ihren Kreditrahmen im Blick zu haben.

Natürlich machen sich auch die PR-Agenturen diese besondere Eigenschaft der ADHSler zunutze: „Kaufen Sie jetzt und zahlen Sie später!“ Im Moment wird genossen, der Katzenjammer liegt noch in ferner Zukunft. Jede Menge unwichtiger Dinge werden wie nebenbei gekauft, kein Gedanke daran verschwendet, dass man am Ende ja doch noch bezahlen muss – und das zu einem Zeitpunkt, an dem das gekaufte Objekt schon wieder uninteressant geworden ist ... So türmen sich die Schulden mit der Zeit, wie bei Alex, immer höher auf. Selbst im Erwachsenenalter können viele ADHSler kaum noch sagen, womit sie ihre Schulden gemacht haben. Es waren so viele Kleinigkeiten und Nebensächlichkeiten, die man ja gar nicht unbedingt gebraucht hätte.

Auch Alex hat keinen Überblick über seine Geldausgaben. Seine Lösung des Problems besteht darin, die Rechnungen nicht zu lesen oder beleidigt zu sein, dass die Inkasso-Firmen Geld fordern. Er zeigt auch eine Form des Selbstmitleids, dass alle jetzt sein Geld wollen, und er verleugnet die Realität, indem er sich an die Erstmahnungen mal gar nicht erst erinnert.

SZENE 4

ADHSler haben keinen Überblick darüber, welche Kosten im Monat anfallen oder welche Verträge sie abgeschlossen haben. Sie zahlen sinnlose Abonnements für Zeitschriften und Fitness-Studios, die sie nicht in Anspruch nehmen und zu denen sie sich haben überreden lassen und von denen sie nicht einmal genau wissen, wo man diese wieder kündigen kann.

Oft fällt es ihnen schwer, rechtzeitig ihre Rechnungen zu bezahlen – Inkassobüros leben davon, Leuten viel Geld für Mahngebühren abzuverlangen: Da wird so manches kleine Strafmandat zu einem großen Posten, weil die Inkasso-Büros oft das Doppelte des eingeforderten Betrages aufschlagen. Schließlich rächt sich dann alles und erbarmungslos zeigen sich rote Zahlen auf dem Konto. Tückisch sind für ADHSler logischerweise auch Kreditkarten und Kredite, die schnell vergeben werden. Davon leben Versandhäuser, Reisebüros und Banken mit ihren teuren Kleinkrediten.



ADHSler verschleiern den wahren Zustand ihres Kontos vor sich selbst. Sie neigen auch dazu, die Finanzlöcher mit Geld zu stopfen, das sie sich immer wieder von Freunden borgen, um Schlimmeres abzuwenden. Tatsächlich vergrößern sie aber damit ihre finanziellen Probleme dramatisch.

Geldausgaben müssen dokumentiert werden, um den Überblick zu behalten.

Auch die Internetkäufe sind tückisch. Man drückt auf den Knopf, will das Schnäppchen machen, erlegt die anvisierte Beute per Knopfdruck und gezahlt wird später. Es liegt eine große Verlockung in der Schnäppchenjagd, die durchaus etwas von Sucht haben kann.

Auf einmal kann dann alles zusammenbrechen: Die Bank sperrt das Konto, weil der Überziehungskredit ausgereizt ist und Rechnungen nicht mehr bezahlt werden; die Freunde sind alle sauer und enttäuscht, weil man die alten Schulden immer noch nicht beglichen hat; alle auf einmal wollen ihr Geld zurückhaben – das Kartenhaus bricht zusammen. Wenn sich alle Versäumnisse auf diese Weise an einem Punkt verdichten, wird dies von ADHSlern nicht selten als gemein und ungerecht erlebt – alle Welt richtet sich ja massiv gegen sie.

Eine realistische Einschätzung der eigenen finanziellen Situation ist notwendig, damit sich keine Schulden, unbezahlte Rechnungen oder zu begleichende Raten anhäufen.





Tipps für Betroffene

SZENE 4

- ☞ Verschaffen Sie sich gezielt einen Überblick über Ihre finanzielle Situation. Nehmen Sie dazu, wenn Sie verschuldet sind, eventuell Rat und Unterstützung von Freunden und Bekannten an.
- ☞ Schreiben Sie schonungslos alle Ihre Verpflichtungen auf und vergessen Sie nicht, auch jährliche Abbuchungen wie z.B. Krankenversicherungen, Rechtsschutz, Fernsehgebühren, Haftpflicht, Vereinsmitgliedschaften usw. aufzulisten.
- ☞ Fragen Sie sich vorher, ob Sie den gewünschten Gegenstand auch wirklich brauchen. Wenn Sie etwas Neues anschaffen wollen, schlafen Sie vorher eine Nacht darüber und tätigen Sie keine Spontankäufe.
- ☞ Treffen Sie Entscheidungen: Welche Posten und Kosten brauchen Sie überhaupt nicht?
- ☞ Legen Sie ausreichend Geld für Unvorhergesehenes zurück, denn das Unvorgesehene ist vorhersehbar: Es passiert immer etwas, mit dem Sie nicht gerechnet haben.
- ☞ Geben Sie nur das Geld aus, das Sie haben. Falls Sie noch Schulden haben, überlegen Sie ganz konkret, wie Sie diese abbezahlen. Vermeiden Sie neue Schulden!

- ☞ Laufen Sie nicht vor unangenehmen Situationen davon, indem Sie shoppen gehen oder etwas aus Frust kaufen, sondern schauen Sie genau hin, wenn bei Ihnen etwas nicht läuft. Gestehen Sie sich Ihre Probleme ein, denn dann können Sie diese besser lösen.
- ☞ Zahlen Sie Ihre Rechnungen pünktlich und lassen Sie Inkasso-Firmen nicht an Ihnen reich werden. Schreiben Sie auf, welche Rechnungen Sie zu bezahlen haben, und prüfen Sie Ihre Kontoauszüge regelmäßig und aufmerksam.



