



**Rundgang durch die Ausstellung:** Alain Mieg, Sandra Ammann, Nicole Zeitner, Andreas Braun, dipl. Psychologe (und Singer/Songwriter, untermalte die Vernissage musikalisch). Foto: PW

# ADHS – Fluch und Segen

An den ADHS-Tagen im Lenzburger Müllerhaus stellen acht betroffenen Künstler und Künstlerinnen ihre Bilder aus und Kurzreferate und Talkrunde gaben Einblicke in die Problematik eines Lebens mit ADHS.

**Pia Weber**

**A**dhs 20+ ist die Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS oder Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom. Die Öffentlichkeit mehr über das Thema ADHS erfahren zu lassen und den Betroffenen zeigen, welche Hilfe sie wo erhalten, ist Sinn und Zweck der ADHS-Tage. Es soll auch aufmerksam gemacht werden auf das grosse Potenzial der ADHS-Betroffenen.

Die Co-Präsidentinnen von adhs 20+, Nicole Zeitner und Sandra Ammann, demonstrierten an der Vernissage mit viel Temperament die Begeisterung und das Engagement, mit denen sie, ihr Team und diejenigen, welche sie unterstützen,

ihre Aufgabe versehen.

## Mehr Toleranz und Nachsicht

Stadtammann Daniel Mosimann erklärte, dass es in der heutigen Gesellschaft, in Schule und Arbeitswelt immer weniger Platz habe für «andere» Leute wie «Hans Guck-in-die-Luft», «Zappelphilipp» usw. Er wünscht sich, dass die Gesellschaft weniger uniform wäre, sondern toleranter und nachsichtiger würde, denn ADHS sei keine Modediagnose und keine Ausrede für schlechtes Benehmen, sondern eine Beeinträchtigung mit zum Teil erheblichen Auswirkungen.

30 bis 50% aller betroffenen Kinder und Jugendlichen nehmen die Probleme mit ins Erwachsenenalter. Probleme wie verminderte Aufmerksamkeit, erhöhte Aktivität, Ruhelosigkeit, Impulsivität und Desorganisation sind die Folge davon.

## Auf der Überholspur

Der Lenzburger Künstler Alain Mieg sprach von seinen eigenen Erfahrungen mit ADHS. Wie es ist, wenn man Dinge immer weiter aufschiebt aus Angst, sie nicht bewältigen zu können, oder weil man nicht weiss, wie und wo anfangen. Man stellt extrem hohe Ansprüche an sich selbst, weiss er. 140% Leistung seien nicht schlecht, 110%, na ja, aber 100%

genügte gar nicht. Ihm wurde gesagt: «Du fährst auf der Autobahn links und schleifst der Leitplanke entlang. Und wenns Dir langweilig wird, dann wechselst Du auf die andere Seite und schleifst der rechten Leitplanke entlang.» In der Malerei und im Schaffen von Skulpturen ist der Künstler in einer andern Welt, wo er zu sich selbst finden kann. Was dabei entstehen kann, demonstrieren die acht Künstlerinnen und Künstler, welche ihre Werke ausgestellt haben.

## Zu sich selbst stehen

Acht verschiedene Charaktere mit unterschiedlichen Eigenheiten und Fähigkeiten, acht verschiedene Ausdrucksweisen – vom Potenzial von ADHS-Betroffenen konnte sich jeder selbst überzeugen. Wenn nicht die Defizite und Störungen im Vordergrund stehen, sondern das grosse vorhandene Potenzial und die eigenen Ressourcen, können sich unglaublich grosse Chancen und Möglichkeiten ergeben, welche ein gutes Leben ermöglichen. Es braucht nur den Mut, zu sich zu stehen, und Betroffene müssen zusammen mit den Angehörigen Strategien entwickeln, um damit umzugehen.

ADHS ist häufig Fluch und Segen. Mehr über ADHS: [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)