

INHALT

- Leitartikel: Dr. Helga Simchen
- Interview: mit Miguel Camero
- Einstieg ins Berufsleben: Milan Matic
- Aus dem eigenen Leben: Andreas Braun
- Zum Thema: Cordula Neuhaus
- Karins Kolumne / adhs 20+ Aktuell

ADHS-FOKUS

Volljährig und jetzt?



EDITORIAL

In meinem Berufsalltag im Bereich Human Resources und sowie in der Lehrlingsbetreuung ist das Thema ADHS immer präsenter geworden und auch die damit verbundenen Herausforderungen.

Erfahrungsgemäss ist es von grossem Vorteil, wenn der Lernende vor Beginn seiner Ausbildung seine Stärken und Schwächen reflektiert. Dies ermöglicht ihm eine bewusste Entscheidung für die Lehre, und er kann während seiner Ausbildung besser unterstützt werden. Ebenso finde ich es wichtig, dass auch nach der Volljährigkeit die Eltern noch miteinbezogen werden. Denn eine offene und positive Kommunikation unter einander ist für alle ein Gewinn.

Ob volljährig oder nicht: Im Berufsalltag ist der Grundstein für eine gute Zusammenarbeit, den Menschen in seinem Handeln und Denken zu verstehen, damit in schwierigen Situationen zielgerichtet und lösungsorientiert vorgegangen werden kann.

Ich gehe davon aus, dass wir alle Fähigkeiten und Ressourcen in uns tragen, um uns positiv entfalten und an Hindernissen wachsen zu können.

Mit Problemen und Schwierigkeiten gehen ADHS-Betroffene offensichtlich unterschiedlich um. Wer keinen oder nur wenig Selbstwert aufbauen konnte, der kämpft häufig mit Selbstanklagen, Selbstzweifeln und Selbstkritik, dies kann zu Rückzug, Vermeidungsverhalten oder Verdrängungstaktiken führen.

In diesem Sinne wünsche ich, dass wir den jungen Erwachsenen mit Achtung und Achtsamkeit begegnen, ihr Selbstbewusstsein fördern und sie in ihrer Selbstreflektion stärken.

Nicole Eigenmann, VS adhs 20+



LEITARTIKEL

Dr. med. Helga Simchen

Kinderärztin, Kinderneurologin,
Kinder- und Jugendpsychiaterin,
Psychotherapeutin, Buchautorin
helga-simchen.info

Jugendliche mit AD(H)S-Veranlagung

Jugendliche mit AD(H)S sind interessante, aber anspruchsvolle Persönlichkeiten, die faszinieren wegen ihres sehr unterschiedlichen Erscheinungsbildes und ihren vielen Fähigkeiten. Für den Therapeuten sind sie nicht selten eine Herausforderung, da sie in Bezug auf Diagnostik und Therapie besondere Anforderungen stellen.

Oft sind sie verunsichert, skeptisch und kritisch zugleich. Sie erwarten Verständnis und auf ihre Fragen überzeugende klare Antworten. Vor allem wollen sie nicht «psychisch krank» sein. Deshalb sollten sie wissen, dass AD(H)S eine Persönlichkeitsvariante ist, die über 10% der Bevölkerung betrifft und vielen Betroffenen besondere Fähigkeiten verleiht. Diese gilt es zu erkennen und zu fördern, um von ihnen zu profitieren.

AD(H)S kann aber auch zur Krankheit werden, wenn man bei ausgeprägter Symptomatik nicht rechtzeitig gegensteuert und sich ihm hilflos ausliefert. Neurobiologisch handelt es sich beim AD(H)S um eine genetisch bedingte Unterfunktion des Stirnhirns verbunden mit Botenstoffmangel. Das beeinträchtigt Aufnahme und Verarbeitung von Informationen mit unterschiedlicher Auswirkung auf Verhalten, kognitive Fähigkeiten und Gefühlssteuerung.

Die besonderen Fähigkeiten von Menschen mit AD(H)S

Auf Grund ihrer feineren neuronalen Vernetzung im Gehirn können Menschen mit AD(H)S sehr kreativ sein und «vielschichtig» denken. Dabei können sie eine ausgeprägte Fantasie und einen starken Gerechtigkeitsinn entwickeln, Situationen und Menschen meist schnell durchschauen. Bei Interesse besteht ein grosser Wissensdrang, dann können sie hyperfokussieren, das heisst ihre Konzentration verbessert sich um ein Vielfaches, aber leider nicht bei Routineaufgaben. Sie verfügen über ein gutes visuelles Gedächtnis und einen flexiblen Verstand. Ihre Intelligenz ist oft besser als vermutet. Im Intelligenztest



besteht nicht selten eine grosse Differenz zwischen Wissensteil und Handlungsteil unter der sie leiden. Sie sind schnell begeisterungsfähig, können dann «bärenstark» und zielgerichtet arbeiten. Von einer Sache fasziniert entwickeln sie einen «siebten Sinn», der sie befähigt, in Verbindung mit der ihnen eigenen «Weitwinkeloptik» Hintergründe und Zusammenhänge sehr schnell zu erkennen.

Diese Fähigkeiten sind bei Jugendlichen mit ausgeprägter AD(H)S-Problematik manchmal nur ansatzweise vorhanden, je nachdem wie ihre Entwicklung bisher verlief. Dabei ist die Pubertät eine besonders wichtige Entwicklungsphase, die nicht ungenutzt verstreichen sollte. Denn zu diesem Zeitpunkt rationalisiert das Gehirn seine neuronale Vernetzung, d.h. viel beanspruchte Nervenbahnen verdicken sich, kaum benutzte lösen sich auf. Wegen bestehender Reizüberflutung infolge Reizfilterschwäche ist die Ausbildung «dicker Lernbahnen» beim AD(H)S von Anfang an mehr oder weniger beeinträchtigt. Aber gerade diese dicken Nervenbahnen ermöglichen, dass abgespeichertes Wissen und geplantes Ver-

halten besser und schneller abrufbar und somit verfügbar sind. Dieser neuronale Umbauprozess erfolgt beim AD(H)S verzögert, kann aber durch intensives zielgerichtetes Üben mit Vorsatzbildung beschleunigt werden. Sollte Üben allein jedoch nicht ausreichen, wäre bei gesicherter Diagnose eine Zugabe von Stimulanzien erforderlich mit dem Ziel, vorhandene Defizite im Leistungsbereich, im Verhalten und in der sozialen Reife möglichst schnell auszugleichen. Denn darunter leiden die Jugendlichen. Gelingt es, sie von der Richtigkeit und Wirksamkeit der Therapie zu überzeugen und sie zur Mitarbeit zu motivieren, dann lassen sich viele Probleme lösen.