Tätigen Sie keine Internetkäufe!



SZENE 5

Suchtrisiko – Betrachten Sie Ihr Verhalten mit Aufrichtigkeit

Es ist oft gar nicht bekannt, dass Sucht bei ADHS häufig ein Thema ist. Das Suchtrisiko bei Vorliegen einer ADHS im Erwachsenenalter ist 4-mal höher als in der Normalbevölkerung.

So Alex, der oft aus Frust trinkt und seine Trinkgewohnheiten völlig verharmlost. Er ist verpeilt und chaotisch und statt seine Probleme zu lösen, trinkt er noch ein Bier. Ihm fehlt auch ein selbstkritischer Blick auf sein Verhalten und er ist ungehalten, als Nils Kritik an ihm übt.



Das ist im Übrigen auch eine Schwachstelle bei ADHS: Den Betroffenen fällt es schwer, Kritik anzunehmen und sich etwas sagen zu lassen, auch wenn es noch so wohlmeinend geäußert wurde. Alex macht Nora bzw. den Streit mit ihr für sein Trinkverhalten verantwortlich. Er versucht zunächst der Besorgnis und der Kritik von Nils auszuweichen, indem er ungehalten, aggressiv und beleidigt reagiert und damit Nils tatsächlich in die Flucht schlägt. Dabei braucht er Nils, der ihn als wahrer Freund mit seinem Problemverhalten konfrontiert.

*Leicht
verführbar*

Warum gerade ADHSler wahre „Suchtkrüppel“ sein können, ist genau genommen noch nicht vollständig geklärt. Es gibt aber dazu eine Menge interessante Theorien. Wir wollen hier einige erläutern: Viele ADHSler sind leider wirklich recht leicht verführbar, besonders die hyperaktiven ADHSler unter ihnen. ADHSler bedenken oft nicht die Folgen ihres Tuns. Sie sind eher leichtsinnig und schnell zu begeistern und schießen erst einmal alle Warnungen und Bedenken in den Wind – nicht, dass sie es nicht besser wüssten, aber in dem Moment ist es einfach spannender, etwas Cooles auszuprobieren. Also probieren sie eben auch Drogen einfach mal aus und machen sich keine Gedanken darüber, was daran gefährlich sein könnte: „Erst gemacht, dann gedacht“. Viele sind einfach unbekümmert, neugierig und sorglos und begreifen oft erst viel zu spät, welche Auswirkungen die Drogen auf ihr Leben haben. Ein weiterer Aspekt ist, dass ADHSler leider mehr Misserfolge und Niederlagen hinzunehmen haben. Ihr Selbstwertgefühl ist deshalb oft schlechter.

SZENE 5

Ob hyperaktiv oder unaufmerksam: Beide Typen können unter dem Gefühl leiden, nie wirklich Erfolg gehabt zu haben. Gleichzeitig haben sie aber so viele ungelebte Träume und dazu die unerfüllte Sehnsucht nach Angenommensein und Zugehörigkeit. Verknüpft sich das alles mit sehr viel Trauer und Enttäuschung (von all den erlittenen Kränkungen und Versagensängsten), dann scheinen Drogen und Alkohol den Traum von einem besseren Leben Wirklichkeit werden zu lassen und man trinkt oder dröhnt sich die Welt schön. Die Welt lässt sich zugedröhnt einfach besser ertragen. Ja, aber leider immer nur kurzfristig, denn Drogen sind gnadenlos. Auf Dauer werden sie immer mehr Normalität stehlen und es besteht die ernsthafte Gefahr, dass man in ihren Sog gerät, der immer weiter nach unten zieht. Wer wird einen von da zurückholen können?

Mehr! Mehr!

Die permanente Suche nach mehr ist bei ADHSlern ein Grund für die hohe Suchtanfälligkeit.

Im Allgemeinen sind ADHSler ziemlich extrem und auf der ständigen Suche nach mehr – auch hierin liegt ein Grund für ihre Suchtanfälligkeit. Viele können sich daran erinnern, dass sie schon als Kinder nie richtig zufrieden waren: Wenn sie etwas geschenkt bekommen oder etwas richtig gut gemacht hatten, sind sie nach kurzer Freude schnell wieder frustriert und unzufrieden gewesen. Für ADHSler ist es besonders schwer, schlechte Stimmung zu ertragen. So hatten sie ihre ganze Kindheit lang das Gefühl, zu kurz gekommen oder vom Leben benachteiligt zu sein – und manch einer kennt dies noch im Erwachsenenalter.

Wie ist das bei Ihnen?

Kennen Sie diese chronische Unzufriedenheit, diese Unersättlichkeit vielleicht aus eigener Erfahrung? Es ist die Schwierigkeit, Glück und Zufriedenheit über längere Zeit festhalten zu können, die bei ADHSlern die Vorstellung hervorruft, man könnte sich das Glück in Form von Drogen und Alkohol verfügbarer und noch dazu planbar machen: Während man sich ansonsten Glück und Erfolg erarbeiten muss, kann man sich mit Drogen schnell in einen Zustand versetzen, der angenehm und entspannend ist, der schnell und relativ einfach Glücksgefühle produziert, ohne dass man dazu allzu viel tun muss (vorläufig zumindest). Ein verlockender Weg für ADHSler ...

Es ist ein wenig wie auf der Suche nach dem verlorenen Glück, das so schnell in den Händen zerrinnt und nicht festgehalten werden kann. Und es kommen ja immer wieder gnadenlos diese schrecklichen Pflichten im Leben. Die hyperaktiven ADHSler brauchen auch einfach etwas Prickelndes und Anregendes, sonst sterben sie vor Langeweile. Wenn nichts los ist, wird man schnell dösiger und faul, weil man für nichts mehr Begeisterung aufbringen kann. Es gibt für sie nichts Schrecklicheres in ihrem Leben als Monotonie und innere Leere – so sind sie oft auf der Suche nach Action und Spaß.



