

Strategien und Hilfen



Rund ums ADHS für Erwachsene und ihre Angehörigen

Von Astrid Wälchli,

ADHS-Coach, IG-ADS bei Erwachsenen

Diagnose ADHS wie geht es weiter?

Sie haben die Diagnose ADHS erhalten, wie geht es nun weiter?

Für viele Betroffene ist bereits die Diagnose eine grosse Erleichterung, erhalten sie doch damit eine Erklärung für viele Situationen und Ereignisse, die ihrem Leben die sie belastet haben.

Nach der Diagnose stellt sich nun die Frage wie geht man nun damit um.

Damit eine Verbesserung der Lebensqualität erreicht werden kann, müssen Sie die Diagnose ADHS annehmen und ihr Leben den Besonderheiten der ADHS anpassen.

Das ist nicht immer einfach. Nach einer ersten Erleichterung stellt sich bei vielen auch eine Trauer ein. Die Betroffenen stellen sich Fragen wie: „Warum habe ich es nicht schon früher erfahren?“ „Warum ich?“ „Was habe ich alles verpasst?“ Es ist wichtig dass Sie und Ihr Therapeut/Therapeutin oder Ihre Angehörigen diese Fragen ernst nehmen und den Trauerprozess begleiten.

Nachher geht es in erster Linie sicher darum dass Sie möglichst viel über diese Störung und dessen Auswirkung auf Ihr **eigenes** Leben erfahren.

Die Aufgabe der Fachperson, welche die Diagnose gestellt hat, ist nun, gemeinsam mit Ihnen und evtl. Ihren Angehörigen einen Therapieplan zu entwerfen. Dabei ist es wichtig, dass Sie herausfinden was für Sie hilfreich ist, denn nicht jede Therapie ist für jeden gleich gut geeignet. Aber Sie müssen auch bereit sein Ihren Teil dazu beizutragen, das ist nicht immer einfach.

Der erste Schritt dazu ist jedoch der wichtigste:

ADHS als ein Teil der eigenen Persönlichkeit anzunehmen.



Welche Massnahmen können Betroffene und ihre Angehörigen selber treffen?

Die Diagnose ADHS bedeutet nicht, dass Sie ein minderwertiger Mensch sind. Wie alle Menschen haben ADHS-Betroffene auch viele positive Eigenschaften. Oft besitzen die Betroffenen eine grosse Kreativität und sind sehr sensibel. Diese Eigenschaften sind aufgrund der oft schwierigen Lebensumstände jedoch verdeckt. Durch die ständigen Misserfolge glauben die meisten Betroffenen nicht mehr daran, dass sie irgendwo auch Stärken haben. Sie können ein Lob für etwas, das sie geleistet haben nicht annehmen, da sie nur sehen was nicht gut gelaufen ist. Machen Sie sich darum auf den Weg, ihre positiven Eigenschaften und Ihre Stärken zu entdecken. Ich stelle Ihnen hier für die ersten Schritte auf diesem Weg, einige Strategien und Hilfen vor, ganz nach dem Motto:

Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt



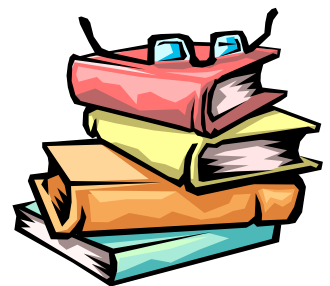
Die Reihenfolge der Schritte können Sie selber bestimmen und Sie können auch eigene Schritte einfügen oder andere überspringen. (Weiterführende Tipps und Hilfen finden Sie auch in den Büchern, welche ich Ihnen am Schluss vorstelle.)

1.Schritt: Nehmen Sie die Diagnose an

Sehen Sie die Diagnose als Chance an, Ihrem Leben endlich eine neue Richtung zu geben.

2. Schritt: Informieren Sie sich

Informieren Sie sich über ADHS. Zusätzlich zum Gespräch mit Ihrer begleitenden Fachperson gibt es Informationen in Büchern und im Internet. Besuchen Sie Veranstaltungen über ADHS. Das können am Anfang auch mal Veranstaltungen für Eltern von betroffenen Kindern sein. Denn auf diese Weise können Sie Situationen aus Ihrer Kindheit mit dem ADHS erklären.



3.Schritt: Reden Sie mit anderen Betroffenen

Wenn es Ihnen möglich ist, besuchen Sie eine Gesprächsgruppe für Erwachsene mit ADHS/ADHS. In der Gesprächsgruppe erfahren Sie, dass Sie nicht allein sind und können sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Eine Liste von empfehlenswerten Büchern, Links und Gesprächsgruppen erhalten Sie bei den verschiedenen Selbsthilfevereinigungen, deren Adressen am Schluss dieser Broschüre zu finden sind.

4. Schritt: Entdecken Sie wo ihre Stärken liegen.

Nehmen Sie ein Blatt und schreiben Sie alles auf was Ihnen Spass macht, was Sie gut können und wofür Sie Komplimente erhalten. Fragen Sie auch andere Personen in Ihrem Umfeld, was sie bei Ihnen für Stärken sehen.