Was wäre von volljährigen Jugendlichen zu erwarten?

Sie sollten über eine, den persönlichen Fähigkeiten entsprechende Lebensplanung verfügen, die Fähigkeit besitzen, zeitlich überschaubar zu denken und ihre Gefühle rational zu verarbeiten. Sie sollten selbständig urteilen und Entscheidungen treffen können, eine ernsthafte und zuverlässige Einstellung gegenüber Pflichten haben. Fähig sein, sich von anderen abzugrenzen, aber auch sich sozial angepasst zu wehren und über eine gewisse Selbständigkeit verfügen, um sich allmählich von ihrem Elternhaus zu lösen.

Therapeutische Strategien bei Jugendlichen mit AD(H)S

Damit ein Jugendlicher seine Probleme in den Griff bekommt, hat sich in der Praxis folgendes Vorgehen bewährt: Aus der Beantwortung von diagnostischen Fragen zur individuellen Problematik wird gemeinsam ein persönliches Therapieprogramm erstellt. Die Schwerpunkte dafür ergeben sich aus der Schilderung sei-

ner individuellen Problematik und Beantwortung folgender Fragen:

- Was stört aktuell am meisten?
- Welche Probleme bestanden schon immer?
- Über welche positiven Eigenschaften und Fähigkeiten kann verfügt werden?
- Wie steht es aktuell mit dem Selbstwertgefühl und dem Sozialverhalten?

Danach Formulierung von Zielen mit Anleitung zum Selbstmanagement:

- Rituale und Regeln aufstellen, konsequent im Alltag sein.
- Stress und Reizüberflutung vermeiden, Medienkonsum dosieren.
- Viel Bewegung, Sport und bewusste Entspannung.
- Sich ein Vorbild und einen Coach für die lern- und verhaltenstherapeutischen Strategien suchen.
- Tägliche Abendreflexionen über Erfolge und was noch wie zu verbessern wäre.
- In der Motivation nicht nachlassen, sich immer wieder neue Ziele stellen, Erfolge genießen.
- Bei Bedarf rechtzeitig, kontinuierlich und ausreichend lange Stimulanzieneinnahme.

Alle Jugendlichen brauchen individuelle, konkrete und erreichbare therapeutische Ziele, wobei die Symptome der stets vorhandenen Stirnhirnunterfunktion mit einbezogen werden sollten. Sie könnten ein Massstab für den Therapieerfolg sein. Das Stirnhirn ist wichtig: Zum Ausblenden unwichtiger Informationen, zum Abschätzen von Handlungsfolgen, zum Setzen von Prioritäten, um Angefangenes auch zu beenden, um Impulse zu steuern und



*Im Land der Blaukarierten sind alle blaukariert.
Und wenn ein Rotgefleckter
sich mal dort hin verirrt,
dann rufen Blaukarierte:
Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der rotgefleckte Wicht!*

*Im Land der Rotgefleckten sind alle rotgefleckt.
Doch wird ein Grüngestreifter
in diesem Land entdeckt,
dann rufen Rotgefleckte:
Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der grüngestreifte Wicht!*

*Im Land der Grüngestreiften sind alle grüngestreift.
Doch wenn ein Blaukariertes
so etwas nicht begreift,
dann rufen Grüngestreifte:
Der passt zu uns doch nicht!
Er soll von hier verschwinden,
der blaukarierte Wicht!*

*Im Land der Buntgemischten sind alle buntgemischt
und wenn ein Gelbgetupfter
das bunte Land auffrischt,
dann rufen Buntgemischte:
Willkommen hier im Land!
Hier kannst du mit uns leben,
wir reichen dir die Hand!*

Klaus W. Hoffmann

zu unterdrücken, um Abwarten zu können und ein Zeitgefühl zu entwickeln.

Noch viel zu wenig beachtet wird, dass Sport auch ein wichtiger Therapiebaustein ist. Er unterstützt den therapeutisch gewollten Umbau der neuronalen Netze im Gehirn und damit die Verbesserung von kognitiven Fähigkeiten. Stress wird abgebaut, die Konzentration verbessert sich. Hyperaktivität wird abregiert. Hypoaktive Jugendliche können durch entsprechende Sportarten lernen, ihr Denken und Handeln zu beschleunigen. Sport verbessert das Sozialverhalten, da er Regeln und Strukturen vorgibt, die zu akzeptieren sind. Er begünstigt Freundschaften, Erfolge, Anerkennung und hilft Selbstwertgefühl und Sozialverhalten zu verbessern.

Unterschiede in der AD(H)S- Problematik, die zu beachten sind

Männliche Jugendliche mit AD(H)S überspielen Unsicherheit und Hilflosigkeit oft mit aggressivem Verhalten. Sie demonstrieren einen sehr starken Willen, wissen alles besser und widersprechen ständig. Beweisen sich durch schnelles Fahren, riskantes Verhalten und suchen Anerkennung in entsprechenden Gruppen. Ihre innere Aggressivität und Unzufriedenheit reagieren sie nach aussen hin, aber auch mittels Computerspielen ab, wobei sie sich gern in eine irrealer Welt versetzen. Meist

haben sie viele Facebook-Freunde, aber kaum echte. Sie lieben es, ihre Stärke durch Mutproben zu beweisen um andere zu beeindrucken. Oft dienen ihnen legale und illegale Drogen zur Selbstbehandlung. «Null-Bock-Mentalität» und schneller Wechsel von Interessen und Freunden – die Berufswahl wird oft zur Qual, Entscheidungen fallen schwer.