SZENE 5

Ein anderer sehr wichtiger Faktor für die hohe Suchtquote bei ADHS ist die unbewusste Selbstbehandlung. Besonders Nikotin und Cannabis haben eine beruhigende und ausgleichende Wirkung. Tatsächlich lindern manche Drogen deutlich ADHS-Symptome wie Impulsivität und Konzentrationsstörungen und scheinen bei vielen der ADHS-Symptome zunächst zu helfen. Solche Selbstbehandlungsversuche sind aber meist nicht dauerhaft und ohnehin zum Scheitern verurteilt, weil natürlich die Auswirkungen der Drogen schwerwiegender sind als jedes primäre ADHS-Symptom.

Spontan denkt man beim Thema Sucht

gewöhnlich an stoffliche Drogen (Alkohol, Nikotin, Heroin usw.). Wir unterscheiden jedoch zwischen substanzgebundenen und nicht substanzgebundenen Süchten. Besonders im Zusammenhang mit ADHS wird überdeutlich, wie unterschiedlich Suchtmittel beschaffen sein können. ADHSler können alles zur Sucht machen, weil sie immer übertreiben und in ihrer Maßlosigkeit („Ganz oder gar nicht!“) einfach keine Mitte finden („Schwarz oder Weiß!“). Die meisten können daher eben nicht nur ein bisschen rauchen oder ein bisschen trinken; sie sind oft entweder süchtig oder ganz im Gegenteil leidenschaftlich überzeugte Antialkoholiker bzw. Nikotingegner. Der gemäßigte Stil ist nicht ihre Sache ...

Bei ADHS treten z. B. auch Essstörungen, Computersucht, Spielsucht, Arbeitssucht, aber auch Vermüllungssucht (Messiesyndrom), Stehlsucht etc. deutlich häufiger auf.

Neben stoffbezogenen Süchten spielen bei ADHS aber auch die nicht stoffbezogenen eine Rolle. Dazu zählen Computersucht, Spielsucht, Arbeitssucht und Magersucht.

☛ Wenn Sie Suchtprobleme haben, gestehen Sie sich diese ein. Schämen Sie sich nicht. Sprechen Sie mit Freunden offen darüber. Nehmen Sie es im Gegenzug ernst, wenn Ihr soziales Umfeld auf Ihr Suchtverhalten reagiert und gezielt anspricht. Sie können sich an einen Arzt wenden sowie Selbsthilfegruppen oder Beratungsstellen besuchen. Auch im Rahmen einer Psychotherapie werden Sie ebenfalls viel Unterstützung erfahren und zu mehr Selbsterkenntnis gelangen.

☛ Konfrontieren Sie als Angehörige die ADHS-Betroffenen mit ihrem Problemverhalten. Schonen Sie sie nicht und lassen Sie sich durch heftige Reaktionen nicht einschüchtern. Zeigen Sie ihnen Wege und signalisieren Sie Ihre Hilfsbereitschaft, aber nehmen Sie ihnen den Weg zur Inanspruchnahme von Hilfe nicht ab. Betroffene müssen ihren Weg finden, mit ihrem Suchtverhalten umzugehen, auch wenn sie die Verantwortung gerne auf andere abladen.

Tipps für Betroffene

Tipps für Angehörige

SZENE 6

Verletzbarkeit – Steuern Sie Ihre Gefühle mit Achtsamkeit

ADHSler sind ganz besonders sensible Menschen, die sehr feinfühlig wahrnehmen, aber auch sehr verletzlich sind. Man kann dies mit Dünnhäutigkeit beschreiben. Es geht ihnen einfach mehr unter die Haut. Das kann manchmal durchaus ein Widerspruch sein, denn in ihren heftigen Reaktionen auf vermeintlich erlittene Kränkungen können sie selbst sehr kränkend und heftig werden. ADHSler haben oft ein schlechtes oder instabiles Selbstwertgefühl und schnelle Stimmungsschwankungen.



Schon durch Kleinigkeiten kann ihre Stimmung kippen und sie sind dann gekränkt, beleidigt oder ziehen sich zurück. Es ist auch hier so gegensätzlich: Da war gerade noch die Stimmung gut und der ADHSler fühlte sich toll, dann reicht eine Bemerkung wie von Nora, die dazu führt, dass das Gegenüber sich total gekränkt und abgelehnt fühlt. Eine Kleinigkeit führt zum Entgleisen der Stimmung und zu einer völligen Frustsituation mit für andere nicht nachvollziehbaren Reaktionen.

Dünnhäutigkeit

Der Satz von Nora, der gut gemeint und unterstützend war: „Ich dachte, du willst ein bisschen trainieren“ prallt auf Annas mangelndes Selbstwertgefühl, da sie sich zu dick fühlt. Und sofort ist ihre Stimmung auf dem Nullpunkt, sie reagiert unangemessen, beleidigt, gekränkt und ablehnend. Nora kann diesen schnellen Stimmungswechsel nicht verstehen und ist sehr irritiert. Sie hat ja nichts falsch gemacht. Dann ist Anna von Gefühlen überschwemmt: Wut, Trauer, Beleidigtsein und aus heiterem Himmel ist die ganze Stimmung umgeschlagen. Es ist für Angehörige schwer nachzuvollziehen, dass eine falsch gedeutete Bemerkung schon ausreichen kann, damit das Gefühlschaos seinen Lauf nimmt und alles kompliziert und explosiv wird. Besonders unverständlich für Angehörige ist die Dünnhäutigkeit der ADHSler, da gerade ADHSler, wenn sie ärgerlich sind, auch nicht zimperlich im Austeilen sind. Es ist manchmal ein wenig ungerecht, was der ADHSler von seinen Mitmenschen fordert: Behandle mich ganz vorsichtig, weil ich sehr empfindlich bin. Aber wenn ich gekränkt bin, dann nehme hin, dass ich kräftig zurückschlage. Andererseits neigen ADHSler zu schnellem Vergessen, wenn sie mal wieder im Eifer des Gefechts viel zu heftig geworden sind, was für die Umwelt nicht immer leicht nachvollziehbar ist.