Diese Liste soll Ihnen zeigen, dass mehr in Ihnen steckt, als Sie zurzeit wahrnehmen und sollte immer wieder ergänzt werden. Erinnern Sie sich auch daran, was Sie früher gern getan haben und überlegen Sie sich ob Sie dazu nicht auch heute wieder Spass daran finden können.



5. Schritt: Wahrnehmung verändern

ADHS-Betroffenen erkennen sofort wenn ihnen etwas nicht gut gelungen ist. Darüber sehen oft nicht mehr was ihnen eigentlich gut getan hat. Nehmen Sie sich jeden Abend kurz Zeit zu überlegen, was Ihnen an diesem Tag gut getan hat. Das müssen keine grossen Ereignisse sein. Vielleicht war es endlich einmal wieder ein sonniger Tag, oder Sie haben irgendetwas gesehen worüber Sie lächeln konnten. Wenn Sie mögen, schreiben Sie diese Ereignisse auf, sie helfen Ihnen wieder bewusst die schönen Dinge im Leben wahrzunehmen. Das gibt Kraft für den Alltag.

6. Schritt: Sich selber loben

Loben Sie sich selber, wenn Ihnen etwas gelungen ist und klopfen Sie sich mindestens einmal am Tag auf die Schulter. Auch wenn es am Anfang nur Kleinigkeiten sind, wie den Schlüssel am richtigen Ort ablegen.

7. Schritt: Achten Sie auf die Kommunikation.

Viele Probleme entstehen dadurch, dass sich Betroffene nicht richtig verstanden fühlen oder sie selber eine Botschaft falsch aufnehmen. Lernen Sie nachzufragen „Habe ich dich richtig verstanden?“ und, vor Allem in der Partnerschaft, bitten Sie darum dass nachgefragt wird

8.Schritt: Packen Sie es an

Erleichtern Sie Ihr Leben in dem Sie Strategien entwickeln, um damit den Alltag auch trotz ADHS mit normalem Aufwand zu bewältigen.

Denken Sie daran:

- „Man macht...“ gibt es nicht. Sie haben das Anrecht darauf, genau auf Sie zugeschnittene Lösungen zu entwickeln.
- Alles was Sie tun, tun Sie in erster Linie für sich selbst.

Im Folgenden finden Sie noch ein paar Tipps

Überlegen Sie Was Sie gern ändern möchten

- Schreiben Sie Dinge auf die Sie gern ändern möchten und bewerten Sie sie. Sie können dazu das beiliegende Arbeitsblatt verwenden.
- Setzen Sie Prioritäten
- Nehmen Sie sich für jeden Punkt genug Zeit zum angewöhnen.
- Nehmen Sie sich immer nur eins nach dem Anderen vor

Trainieren Sie Ihr Zeitgefühl

Viele ADHS-Betroffene haben ein schlechtes Zeitgefühl. Der gefährlichste Satz für die Betroffenen ist: „Ich mach noch schnell“. Das kann dann schnell mal 15 statt der vorhandenen 5 Minuten dauern.



- Nehmen Sie sich eine Stoppuhr und messen Sie die Zeit die Sie für Alltagsdinge benötigen: z. B. Duschen 15 Min; Küche nach dem Mittag aufräumen 25 Min; zum Bankomat fahren 35 Min. etc.

Tipps für den Arbeitsplatz

Der Arbeitsalltag kann durch ADHS sehr belastet werden. Deshalb ist es wichtig herauszufinden ob man den richtigen Beruf oder den richtigen Job hat. Manchmal sind es aber auch schon Kleinigkeiten die den Betroffenen Stress bereiten. Da kann man versuchen Abhilfe zu schaffen und eventuell mit wenig Aufwand bereits eine Verbesserung erreichen:

- Wenn der Arbeitsplatz an einen unruhigen Ort ist, überlegen, ob ein Wechsel möglich ist. Z.B. in einem Grossraumbüro einen Platz in einer Ecke.
- Klare Abmachungen treffen und schriftlich festhalten.
- Erinnerungsfunktionen suchen (Terminplaner, Natel, Outlook, farbige Postichzettel, etc.)
- Ein Ablagesystem entwickeln, dass einem entspricht. Z.B. mit farbigen Mäppchen oder speziellen Ablagekörben.

Sollte für diese Änderungen ein Gespräch mit dem Chef nötig sein, ist es wichtig sich gut darauf vorzubereiten. Dabei sollten Sie sich notieren welche positiven Folgen eine Veränderung des Arbeitsplatzes auf Ihre Arbeitsleistung hat.



Tipps für die Partnerschaft...