Folgendes Verhalten des sozialen Umfeldes hat sich im Konfliktfall bewährt:

- Ruhe bewahren, kein vorschnelles Reagieren.
- Aggressionen nicht persönlich nehmen, Blickkontakt meiden, Stimme senken. Kein Einreden auf den Jugendlichen, eventuell Körperkontakt.
- Die Erregung abklingen lassen, eine räumliche Trennung zum Abregieren im Bedarfsfall hat sich sehr bewährt. Danach zeitversetzt ein klärendes Gespräch führen, Verweigerter stur einfordern und gemeinsam eine Lösung suchen und diese dokumentieren!

Weibliche Jugendliche sind meist weniger auffällig, sie sind häufig introvertiert und reagieren mit Rückzug. Oft leiden sie viel stärker unter ihrer Problematik als die Hyperaktiven, was ihre Umwelt leider nicht bemerkt. Negativer Dauerstress macht sie anfälliger für stressassoziierte psychosomatische Erkrankungen, wie Ängste, Depressionen und Essstörungen. Ihre ADS ohne Hyperaktivität wird häufig viel zu lange übersehen.

Die Notwendigkeit der Behandlung

Sie ist für eine Lösung altersentsprechender Aufgaben erforderlich, die sie ohne fremde Hilfe nicht schaffen würden, obwohl die Voraussetzungen dafür vorhanden sind. Damit ihre Anstrengungen erfolgreich sind und sie Anerkennung spüren. Um ihnen zu ermöglichen, ein gutes Selbstwertgefühl und ein altersentsprechendes Sozialverhalten zu entwickeln. Zur Vermeidung von Begleit- und Folgeerkrankungen, welche dann über Jahrzehnte ihre Lebensqualität beeinträchtigen würden.

In der vorgegebenen Kürze habe ich versucht, Verständnis für das Verhalten von Jugendlichen mit AD(H)S zu wecken und zu erklären, warum sie trotz Volljährigkeit auf dem Papier sich im Alltag oft nicht adäquat verhalten und was sie tun können, um von ihren vielen positiven Eigenschaften und Fähigkeiten zu profitieren.



INTERVIEW

Miguel Camero, 36, Human Beatboxer, Musiker, Entertainer und Botschafter für adhs 20+

«Akzeptiere dich, so wie du bist. Arbeite an deinen Schwächen und mach' sie zu deinen Stärken.»

Er hat kolumbianische Wurzeln und kam als Dreijähriger in die Schweiz. Da seine alleinerziehende und noch sehr junge Mutter überfordert war, verbrachte Miguel Camero mit seiner Schwester über zehn Jahre in einem Kinderheim. «Es war die schönste, heftigste und intensivste Zeit meines bisherigen Lebens», betont er im Gespräch. Heute befindet sich dort die Musikkreisschule Schaffhausen und Miguel Camero erteilt 8- bis 11jährigen Schülern Beatbox-Unterricht. Der Musiker gehörte zu den weltbesten Human Beatboxern (2005 WM in Leipzig), hat ein eigenes Tonstudio, gibt Workshops. Seine Auftritte bringen das Publikum zum Staunen und sein Können wird gefeiert.

Wann hast du von deiner ADHS erfahren?

Ich wurde aufgrund meiner Verhaltensauffälligkeiten von der Schule verwiesen. Die Diagnose ADHS erhielt ich nie persönlich, erinnere mich jedoch gut an die verschiedenen Tests und Besuche beim Psychologen. Ich war ein hibbeliges und überstimuliertes Kind, gleichzeitig ein extremer Träumer mit grossen Konzentrationsschwierigkeiten. Klar wurde mir die Veranlagung, als ich eine ADHS-betroffene Partnerin hatte und ein Buch darüber las. Darin erkannte ich auch meine Symptome. Es war ein Erwachen. Mit 28 Jahren! Aber es hat mir so gut getan und ich wusste endlich, was mit mir los ist – mir fiel ein Stein vom Herzen.

Wie bist du zuvor mit deinem Anderssein umgegangen?

Ich musste bereits als kleines Kind kämpfen und das machte mich stark. So glaubte ich stets an mich und mein Potential, obwohl mein Umfeld mich für dumm hielt. Ich wusste, dass ich es ihnen irgendwann mal beweisen würde. Ich litt sehr darunter, ein Heimkind und Ausländer zu sein. In der öffentlichen Schule war ich ein Aussenseiter. Erst als ich wieder nach Hause zu meiner Mutter durfte, realisierte ich, wie sehr ich vom Heim profitiert habe: Die fixen Zeiten, Pünktlichkeit, Rituale,

Strukturen und die Vermittlung von Werten haben mir für mein Erwachsenenleben sehr viel gebracht und bestimmt auch für den Umgang mit den ADHS-Symptomen.

Welche Benefits hast du durch diese Veranlagung?

Die Hyperaktivität gibt mir wahnsinnig viel Energie – ich bin ein Workaholic, ohne darunter seelisch zu leiden. Regeneration finde ich im Sport oder durch einen Tag Nichtstun. Die Kreativität, Musikalität und der Hyperfokus eröffneten mir spezielle Bereiche ohne eine entsprechende Ausbildung. So bin ich Musik- und Video-Produzent, Grafiker, Lehrer, Entertainer und mein eigener Marketing-Manager. Wenn mich etwas interessiert, dann lerne ich's bis ins Detail. Zu meinen Fähigkeiten gehören sicher auch meine Empathie und mein soziales Engagement. Ich möchte stets die ganze Welt retten!

Du bist Botschafter von adhs 20+ und sprichst offen über deine ADHS.

Wie reagiert dein Umfeld oder das Publikum darauf?

Sehr positiv. Ich bin ja nicht allein damit und es ist keine Krankheit, sondern eine Herausforderung.

Wie gehst du mit Stolpersteinen um, und wo spürst du sie besonders?