Tipps für
Betroffene

SZENE 6



Wie das Hilfs-Ich empfiehlt, geht es zunächst einmal für Betroffene darum, zu überprüfen: Was ist mit welcher Absicht gesagt worden? Gestehen Sie sich ein, dass Sie selbst sehr empfindlich und verletzbar sein können und leicht etwas in den falschen Hals bekommen. Auch hier bedarf es wieder der Entschleunigung und Achtsamkeit. Genau wie bei der Wut gilt es, nicht sofort zu reagieren, sondern erst einmal wahrzunehmen, was wirklich passiert ist.

Stellen Sie sich immer wieder die folgenden Fragen:

- ☞ Was ist genau gesagt worden?
- ☞ Wie hat es der andere gemeint?
- ☞ Welche Gefühle hat das bei mir ausgelöst?

- ☞ Und dann wieder einfach das Gefühl wahrnehmen, ohne es zu bewerten: „Ich bin gekränkt und verletzt. Ich spüre dieses Gefühl, aber ich halte es aus und muss nicht sofort zum Gegenschlag ausholen.“

- ☞ Statt gleich beleidigt und eingeschnappt zu sein, geben Sie lieber dem anderen eine Chance und fragen Sie ihn: „Wie hast du das gemeint?“ Dies kann manchmal wie eine Wunderfrage wirken, die hilft, nicht voreilig und aufbrausend zu reagieren und dadurch die Stimmung kaputt zu machen.

☞ Auch sich selbst zu fragen, ob es der andere gut meint oder mir schaden will, kann hilfreich sein, eine Situation besser einzuschätzen.

Es geht nicht darum, dass man alles schlucken sollte, was man an vermeintlichen Verletzungen erleidet, sondern, dass man zuerst einmal achtsam danach schaut, was passiert ist, was gesagt wurde, welche Gefühle ausgelöst wurden und wie man angemessen und sozialverträglich mit diesen Gefühlen umgehen möchte. Wenn Sie um Ihre Verletzbarkeit wissen, reagieren Sie nicht sofort – entschleunigen Sie auch hier, sortieren Sie erst einmal Ihre Gedanken und Gefühle und geben Sie damit dem anderen eine Chance.

☞ Situationen erst ruhig zu analysieren und dann zu reagieren, macht Sinn und vermeidet Konflikte.



SZENE 7

Stress – Senken Sie den Pegel durch Strategie

Alex hat Geburtstag und keinen Plan. Er hat alles auf den letzten Drücker geschoben und stellt fest, dass er für die Geburtstagsparty gar nichts getan hat. Das ist typisch für ADHS: die Aufschiebritis. Er versucht im letzten Augenblick etwas zu organisieren, aber das gelingt ihm nicht. Er weiß weder, wie viele Leute kommen, noch hat er Geld, um etwas einzukaufen. Die Spannung steigt, besonders bei Nora, der es unangenehm ist, dass Alex seinen Freunden ein so ungeplantes Fest zumutet.



Er hat auch seine Freunde viel zu spät eingeladen, die diese Kurzfristigkeit sicher als Kränkung und Achtlosigkeit erleben werden.

Nora versucht wohlmeinend die verrutschte Situation mit konstruktiven Vorschlägen zu retten und erntet dafür schroffe Ablehnung und den Hinweis, dass es Alex Sache sei, wie er Feste feiere. Andererseits möchte er dann wieder von Nora Geld geliehen bekommen. Er ist einfach kopflos und je mehr der Stress steigt, desto impulsiver und ungehaltener wird er.

*Stress erzeugt
noch mehr Stress!*

Das Anfertigen eines strukturierten Plans würde helfen, das Ganze richtig zu organisieren. Bevor Sie irgendwann irgendwo irgendwas machen, überlegen Sie sich genau, was Sie zu erledigen haben und in welcher Reihenfolge Sie das tun möchten. Ohne Plan geht bei ADHSlern gar nichts. Das ist leider so, weil sie zu chaotisch und vergesslich sind. Bitte akzeptieren Sie das, Sie machen sich dadurch das Leben deutlich leichter – Pläne und Listen helfen auch gegen Vergesslichkeit. Bei ADHS gilt leider: Aus den Augen, aus dem Sinn und so ohne Plan geht vieles komplett daneben. ADHSler scheitern leider meist an den Kleinigkeiten des Lebens und das ist unnötig!

Seien Sie mit sich selbst kritisch und schieben Sie Unangenehmes nicht bis auf den letzten Drücker auf. Das bringt nur Ärger, es wird nicht so gut und in der Zwischenzeit sind Sie ungenießbar.

SZENE 7

Planen heißt den Erfolg vorbereiten und das ist ein Geschenk, das Sie sich selbst machen. Erfolg macht glücklich und schafft Selbstbewusstsein! Er ist neben Liebe das beste Antidepressivum, das Sie sich selbst schaffen können. Wenn Sie dagegen immer wieder ihre eigenen Misserfolge produzieren, wird dies in Ihnen tiefe Selbstzweifel und ein schlechtes Selbstwertgefühl hinterlassen.

Es ist nicht so wichtig, wo Sie anfangen, sondern dass Sie anfangen. Besser noch ist allerdings, mit einem Plan anzufangen. Wenn man alles aufschreibt, kann man es schon nicht vergessen. Und wenn man die ganzen Aufgaben vor sich liegen sieht, ist es einfach zu entscheiden, welche Aufgaben die größte Priorität haben. Wenn Sie eine Liste anfertigen, schauen Sie auf Ihre Aufgaben. Dies ist ein Perspektivenwechsel zu all den Gedanken, die sonst in Ihrem Kopf herumschwirren. Sie können dann einen Rotstift nehmen und überlegen, welche Aufgaben besonders wichtig sind. Entscheiden Sie sich für drei Aufgaben, denen Sie eine besondere Dringlichkeit geben wollen, und machen Sie diese zuerst. Es ist auch schon wieder ein Erfolgserlebnis, wenn man das Wichtigste bereits erledigt hat.