..für Betroffene

- Wenn Sie sich als Betroffene, als Betroffener gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin auf dem Weg aus dem durch das, wegen der ADHS, entstandene „Lebenschaos“ machen, dann sagen Sie ihrem Partner, ihrer Partnerin dafür : „Danke“
- ADHS erzeugt Stress für Sie als Betroffenen, aber auch für Ihr Umfeld. Nicht selten übernimmt der nicht betroffene Partner die Verantwortung für alle Aufgaben, nur damit nichts unerledigt bleibt.
- Es ist sehr wichtig, dass Sie als Betroffener, als Betroffene die Verantwortung für Ihre ADHS selbst übernehmen: „Ich habe zwar ADHS und kann aus diesem Grund nicht alles so erledigen wie es erwartet wird, aber ich will daran arbeiten und Strategien entwickeln, dass sich meine Lebensqualität steigert und mein Umfeld davon auch profitiert.“
- Wenn Sie herausgefunden haben, wo ihre Stärken liegen, können Sie diese auch bei der Aufgabenverteilung in der Partnerschaft einsetzen.



...für die Partner, die Partnerinnen

- Die Betroffenen sind auf Verständnis angewiesen. Es hat sich gezeigt, dass Nichtbetroffene die Betroffenen zwar nicht verstehen können, aber sie können für sie Verständnis haben.
- Haben Sie Geduld mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin. ADHS-Betroffene brauchen viel Übung bis sie eine neue Gewohnheit verinnerlicht haben und dabei gibt es immer wieder Rückschritte. Aber es lohnt sich dran zu bleiben. Darum loben Sie ihren Partner, ihre Partnerin für jeden kleinen Fortschritt. Achten Sie vermehrt auf die positiven Seiten die oft nur verschüttet sind.
- Lesen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin ADHS-Ratgeber und versuchen Sie herauszufinden welche Strategien in Ihrer Partnerschaft am besten funktionieren würden.
- Wenn es nötig ist, suchen auch Sie Unterstützung bei einer Fachperson. Vielleicht bietet die behandelnde Fachperson ihres Partners, ihrer Partnerin ja auch eine Familientherapie an.
- Erinnern Sie sich daran welche Eigenschaften dazu geführt haben, dass Sie sich in Ihren Partner, ihrer Partnerin verliebt haben. Diese Eigenschaften sind sicher noch da, vielleicht mit anderen Auswirkungen. Versuchen Sie herauszufinden, ob hinter diesen Eigenschaften nicht auch Stärken stecken.



Worauf Sie sonst noch achten sollten

- Um Impulsive Handlungen vorzubeugen sich vor Entscheidungen Zeit lassen. Z.B. vor einer grösseren Anschaffung einmal darüber schlafen, oder bis 10 zählen oder sich selber leise ein Gedicht aufsagen.
- Wenn etwas Unerwartetes Ihr Leben wieder mal durcheinander wirft, nicht aufgeben, sondern daran denken was Sie schon alles geschafft haben.
- Überlegen Sie sich was Sie alles für andere Menschen tun! Das können Sie auch für sich selber schaffen.

Erholung ist wichtig

Das Leben mit ADHS braucht viel Energie. Deshalb ist es wichtig, dass Sie sich genug Zeit nehmen um wieder Kraft zu tanken.

- Überlegen Sie sich was Ihnen gut tut. Z.B. ein Spaziergang, einen Film schauen
- Packen Sie sich eine „Time out box“. Das ist eine Tasche oder ein Schachtel in welche Sie Dinge tun die Ihnen helfen sich zu entspannen und die Sie so schnell zur Hand haben: Z.B. Eine CD, ein Schokistengel, eine DVD, ein Buch, ein Portemonnaie mit genug Geld um einen Kaffee trinken zu gehen, ein paar Telefonnummern von Freunden, etc.



Literatur:

Christine Beerwerth: **Suche dir Menschen die dir gut tun**
Coaching für Erwachsene mit ADS

Monika Brunsting-Müller: **Träumer oder ADS?**

Das ist kein Buch zum Lesen, sondern zum Arbeiten! Inkl. CD mit Übungsblättern

Weitere Literatur siehe Bücherliste der Beratungsstelle IG-ADS bei Erwachsenen

Astrid Wälchli, Staldenstrasse 10, 3322 Urtenen-Schönbühl
info@igads.ch www.igads.ch

Beratungsstellen für Eltern von Kindern mit ADHS / POS: **elpos Schweiz**

Postfach 255, 3047 Bremgarten bei Bern
info@elpos.ch www.elpos.ch

Für Fachpersonen und Interessierte **Schweizerische Fachgesellschaft ADHS**

sekretariat@sfg-adhs.ch www.sfg-adhs.ch

Selbsthilfe-Forum für Erwachsene mit ADHS: www.adhs-chaoten.net

Arbeitsblatt: Was hätten Sie gern anders?

Schreiben Sie hier Dinge auf die gern ändern möchten und bewerten Sie sie:

6 = ist mir sehr wichtig

1 = ist mir nicht so wichtig

_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6

Suchen Sie sich nun 1 oder höchstens 2 Dinge aus die Sie für die nächste Zeit in Angriff nehmen wollen

_____	1	2	3	4	5	6
_____	1	2	3	4	5	6