Etwas umzusetzen und dranzubleiben, das macht mir Mühe. Ich bin eher der Typ, der etwas auf den letzten Drücker macht. Das löst natürlich Stress aus und verlangt von mir viel Disziplin. Alles wo es Action gibt – wie auf der Bühne beispielsweise – das klappt gut. Aber die Buchhaltung, Steuern, E-Mails – das braucht eine riesige Überwindung.

Im Sport funktioniert dies besser. Ich habe einen Plan und weiss, dass ich körperlich leide, wenn ich nicht dranbleibe. Ich analysiere mich laufend und suche auch stets meine Grenzen. Zudem bin ich sehr streng mit mir, habe einen starken Willen und sportlich hohe Ziele. Mein Lebensmotto ist denn auch: Ziel setzen, Ziel

erreichen, neues Ziel setzen! Sport und Musik sind für mich die beste Therapie. Ich habe soviel Power in mir, die muss raus. Ich denke, dass die mentale Reife ausschlaggebend ist, wie man mit der ADHS umgehen kann.

Welche Strategien hast du für dich selbst entwickelt?

Ziele setzen! Sport und täglich Bewegung. Ich boxe 2x wöchentlich, 1x gehe ich ins Kung Fu-Training, spiele Badminton, fahre Velo, jogge, schwimme, nahm am Half-Ironman in Rapperswil teil und im Sommer habe ich den Ironman im Visier. Ich weiss nicht, ob ich's schaffe, aber ich will!

Was möchtest du betroffenen Jugendlichen auf ihren Weg und dem Umgang mit der Veranlagung mitgeben?

Glaub an dich, dass du ein wertvoller Mensch bist. Dann ist alles andere machbar. Setz dir Ziele, strebe sie an und mache einen Haken, wenn du es erreicht hast. Geniesse den Moment. Ziele bringen dich aufs Podest und machen dich stärker. Aber: Nicht darauf sitzen bleiben, sondern weiter gehen und Herausforderungen angehen. Analysiere dich – setz dich mit dir auseinander. So baust du dein Selbstvertrauen und deinen Selbstwert auf.

Interview: Isolde Schaffter-Wieland



Mehr zu Miguel Camero www.camero.ch

Sie können ihn zudem persönlich kennenlernen am Podiumsgespräch «Let's talk about ADHS» vom 26.4.2016 im Zentrum Karl der Grosse, Zürich



EINSTIEG INS BERUFSLEBEN

Miladin Matic

Soziokultureller Animator FG, Bachelor of Science HSLU/FHZ, Geschäftsführer e9 jugend & kultur, Coach für Jugendliche und ADHS-Betroffene www.adhstrainig.ch

Die grosse Herausforderung

Mit dem Schulabschluss kommen zentrale Lebensthemen auf Jugendliche zu. Wann möchte ich ausziehen und selbstständiger anfangen zu leben? Welchen Beruf möchte ich erlernen? Was möchte ich überhaupt mit meinem Leben anfangen?

Spätestens mit dem Übergang in die Volljährigkeit rücken diese Fragen näher und der Druck steigt, sich ihnen zu stellen. Machen junge Erwachsene den Schritt zum selbstständigen Wohnen oder in die Berufswelt, werden sie mit neuen Lebensumständen und Herausforderungen konfrontiert. Beson-

ders für ADHS-Betroffene kann dies eine zusätzliche Belastung bedeuten.

Neue Rahmenbedingungen

Der Übergang vom Schulalltag ins Berufsleben ist eine vielschichtige Phase. Es ist ein Heraustreten aus einem pädagogisch geprägten und eher ADHS-sensibilisierten Umfeld. Während die Schulzeit viel Struktur und Unterstützung geboten hat, wird in der Lehre Eigenverantwortung gefordert. Leistung kann nicht mehr auf den «letzten Drücker» erbracht werden, um Abgabetermine wahrzunehmen oder Prüfungen zu bestehen. Sie muss täglich auf Abruf und stetig während den gesetzten Arbeitszeiten geliefert werden. Die Kernsymptome der Impulsivität und Hy-

peraktivität nehmen im Erwachsenenalter zwar ab, gleichzeitig sind die äusseren Ansprüche und Normen in der Arbeitswelt jedoch viel höher als im schulischen Umfeld. Speziell in Berufen mit Kundenkontakt wird eine hohe Sozialkompetenz verlangt. Generell wird der Spielraum für Fehlritte um einiges enger, und viele eingeübte Bewältigungsstrategien wie auch Hilfestellungen aus der Schulzeit greifen nicht mehr.

Rollenwechsel

Nicht zu vernachlässigen ist der Rollenwechsel: In der Schulzeit entscheidet meistens das «IN oder OUT-Sein» darüber, ob man von den MitschülerInnen Anerkennung bekommt. Nicht selten ist jene Person «IN», welche durch Risikobereitschaft und Unterhaltung (Clown spielen) Aufmerksamkeit erregt. Für junge Menschen mit ADHS-Veranlagung ist diese Anerkennungsstrategie ein wichtiges «Gegenmittel» zur überdurchschnittlich häufigen Kritik, welche sie in ihrem Alltag erfahren. In der Arbeitswelt hingegen zählt bei den «Gleichaltrigen» oder Mitarbeitenden vor allem Leistung, Zuverlässigkeit und Teamfähigkeit. Plötzlich kann es sehr schwierig werden, Anerkennung von seinem Umfeld zu bekommen und den Selbstwert, welcher bei den Betroffenen ohnehin oft angeschlagen ist, aufrecht zu erhalten.

Sein Potenzial nicht leben können

Im Gespräch mit einer Fachperson, die im Sozialdienst eines Unternehmens arbeitet, das begleitete Arbeitsplätze anbietet, kristallisierten sich weitere Faktoren heraus. Der grössere Teil der 25 Lehrlinge dieses Betriebes leidet primär an einer Lernbehinderung. Die Erfahrung zeigt, dass diese Jugendlichen auf dem Niveau ihrer Leistungsfähigkeit meistens zufrieden sind und sich darüber freuen, etwas zu erlernen. Vier der Lehrlinge haben unter anderem eine ADHS-Diagnose. Dort zeichnet sich ein ganz anderes Bild ab. Sie kämpfen mit einem starken Versagensgefühl. Sie spüren, dass sie mehr zu bieten hätten und es trotzdem nicht schaffen, die entsprechende Leistung zu erbringen und ihr Potenzial zu entfalten. Viele ADHS-Betroffene kämpfen mit dieser Diskrepanz.