Die beste Waffe gegen das Vergessen: Aufschreiben, was nicht in Vergessenheit geraten darf.



Da ADHSler ein Gedächtnis wie ein Sieb zu haben scheinen, ist es für sie sinnvoll, alle wichtigen Einfälle – und von denen haben sie am Tag eine ganze Menge – auf einen Zettel aufzuschreiben. Leider ist es mit den genialen Einfällen so, dass sie ganz schnell wieder vergessen und dann nicht mehr abrufbar sind.

☛ Gegen das Vergessen hilft nur das Aufschreiben, am besten auf Klebezettel, die man immer dabei hat. Diese sollten Sie stets an dieselbe Stelle kleben, z.B. aufs Handy oder an den Computer, abends auf die To-do-Liste übernehmen und dann abarbeiten. **Denken Sie immer dran: Ohne Zettel heißt sich verzetteln.** ADHSler haben ein schlechtes Gedächtnis, sinnvoll sind daher Einkaufslisten, Urlaubslisten, Geschenklisten etc.

☛ Es ist für Sie weiterhin hilfreich, Ihr Leben so einfach wie möglich zu organisieren. So sollten Sie keinen Termin ausmachen, ohne das in Ihrem Timer festzuhalten. Auch könnten Sie in Ihrem Timer vermerken, wann Sie für die Party Getränke kaufen, zum Supermarkt fahren etc.

☛ Machen Sie es sich zur Angewohnheit, die Klebezettel immer an den gleichen Ort zu kleben, z.B. an den Computer, wenn Sie diesen ständig nutzen. Denken Sie daran, dass ADHSler ein Transferproblem haben (nämlich theoretische Ideen in die Praxis zu übertragen). Es nützt rein gar nichts, wenn Sie alles auf Zettel aufschreiben, diese dann aber über die ganze Wohnung verstreuen und sie nicht mehr wieder finden. Sie können noch andere wirksame Selbstorganisations-techniken ausprobieren, die speziell für Sie geeignet sein könnten, wie z.B. das Mindmapping, eine wirkungsvolle Methode zur Selbststrukturierung, deren Vorgehensweise auch aus dem Internet recherchiert werden kann.

☛ Da ADHSler ein schlechtes Zeitgefühl haben und Zeitabläufe nicht richtig einschätzen können, sind Zeitpläne sehr sinnvoll, um das zu lernen. An einem guten Zeitmanagement kann man arbeiten! Wenn Sie doch mal etwas vergessen, versuchen Sie es mit Charme und Humor zu retten und lernen Sie aus der Erfahrung.

Tipps für Betroffene

SZENE 8

Abwesenheit – Bleiben Sie aufmerksam im Hier und Jetzt

Besonders die unaufmerksamen ADHSler sind häufig verträumt und abwesend. Sie sind nicht bei der Sache, nehmen häufig das, was andere sagen, nicht wahr. Ihre Mitmenschen interpretieren das als mangelndes Interesse an ihrer Person und fühlen sich wie Nils schnell gekränkt und verletzt. Er hat das Gefühl, dass Anna nur sich selbst wahrnimmt und kein wirkliches Interesse für sein Anliegen zeigt. Dabei ist es einfach nur so, dass Betroffene ganz in ihren Gedanken versunken sind und ihr Scheinwerfer der Aufmerksamkeit auf ihre



Träume oder das gerichtet ist, womit sie sich gerade beschäftigen. Sie wirken für ihre Mitmenschen auf eine merkwürdige Art nicht anwesend und abgedreht, versunken und mit anderen Gedanken beschäftigt. Anna ist betroffen, als sie von Nils gefragt wird, ob sie träume. Aufgrund ihrer Dünnhäutigkeit ist sie sofort gekränkt und verletzt, fühlt sich kritisiert und angegriffen, aber auch tief verunsichert, den Tränen nahe. Nils ist auch gekränkt, weil er so oft schon erlebt hat, dass Anna ihm nicht zugehört hat. Er fragt sich dann, ob Anna überhaupt Interesse an dem hat, was er sagt, und ob sie ihn wirklich wahrnimmt.

Unaufmerksamkeit

Das Schwierige bei der Unaufmerksamkeit ist, dass Betroffene meist gar nicht bemerken, wenn ihre Gedanken spazieren gehen und sie wieder mit etwas ganz anderem beschäftigt sind als mit dem, was gerade in diesem Augenblick wichtig ist. Eigentlich geht es doch nur um diesen Augenblick, um das Hier und Jetzt.

**Präsenz im Augenblick ist wichtig.
Nur wer im Hier und Jetzt lebt,
kann ein bewusstes Leben führen.
ADHSlern fällt das oftmals schwer.**

SZENE 8

Anna kocht und denkt an ihre Bewerbung. Dabei versalzt sie die Nudeln. Wenn sie ihre Bewerbung schreibt, kann sie über die versalzene Nudeln nachdenken. Die Kunst im Leben ist es, immer in dem Augenblick bewusst und achtsam zu verweilen, den wir gerade erleben. Präsenz im Augenblick nennen wir das. Nur im Hier und Jetzt können wir unser Leben gestalten und bewusst entwerfen. Die Vergangenheit ist vergangen und kann dazu dienen, dass wir etwas daraus lernen. Die Zukunft ist ungewiss und kann jetzt nicht gestaltet werden. Gerade für ADHSler ist es schwierig, bewusst im Hier und Jetzt zu leben, weil die Gedanken unmerklich abschweifen. Es ist eine immerwährende Übung, sich achtsam und bewusst im Augenblick zu zentrieren und mit Konzentration bei der Sache zu bleiben.

Es ist so, wie das Hilfs-Ich es sagt: Wenn ich koche, dann koche ich. Wenn ich Bewerbung schreibe, dann konzentriere ich mich mit voller Kraft und Aufmerksamkeit darauf.



Wenn ich mit Gedanken immer wieder abschweife, bin ich zerstreut und unkonzentriert, mache viele Flüchtigkeitsfehler, bleibe weit unter meinen Möglichkeiten und irritiere meine Mitmenschen.



Wenn Sie merken, dass Sie wieder ganz woanders sind, können Sie „Stopp!“ sagen (als Form der Selbststeuerung) und sich wieder den Fragen zuwenden:

- ☛ Was mache ich gerade?
- ☛ Was denke und fühle ich?
- ☛ Was möchte ich eigentlich tun?

Verstehen Sie bitte auch Ihre Mitmenschen, denn sie haben es an diesem Punkt auch nicht immer einfach mit Ihnen!

Wir möchten an dieser Stelle noch einmal betonen, dass ADHS eine besondere Art zu sein ist. Menschen mit ADHS können auch vieles deutlich besser als andere. Sie sind sensibel, originell, mutig, kreativ und haben oft einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn. Sie können sich für eine Sache mit großem Engagement einsetzen. Ihre Art zu sein kann andere sehr bereichern, inspirieren und neue Wege eröffnen.

SZENE 9

Desorganisation – Behalten Sie den Überblick durch Planung

Für ADHSler ist es schwer, Aufgaben ruhig, gelassen, konzentriert und rechtzeitig anzufangen und diese zu Ende zu bringen. Sie sind oft Meister darin, sich gestresst zu fühlen und ganz schnell ungenießbar zu werden. Leider ist ihr Stress ein selbstgemachtes Elend, mit dem sich Betroffene immer wieder auseinandersetzen müssen.



So auch Anna, die gerade feststellt, dass die Anmeldefrist morgen abläuft und sie nun wieder auf den letzten Drücker die Anmeldung erledigen muss, ohne dass sie sich darauf ausreichend vorbereitet hat. Aber auch jetzt noch möchte sie diese unangenehme Tätigkeit weiter aufschieben und doch lieber in die Sauna gehen und Spaß haben, statt das für sie Wichtige zu erledigen. Und wenn sie anfängt, lässt sie sich gleich wieder ablenken oder vertrödelt die Zeit. Häufig merken Betroffene gar nicht, wie schnell sie gedanklich woanders sind und wie kleine Kinder lieber spielen, statt sich mit dem Ernst des Lebens zu beschäftigen. Es ist für ADHSler schwer, ungeliebte Tätigkeiten anzufangen und das Wesentliche vom Unwesentlichen zu unterscheiden. Oft fällt es schon schwer, überhaupt Entscheidungen zu treffen. Auf den letzten Drücker alles zu erledigen bringt Hektik. Die meisten ADHSler neigen unter Stress dazu, zum Rumpelstilzchen oder total trödelig zu werden. Die Hyperaktiven werden eher gereizt und aggressiv, die Unaufmerksamen noch planloser und desorganisierter. Beides keine Erfolgsgaranten!

Wie ist das bei Ihnen?

Womit schaffen Sie sich am häufigsten Stress? Wahrscheinlich damit, alles auf den letzten Drücker zu erledigen, wichtige Sachen in Ihrem Chaos nicht zu finden, keinen Plan oder Überblick zu haben. Die meisten Menschen haben für Stress mehr oder weniger gute Bewältigungsstrategien entwickelt. Manche taugen, manche nicht. Manche Menschen essen unter Stress große Mengen oder sie können überhaupt nichts essen; manche verletzen sich, reagieren sich an Spielautomaten ab, rauchen Zigaretten usw. Anna spielt Computerspiele, telefoniert, lenkt sich ab. Sie hat keinen Plan im Kopf und möchte einfach nur der unangenehmen Situation entfliehen.

**Wenn Du es eilig hast,
gehe langsam.**



Tipps für
Betroffene

SZENE 9

☞ Eine gute Reaktion auf Stress wäre nun, wie das Hilfs-Ich vorschlägt, das Entschleunigen, d.h. aus der akuten Stress-Situation erst einmal für kurze Zeit herauszugehen, um sich darüber Gedanken zu machen, wie man am besten mit dieser Lage der Dinge umgeht. Für die meisten Schwierigkeiten im Leben, besonders für Stress und Hektik, gibt da der folgende Satz guten Rat: „Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“ Also anstatt in hektischen Aktionismus zu verfallen, sollten Sie den Reset-Knopf drücken und sich erst einmal die Frage stellen, worum es überhaupt geht, dann was zu tun ist und was am wichtigsten ist.

☞ Letztlich sollten Sie überlegen: „Was brauche ich, um die Aufgabe, die vor mir liegt, zu erledigen?“

☞ Und natürlich in welchem Zeitraum muss ich sie fertigstellen bzw. in welche Zeitabschnitte muss ich das Erledigen der Arbeit einteilen.

ADHSler sind schneller gestresst als andere. Sie machen sich viel Stress selbst, aber sie sind auch dünnhäutiger.

Starke Auswirkungen auf Befinden und Verhalten bei ADHS:

Zeitmangel, Überlastung, Hunger, Durst, Schlafmangel, Reizüberflutung, Lautstärke, Langeweile, Reizthemen, Unwohlsein, Krankheit, Schmerz, Entscheidungsnot

Der meiste Stress entsteht durch Zeitdruck und der entsteht vermutlich ganz simpel, z. B. weil Sie nicht rechtzeitig in die Gänge gekommen sind oder wieder zu lange etwas hinausgeschoben haben oder wie Anna die Fristen übersehen haben. Wenn Sie hyperaktiv sind, ist Zeitdruck für Sie eine große Gefahr, dass Sie ungenießbar werden und impulsiv reagieren.