Ein auffallender Teil der Betroffenen steht nach der Schulzeit vor der Tatsache, dass die Wahlmöglichkeit in der Berufswelt durch ihre Schulnoten eingeschränkt ist. Sich in dieser Situation für einen Beruf zu entscheiden, von dem man nicht unbedingt begeistert ist und die Lehre trotzdem durchzuhalten, ist in Anbetracht von ADHS-Symptomen eine Meisterleistung!

Spezifische Unterstützung

Ich leite ein offenes Jugendzentrum in Basel. Ein Ziel von «e9 jugend & kultur» ist es, Jugendliche auf die Berufswelt vorzubereiten. Dies geschieht vor allem durch partizipative

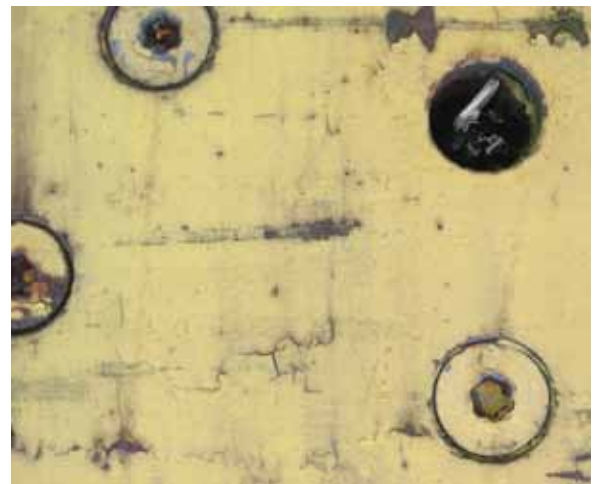
Projekte. Dabei werden auf niederschwelligem Niveau Settings geschaffen, in denen die Jugendlichen verschiedene berufsspezifische Kompetenzen einüben können.

In Zusammenarbeit mit anderen Institutionen haben wir für einen jungen Mann mit ADHS einen zugeschnittenen Arbeitsplatz geschaffen. Er hat einen starken Willen und einiges an Fähigkeiten zu bieten. In der Begleitung haben wir an vielen Haltungen gearbeitet, welche sich als nicht konstruktiv erwiesen haben. Auch da hat sich der junge Mann sehr kooperativ gezeigt und ist schnell vorangekommen. Nur in der alltäglichen Arbeit zeigte es sich trotz allem Willen und den auf seine Stärken zugeschnittenen Tätigkeitsbereich schwierig, auf Pünktlichkeit und Leistung zu bauen. Keiner von uns konnte genau nachvollziehen, warum er es oftmals nicht schafft, seine Arbeitsaufträge termingerecht oder manchmal gar nicht zu Ende zu führen.

Erst seit ich entdeckt habe, dass ich selber von ADHS betroffen bin und mich in diese Richtung weiterbilde, verstehe ich nicht nur mich, sondern auch die Kämpfe dieses Lernenden. Da hilft selbst das eigene Wollen und Appellieren des Umfelds manchmal nicht weiter. Hilfreich ist eine aktive Unterstützung, um ADHS-spezifische Schwächen und Dynamiken herauszuschälen und praktikable Lösungen zu erarbeiten. Bestenfalls in dem der Lehrbetrieb in den Prozess mit einbezogen wird.

Fazit

Die Übergangsphase von der Schulzeit zum Berufsleben birgt einiges an Risiko für ADHS-Betroffene. Oftmals fehlt es nicht an persönlichem Willen oder Fähigkeiten, sondern an adäquaten Bewältigungsstrategien. Ein spezifisches ADHS-Coaching kann einen bewussten Umgang mit den Veränderungen fördern, praktikable Hilfestellungen schaffen und zu einer ganz anderen Erfahrung führen. Es lohnt sich, in diese kurze aber vielschichtige Lebensphase zu investieren, da die erste Erfahrung mit der Arbeitswelt oftmals das ganze Berufsleben prägt.





AUS DEM EIGENEN LEBEN

Andreas Braun

Vizepräsident adhs 20+, Fachpsychologe für Psychotherapie SBAP, Singer/Songwriter

Auf einmal war alles anders – eine Spurensuche

Ich weiss nicht mehr genau, wann diese Veränderung begann, rückblickend würde ich sagen, so ungefähr mit 14 Jahren. Menschen mit ADSH-Veranlagung tun sich ja nicht so einfach mit der Erinnerung an Kindheit und Pubertät.

Jedenfalls wandelte ich mich vom abenteuerlustigen, vorwitzigen, unruhigen und manchmal rauflustigen Störenfried in einen sensiblen, scheuen und oft selbstunsicheren Jungen, der sich für soziale und politische Themen interessierte. Ein Jahr zuvor stand ich aufgrund zahlreicher «Verfehlungen» wie Schwänzen, «vergessene» Hausaufgaben, Stören im Unterricht kurz vor dem Schulverweis.

Als Kind war ich sehr neugierig und meistens im Freien auf Achse. Als ich Sechs war, zogen meine Eltern von der Stadt aufs Land und bauten das erste Haus in einer neu entstehenden Neubausiedlung. Heute ist diese grösser als der alte Dorfkern, aber damals tobte ich mit meinem zwei Jahre jüngeren Bruder und anderen Kindern auf den Erdhügeln herum. Sie waren unsere Burgen, die wir mit unserer Bande bewohnten. Meist war ich der Anführer, zumindest wollte ich das sein und es gab stets enorm viel zu entdecken.