Wenn Sie alles auf den letzten Drücker machen, dann sind Sie so unter Druck und Spannung, dass Ihnen niemand in die Quere kommen darf, sonst können Sie völlig unvermittelt ausflippen oder ausrasten. Wenn Sie unüberlegt zu viele Zusagen auf einmal gemacht haben oder – schon wieder ohne Plan und ziemlich kopflos – Ihre Aufgaben erledigen wollen ist es die Überlastung, die den Stress auslöst. Diese Stressfaktoren gehören immerhin zu denen, die Sie selbst leicht abstellen können. Dafür müssten Sie allerdings merken, dass Ihr Stress derart naheliegende Gründe hat. Achten Sie vielleicht zukünftig ein wenig besser auf sich. Jede Form von Unwohlsein, Krankheit oder Schmerz kann nämlich ihren Stresspegel enorm anheben. Zwei weitere große Stressoren, deren Einfluss Sie sich vermutlich bislang gar nicht so eingestanden haben, sind Lautstärke und Reizüberflutung. Erinnern Sie sich noch einmal daran, dass ADHSler sehr durchlässige Filter für all die Informationen haben, die aus der Außenwelt auf sie einströmen. Je mehr Reize, Geräusche und Eindrücke in ihrer Umgebung sind, desto mehr Infos landen auf ihrer Gehirnfestplatte. All diese Infos, selbst die unwichtigen, müssen nun von ihrem Gehirn verarbeitet werden. Achten Sie aus diesem Grund immer darauf, dass Sie sich beim Arbeiten weder durch Handy noch Computerspiele oder Musik etc. ablenken lassen – Sie sind da sehr verführbar.

SZENE 9

Am besten können Sie Stress vermeiden, wenn Sie Ihre Zeit gut einteilen und strukturiert planen, wie Sie Aufgaben bewältigen, anstatt irgendwann irgendwie irgendwas zu machen. Darauf zu hoffen, dass schon alles funktionieren wird, führt meist in den Misserfolg. Lieber die Arbeit vernünftig einteilen und das Vorhaben mit kleinen Schritten in Ruhe umsetzen, als unter Schlafmangel und Psychostress in letzter Minute zu versuchen, das Ruder noch herumzureißen. Denken Sie immer daran, dass Erfolg ein Geschenk ist, das Sie sich selber machen. Es kann für Sie als Stressprophylaxe übrigens auch hilfreich sein, ein Tagebuch zu führen. Neben allen anderen Dingen können Sie – statt weiter das Chaos im Kopf zu pflegen und von einem Gedanken zum anderen zu springen – notieren, was Ihnen Stress macht. Wenn Sie diese Baustellen beschrieben sehen, gewinnen Sie ein klareres Bild von den Ereignissen und ihren Bedingungen. Damit wird es Ihnen leichterfallen, auf geeignete Lösungen zu kommen. Gerade ADHSler können damit auf sehr spannende Weise herausfinden, wie schnell sowohl ihre Stimmungen als auch ihre Sichtweisen und Weltbilder wechseln. Sie stellen fest, wie schwer es für sie ist, die Zeit festzuhalten und Erfahrungen auszuwerten. Tagebuchschreiben hilft, sich selbst besser kennenzulernen, bewusster zu leben und damit allmählich auch zu einer verlässlicheren Planung zu kommen.

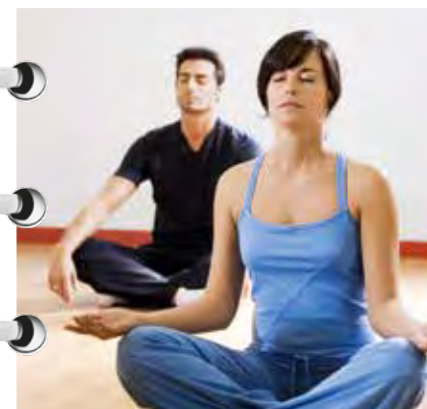
Unentbehrlich zur Stressminderung sind Sport und Bewegung. Bewegung kann Ihnen immer wieder helfen, sich abzureagieren, den Kopf freizubekommen und Ihre Aggressionen herunterzufahren. Hier können Sie Ihre Aggressivität ausleben, ohne jemandem zu schaden.

Bewegung wirkt außerdem antidepressiv. Sie können also auf diese Weise gleich mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen: Aggressionsabfuhr, Stimmungsstabilisierung, körperliche Fitness und Stressprophylaxe.

Wenn Sie Kraftquellen kennen, die für Sie infrage kommen, nutzen Sie diese. Das kann eine bestimmte Musik sein, die Sie gerne hören. Wer selbst ein Instrument spielt, tankt vielleicht Kraft beim Musizieren. Ob eine künstlerische Betätigung, Tanzen, Freunde, ein schöner Ort, ein guter Tee – jeder muss für sich selbst herausfinden, woher er neue Kraft bezieht. Die wichtigste Frage ist immer, wie man Stress vermeiden kann. Natürlich kann kein Mensch jede Form von Stress abschaffen, aber es ist schon ein Fortschritt, wenn man den hausgemachten Stress herunterfährt.

Erst planen, Aufgaben in kleine Schritte einteilen, alles zur Verfügung haben, was zu der Bewältigung der Aufgabe gebraucht wird, Ablenkungen ausschalten, dran bleiben bis zum Ende und für ausreichend Bewegung, Schlaf etc. sorgen. Denken Sie an die Regeln und Gewohnheiten: Verlassen Sie das Haus nicht ohne die Standardausrüstung: Handy, Timer, Schlüssel und Geldbeutel. Dann kann weniger schiefgehen.

Kraftquellen



Entspannungsübungen helfen, vor allem die östlichen Methoden der Zentrierung wie Meditation, Tai-Chi, Qigong und Yoga.

Schlusswort

ADHSler haben es manchmal schwer mit ihrer Erkrankung, ihre Mitmenschen aber auch. Es ist wichtig für Betroffene zu erkennen, dass sie mit ihrer besonderen Art zu sein auch ganz unabsichtlich ihre Partner oder Arbeitskollegen verletzen können. Ihre ständigen Stimmungsschwankungen können ihre Partner sehr verunsichern und bei ihnen Stress auslösen, weil sie nie genau wissen, was als Nächstes passiert. Nora liebt Alex, aber es ist schwer für sie, ihn einzuschätzen. Sie ist immer wieder davon gestresst, dass er so schnell zum Rumpelstilzchen wird und dann emotional überreagiert. Auch hat sie zunehmend keine Lust, das alltägliche Chaos zu ertragen und ihm ständig Kaffeetassen hinterherzutragen.