Damals nahm man es mit der Sicherheit und dem Umweltschutz noch nicht so genau. Wir eroberten Rohbauten und schwammen mit Flossen auf den mit Regenwasser gefüllten, von den Baggern ausgehobenen Erdlöchern. Im Sommer gab es grosse Lagerfeuer, wo die Bauern Äste verbrannten und die Bauarbeiter alte Autoreifen, die schwarz rauchend Drahtskelette hinterliessen. Mein Paradies begann direkt hinter dem Haus und in meiner Erinnerung war ich kaum zuhause gewesen.

Meine Mutter wollte, dass ich mich austobte, wie sie sagte. Vielleicht kam sie aber auch einfach nicht mit mir zurecht und war froh, wenn ich daheim nicht irgendetwas anstellte. Jedenfalls wurden wir an der langen Leine gehalten und ich durfte mich sehr frei bewegen. Diese Bewegungsfreiheit habe ich stets gebraucht – für mich ist sie eigentlich selbstverständlich, gehört zu meiner Natur. Bevormundungen habe ich nie ertragen und im Grunde meines Herzens kann ich mich nichts und niemandem unterordnen. Ich bin häufig angeeckt und habe dafür einiges einstecken müssen. Ich bin 1964 geboren und damals herrschten noch raue Sitten. Weil ich im Kindergarten nicht stillsitzen und beten wollte (oder konnte) musste ich mich in die Ecke stellen und bekam von der «leitenden Nonne» Hiebe auf den nackten Po verabreicht.

Meine Leistungen in der Primarschule waren durchwachsen und hingen stark vom Lehrer ab. Wenn etwas mein Interesse gepackt hatte, wollte ich es sofort sagen – ob ich dran war oder nicht, spielte dabei keine Rolle. Ich musste es einfach loswerden, jetzt, wenn es da war, denn kurz darauf hatte ich es wieder vergessen.

Mit 10 Jahren bekam ich einen Chemiekasten geschenkt und richtete mir mit Hilfe meines Vaters im Keller ein eigenes Labor ein. Dort verbrachte ich viele Stunden mit Experimenten – vor allem natürlich mit solchen, bei denen es rauchte und knallte. Meine Eltern hatten sehr viel Vertrauen in mich und in meiner ADHS-Kindheit ist mir nie etwas wirklich Schlimmes zugestossen. Grosse Neugierde ist offenbar meist gepaart mit einem guten Instinkt für Gefahr.



Mit etwa 14 Jahren veränderte sich meine Welt. Wahrscheinlich weil ich mehr zu fühlen begann, wie diese wirklich ist: Eben nicht lustig, sondern ziemlich schwierig und ungerecht. Ich erkannte, dass wir uns alle gar nicht wirklich verstehen und fühlte eine riesige Einsamkeit, weil ich nirgendwo dazugehörte. Nun verbrachte ich die meiste Zeit in meinem Zimmer, sass auf der Fensterbank, schaute aus dem Fenster oder «komponierte» – inspiriert durch die Musik der Beatles – eigene kleine Lieder. Während ich früher in die Welt «expandierte», so fühlte ich mich nun von dieser erdrückt und ihr nicht gewachsen. Und stets war da dieser immense Schmerz – alles ging mir dermassen unter die Haut, vor allem die Stimmung daheim war häufig nicht zum Aushalten.

*Du brauchst niemanden,
der Dir sagt wer oder was Du
bist. Du bist was Du bist!*

John Lennon

In der Sekundarschule realisierte ich, dass ich anders war. Oft stand ich wie neben mir, bekam Dinge nicht mit oder schien alles anders zu verstehen als meine Kollegen. Schulfächer, die mich langweilten, verschlief ich regelrecht – der Lernstoff wollte einfach nicht in meinen Kopf. In Fächern, die mich interessierten, wusste ich hingegen stets schon alles vorher, und wenn mir zudem der Lehrer imponierte, dann wollte ich auch der Beste sein. Da meine Motivation und meine Leistung extremen Schwankungen ausgesetzt war, hielt ich mich abwechselnd für genial und dann wieder für dumm und unfähig. So konnte ich mir einfachste Abläufe nicht merken und fühlte mich im Alltag oft unbeholfen.

Menschen, die an mich glaubten und mich erkannten, waren wegweisend für mich. So wie meine damalige Klassenlehrerin, die mich ermutigte, eine weiterführende Schule zu besuchen, wo ich meinen Interessen und Begabungen entsprechend gefördert wurde. Mir passierte das, was ich jedem ADHSler nur wünschen kann: An einem naturwissenschaftlichen Gymnasium mit integrierter chemischer Berufsausbildung konnte ich das lernen, wofür ich damals leidenschaftlich brannte. Und ich

traf Gleichgesinnte mit denen ich dieselbe Lust am Experimentieren teilte. Nur so konnte ich die für mich sehr harte Zeit durchhalten, denn zum ersten Mal litt ich unter starken, inneren Spannungszuständen, hatte oft keinen Antrieb und konnte nicht einschlafen. Die innere Unruhe und Nervosität erschwerten meinen Kontakt zu meinem Umfeld. Allerdings war diese «Fremdheit» immer auch ein Signal, loszulassen und weiterzugehen, dorthin, wo ich mich lebendig fühlen kann.

Das habe ich stets gesucht: Ein Einssein mit dem, was man tut. Ein Leben, in dem man nicht ständig nachdenken muss über richtig oder falsch und in dem man sich nicht laufend anpassen und verbiegen muss. Dies kann gelingen, wenn man bereit ist, die Verantwortung für das, wie man ist, zu tragen. Das ist ein zuweilen schmerzhafter Prozess, aber nur so wird es möglich, etwas aus seinem Potential zu machen.



FACHPERSON ZUM THEMA

Cordula Neuhaus

Dipl. Psychologin, Dipl. Heilpädagogin,
Buchautorin und Botschafterin adhs 20+
www.menschen-mit-adhs.de

Volljährig... und jetzt?

Der Übergang bei Betroffenen mit ADHS vom Jugendalter ins Erwachsenenalter, festgelegt durch den magischen 18. Geburtstag (an dem man irgendwie über Nacht reif und vernünftig werden soll...) ist die Zeit, in der kommunikativ sehr viel schief gehen kann.

Im Rahmen der Patientenschulung bei chronischen Erkrankungen von Jugendlichen heisst diese Phase des Übergangs in der Fachsprache «Transition». In entsprechenden Artikeln ist zu lesen, dass die Jugendlichen lernen müssen, «die Verantwortung für ihre Erkrankung zu übernehmen, ihre krankheitsbedingten Besonderheiten und Einschränkungen zu akzeptieren und ihre medizinische Versorgung zu organisieren».

ADHS tanzt aus der Reihe

Einfach eingereiht in die Gruppe Jugendlicher, die unter Asthma leiden, chronische Nieren- oder Darmerkrankungen, Diabetes Mellitus Typ I oder Rheuma haben, wird zwar eingeräumt, dass dieser Übergang möglicherweise nicht ganz reibungslos von statten geht, aber in den Schulungsmodulen für Jugendliche und deren Eltern tauchen nun nicht nur typische «Unworte» auf, wie *müssen, sollen, angemessen*, es wird darüber hinaus darauf gebaut, dass aus Einsicht und Erfahrung gelernt werden kann – die Fähigkeit zur realistischen Selbst- und Eigenleistungseinschätzung wird sozusagen vorausgesetzt. Und genau das alles entwickelt sich bei ADHS eben nicht.



Reizoffen zu sein bedeutet darüber hinaus nicht nur aufmerksam für viel zu viel – und damit ablenkbar zu sein – sondern auch beeinflussbar. Das bedeutet, wenn jemand «Kompetentes» (aus Sicht des Jugendlichen mit ADHS) findet, die Medikation (z.B. mit Metylphenidat) bringe nichts oder sei gar schädlich, wird sie sofort weggelassen... Alles wird auch noch im Erwachsenenalter lediglich aus der eigenen Sicht, rein emotional, beurteilt/bewertet – in der Überzeugung man habe recht.

Aufklärung fördert Akzeptanz

Damit der Übergang ins Erwachsenenalter wirklich gelingen kann, ist vor allem ein profundes Störungsbildverständnis eine unabdingbare Voraussetzung, damit kognitiv kompensierende Strategien angewendet werden können. Erfahrungsgemäss können Menschen mit ADHS alles lernen, was ihnen nachvollziehbar, plausibel und anwendungsrelevant erklärt wurde. Dazu ist es aber notwendig zu wissen, dass ADHS unter anderem bedeutet, alles nur aus der eigenen Perspektive sehen zu können, sich nur spontan (rein emotional) oder gar nicht entscheiden zu können, Wesentliches von Unwesentlichem nicht unterscheiden zu können, ohne Bremse fürs Gefühl regelrecht auf dem Gefühl ausrutschen zu müssen, der Spontanidee des Gehirns folgen zu müssen...

So ist die 19-jährige in der Lehre von der ständig telefonierenden älteren Kollegin am Schreibtisch gegenüber «einfach nur genervt». Sie setzt sich (ohne vorher jemanden zu fragen!) woanders hin und fühlt sich dann völlig unverstanden, wenn ihr von der Vorgesetzten mitgeteilt wird, dass das so nicht geht. In Folge dessen rechtfertigt sie sich wortreich und vergreift sich dabei im Ton...

Der unsichere 20-jährige will es unbedingt «richtig» machen, fragt deshalb lieber nochmal und dann nochmal nach. Dabei hat er eine «irgendwie komische» Mimik, die von den Mitarbeitern als «unbeteiligt, wahrscheinlich desinteressiert» fehlinterpretiert wird. Das «unsichere Gefühl» der Jugendlichen mit ADHS widerspiegelt sich im Gesicht mit einem Mienenspiel, das leider ständig fehlinterpretiert wird, etwa auch als besserwisserisch-arrogant oder aggressiv...



Das hilft dem Jugendlichen

Ohne Akzeptanz der für die «Anpassungsstörung» typischen, entwicklungspsychopathologischen Besonderheiten von Betroffenen, gelingt weder privat noch beruflich das dringend erforderliche liebevoll-sture Coachen der Jugendlichen mit ADHS. Zudem benötigen sie klare Rahmenbedingungen mit zeitlicher Taktung, definiertem Tätigkeitsfeld, eindeutig formulierter Aufgabenstellung und einer klaren Aussage zur Kleiderordnung und Weisungsbefugnis. Nur wenn bei Betroffenen ein Bild im Kopf entstanden ist, können sie den Anforderungen entsprechen – aber eben nur dann!

Erfolgen Ansagen zudem freundlich, eher kurz und knapp, mit Verstärkung der Anstrengungsbereitschaft, aber auch mit Kontrolle der Leistung zeitnah mit entsprechend häufigem Feedback, ist eine Orientierung und Anpassung möglich – jedoch nicht, wenn unausgesprochen «vorausgesetzt» wird, dass man sich «das alles schon irgendwie» selbstständig erarbeiten können wird...

Wie zu Schulzeiten helfen weder appellierendes Moralisieren noch Verhaltensvorschriften, Sanktionen und deren Androhung oder der Vergleich mit anderen.

Subjektiv Interessantes wird regelrecht «aufgesogen», muss nicht wiederholt und geübt werden. Ganz im Gegensatz zu all dem, was nicht ganz so interessant erscheint. Hier gilt es zu üben und zu wiederholen, bis eine Tätigkeit wirklich beherrscht wird und automatisiert ist. Die dadurch gestiegene Kompetenz trägt dazu bei, dass auch zunächst weniger Spannendes eigentlich als «gar nicht mehr so übel» wahrgenommen wird...

Gut zu wissen

Mit 18 Jahren ist man auch als Betroffener mit ADHS ganz sicher «fertig erzogen», die Hirnreifung ist jedoch keinesfalls abgeschlossen – die Identitätsfindung dauert wesentlich länger als bei anderen. Man bleibt sehr personenbezogen, ist fatalerweise darauf angewiesen, eine Tätigkeit nur dann wirklich gut ausführen zu können, wenn sie irgendwie ein bisschen Spass macht (und dann oft besser, als zuvor erwartet wurde!).