Alex hat für sie zwei Seiten: Die eine liebt sie, weil er einfühlsam ist und ganz viele Talente hat, und die andere Seite fürchtet sie, weil er jähzornig und aufbrausend ist. Diese impulsive Seite macht ihr Angst und sie weiß nie, was im nächsten Moment durch eine kleine Bemerkung passiert.

Sie ist genervt, dass sie sich bei Alex auf nichts verlassen kann und dass er nichts zu Ende macht. Sie muss ihm alles hinterherräumen und fühlt sich nicht wohl damit, ständig für ihn die Verantwortung zu übernehmen. Sie will nicht Kindermädchen, sondern Partnerin sein. Auch macht sich Nora Sorgen wegen seines Alkoholkonsums und seiner exzessiven Verhaltensweisen. Sie kann schwer damit umgehen, dass er so extrem ist, alles schwarz oder weiß sieht und zwischen Resignation und Begeisterung wechselt.

Das Verträumte und Abwesende von Anna ist für Nils anstrengend, weil er für sie mitdenken muss und das Gefühl hat, dass Anna ihm nicht zuhört. Er kann es nicht verstehen, dass sie nichts zu Ende bringt und er sie ständig an etwas erinnern muss. Er fühlt sich von ihr oft nicht wahrgenommen und fragt sich, ob er für sie wichtig ist.

Wichtig ist, dass Betroffene sich immer wieder klar machen, dass nicht nur sie es mit der ADHS schwer haben, sondern auch ihre Angehörigen und Arbeitskollegen. Auch Nils und Nora könnten auf den Gedanken kommen, dass das Zusammenleben mit einem anderen Partner leichter sein könnte...

So jetzt haben Sie einen Einblick in die Welt der ADHS bekommen. Wir wünschen Ihnen nun, dass es Ihnen gelingt, die Stärken der ADHS zu erkennen und die Schwächen mit guten Problemlösestrategien zu meistern. Denken Sie immer daran, Sie brauchen dafür Geduld, Gelassenheit und Humor!



Viel Erfolg!

Falls Sie noch unbeantwortete Fragen haben oder eine spezielle ADHS-Therapie oder -Diagnostik suchen, können Sie sich bei den folgenden Institutionen informieren. Sie helfen Ihnen auch gerne bei der Suche nach lokalen Selbsthilfegruppen weiter:

ADHS Zentrum
Maximilianstraße 10
82140 Olching
Tel.: 08142 - 3 05 99 77
www.adhs-zentrum.de

ADHS Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Postfach 410724
12117 Berlin
Tel. 030 - 85 60 59 02
Fax 030 - 85 60 59 70
info@adhs-deutschland.de

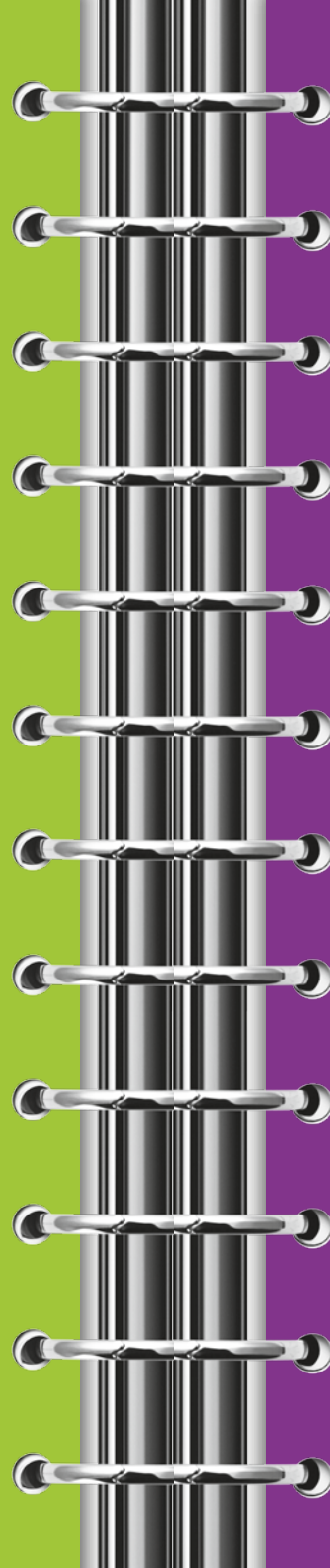
Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, verboten. Kein Teil dieses Werkes darf in irgendeiner Form reproduziert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden. Die DVD ist urheberrechtlich geschützt. Der Film selbst nur für private und nicht kommerzielle Vorführungen freigegeben. Überspielung, Tausch oder Vervielfältigung sind untersagt.

Eine besondere

ART
zu sein

ADHS DER FILM



Für PC-User: Ist auf Ihrem PC kein abspielfähiges Programm für DVD's installiert, steht Ihnen der Film als WMV Datei zur Verfügung.



Autorin:

Dr. Astrid Neuy-Bartmann

Dr. med. Astrid Neuy-Bartmann ist Fachärztin für Psychotherapie mit eigener Praxis in Aschaffenburg. Ihre Schwerpunkte liegen auf der Behandlung von ADS-Patienten. Astrid Neuy-Bartmann hat selbst ADS und ist Mutter von fünf Kindern, von denen drei ADS haben.

Dr. Astrid Neuy-Bartmann zählt als Gesellschafterin zum leitenden Team aus Ärzten und Psychologen des ADHS-Zentrums München.

ADHS-Zentrum München
Winthirstraße 4
80639 München

www.adhs-muenchen.net
post@adhs-muenchen.net

Gestaltung:
WEFRA Classic GmbH

MEDICE Pharma GmbH & Co. KG