Ergänzend erscheint mehr denn je wichtig, genau zu erklären, was die Medikation als «diffuse chemische Brille» wirklich bewirkt. Es gilt, sorgfältig darauf zu achten, den Jugendlichen nicht mit Aussagen über die Medikation zu definieren wie «Hattest Du Deine Medikamente heute nicht eingenommen?», wenn etwas mal nicht geklappt hat...

Jugendliche mit ADHS «funktionieren» am besten, wenn sie über das Störungsbild aufgeklärt sind und selbstbestimmt sein können. Als Chef vom Dienst in eigener Sache kann die für einen Weg wirklich benötigte Zeit gestoppt oder auch die eigene Wohnung «strategisch» aufgeräumt werden – und nebenbei mit grösstem Aufwand und Ausdauer ein Projekt des Unternehmens vorangetrieben werden.

Ein «Funktionieren» ist bei Betroffenen mit ADHS durchaus auch in fremdbestimmten Settings möglich unter der Voraussetzung, dass sie wissen, was von ihnen erwartet wird! Sie überraschen häufig sozial und in ihrer Leistungsfähigkeit positiv, wenn sie helfen oder unterstützen dürfen und etwas zu ihrer Sache machen können.

KARINS KOLUMNE



Karin Niffeler
Verkaufsberaterin
und Mutter
von drei Kindern

Etwas Liebe für den Akku

Sie kennen das – eben war Ihr Handy noch mit rund 20 % Akku betriebsbereit, irgendwann erscheint die Meldung «Akku extrem schwach» und mit einem Mal geht's viel zu schnell: Die Anzeige «Auf Wiedersehen» erscheint auf dem dunklen Bildschirm – Ironie der Elektronik. «Auf Wiedersehen» ist alles, was bleibt...

Das intensive (Er)Leben von ADHS-Betroffenen macht deren Akku sehr durstig. Denn wir sind durchlässig; von innen nach aussen und von aussen nach innen. Auch die Liebe rinnt wie Sand durch die Finger. Also braucht es mehr, damit wir uns sicher fühlen: Liebe und/oder Anerkennung – das gibt uns Kraft, Mut und Selbstvertrauen.

Aus eigener Erfahrung kann ich nur empfehlen, Ihre Liebe oder zumindest Ihr Wohlwollen für Heranwachsende täglich neu und ganz bewusst einzusetzen. Unterschätzen Sie die Bedeutung, die Wirkung Ihrer ehrlichen Anerkennung nicht! Das hat nichts mit Verhätscheln oder Verweichlichen zu tun. Im Gegenteil: wohlwollendes Fordern, Herausfordern und ein respektvoller Umgang auf Augenhöhe unterstützt die Weiterentwicklung und Selbstsicherheit beim Betroffenen.

Fehlendes Wohlwollen löste bei mir ein qualvolles inneres Betteln aus: «Oh, hoffentlich mach ich's richtig, sag doch endlich was!» Das war viel schlimmer als alles andere beim Erwachsenwerden. Positive Feedbacks hatten eine enorme Wirkung. Ob Tanten, Onkel oder Lehrer, die mir klar sagten: «Du machst das gut!» oder «Wir haben dich lieb!» – wichtig war, dass ich jeden Tag aufs Neue ehrliche Wertschätzung und etwas Liebe erhielt. Umgekehrt habe ich verweigert und rebellierte, wenn mir diese Liebe verwehrt, die Anerkennung abgesprochen wurde. Bedenken Sie: Betroffene holen sich diese so oder so – besser, Sie wissen woher und womit! Denn niemand will, dass sich Heranwachsende «am falschen Ort» Anerkennung holen und den Akku laden – wer weiss, wofür.

Deshalb wünsche ich allen ganz einfach **etwas Liebe für den Akku...**

ADHS 20+ AKTUELL

26. April 2016: «Let's talk about ADHS»

26. Mai 2016: «ADHS Schwangerschaft-Mutterschaft-Partnerschaft – Pures Glück oder vorprogrammiertes Chaos?»
Referentin: Isolde Schaffter-Wieland
Erfahrungsbericht: Cristina Oehrli
19.30 Uhr Familienzentrum Lenzburg,
Walkeweg 19, 5600 Lenzburg

4. Juni 2016: Weiterbildungstag Modul 2 «Facetten des ADHS und Mehrfachdiagnose», Fortbildung für Fachpersonen und Interessierte. 09.00-17.00h Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich (ZAG), Winterthur. Mit Voranmeldung*

10. September 2016: Weiterbildungstag Modul 3 «ADHS und Beruf/Berufung - Überleben in der Berufswelt oder leben der eigenen Berufung?» 09.00-17.00h ZAG, Winterthur. Mit Voranmeldung*

20. Oktober 2016: «ADHS und Burnout»
Referent: Dr. med. Heiner Lachenmeier.
Erfahrungsbericht: Künstler Alain Mieg.
19.30 Uhr, Archesaal, Bundesstrasse 15,
6300 Zug

Detaillierte Informationen unter:

www.adhs20plus.ch/de/veranstaltungen
*Voranmeldungen: info@adhs20plus.ch

Trotz ADHS zum Lehrabschluss

Wie sag ich's meinem Lernenden?

Wie sag ich's meinem Chef?

Nicht selten kommt es bei ADHS-betroffenen Jugendlichen zu Lehrabbrüchen. Das muss nicht sein! Häufig wissen Ausbilder nicht, wie sie den Lehrling mit besonderen Bedürfnissen unterstützen können. In diesem Fall lohnt sich eine Aufklärung/Mediation vor Ort durch eine Fachperson. Gemeinsam werden Strategien entwickelt, die ein konstruktives Weitergehen ermöglichen. Interessiert? redaktion@adhs20plus.ch

Der nächste ADHS-Fokus erscheint im Sommer 2016 zum Thema:

«Sich entfalten mit ADHS»

Vielen Dank unseren Sponsoren!



Hypothekbank
Lenzburg

