JOURNAL 8: Oktober 2016

Schweizerische Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

INHALT

- Leitartikel: Dr. med. Andreas Horvath & Beni Kneubühler
- Interview: mit Jan Richter
- Aus dem eigenen Leben: Susane Wetjen
- Zum Thema: Urs R. Bärtschi
- Karins Kolumne / adhs 20 Aktuell

ADHS-FOKUS
Burnout

EDITORIAL

Brennende Leidenschaft

Es ist eine Zwickmühle. Brenne ich für eine Aufgabe und lasse mich hingebungsvoll auf etwas ein, was mich erfüllt und mir Bestätigung schenkt, anderen Freude bereitet, mich wachsen lässt und mich im Leben weiter bringt. Doch kann ich allen Aufgaben mit meinem hohen Anspruch an mich selbst gerecht werden? Natürlich kann ich!
Selbstverständlich auch dann, wenn ich gar nicht sicher bin, wie ich alles unter einen Hut bringe. Last minute, just in time – auf den letzten Drücker. Und erst noch mit Bravour. Die Frage ist nur: wie lange wohl?…..
Meist ist die Schmerzgrenze schon überschritten – Rückmeldungen von Körper und Seele bereits erfolgt. Und noch immer können wir uns nicht von unseren «Aufgaben» lösen. Bis der Moment des Zusammenbruchs, des Ausbrennens erreicht ist. Es gilt auf seine innere Stimme zu hören und sich Unterstützung von aussen zu holen, wenn Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung verschleiert sind. Seien Sie sich am nächsten, wenn es darum geht, in eigener Kraft zu bleiben oder auszubrennen. Tragen Sie sich Sorge und benützen Sie die Hilfeleistungen die Ihnen zur Verfügung stehen.

Alain Mieg,
VS-Mitglied adhs 20+,
Kunstmaler

Wir danken allen Mitwirkenden dieser Ausgabe für ihren grossen Einsatz und die wertvollenTexte.

Schweizerische Info- und Beratungstelle
für Erwachsene mit ADHS — adhs 20+
Bahnhofstrasse 15
5600 Lenzburg

info@adhs20plus.ch www.adhs20plus.ch
Tel. 062 534 04 04
Redaktion: Isolde Schaffter-Wieland
Fotos: Sandra Ammann-Amrein

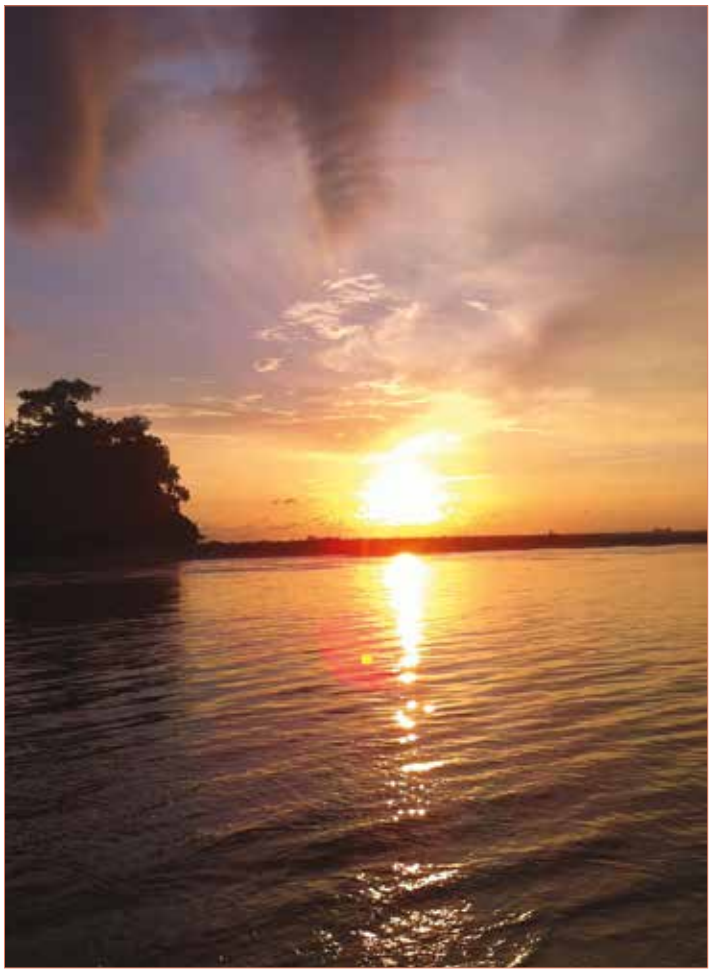
LEITARTIKEL

Dr. med. Andreas Horvath,
Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie FMH

Brennen oder ausbrennen?

*Das **Burnout-Syndrom** ist ein Phänomen unserer heutigen Gesellschaft: der Anforderungsdruck bei der Arbeit steigt, Multitasking, moderne Kommunikationsmittel und die Vermischung von Freizeit und Arbeit tragen ihren Teil zum Stress bei. Auch Fernsehen, Chatten und Shoppen kosten Energie und können das nötige Herunterfahren verhindern.*

Unser Leben besteht aus abwechselnden Phasen erhöhter Aktivierung und Entspannung. Dauert der Stress länger an, wird der Organismus geschädigt, die Folgen sind Burnout, Depression oder andere psychische und körperliche Erkrankungen. Stress entsteht dann, wenn die Anforderungen unsere Handlungsmöglichkeiten übersteigen – es kommt zu einem Ungleichgewicht. Auslöser dafür können zum einen äussere Umstände wie Zeitdruck, zwischenmenschliche Kontakte, aber auch Langeweile/Unterforderung, also sogenannte «externe Stressoren» sein. Aber auch negatives Denken, Selbstzweifel und Schuldgefühle, also «interne» Stressoren» spielen eine Rolle. Unser Körper reagiert darauf, indem das Herzkreislaufsystem aktiviert wird, der Blutzucker ansteigt, sich die Muskeln anspannen und alle kurzfristig nicht überlebenswichtigen Funktionen wie die Verdauung oder der Sexualtrieb reduziert werden. Dies ist an sich noch kein Problem, sondern eine natürliche körperliche Reaktion, um das Gleichgewicht wieder herzustellen. Stress kann somit zu einer positiven Anpassung und Weiterentwicklung führen. Das Yerkes-Dodson Gesetz beschreibt, dass die optimale Leistungsfähigkeit bei mittlerer Aktivierung am höchsten ist (s. Abbildung).



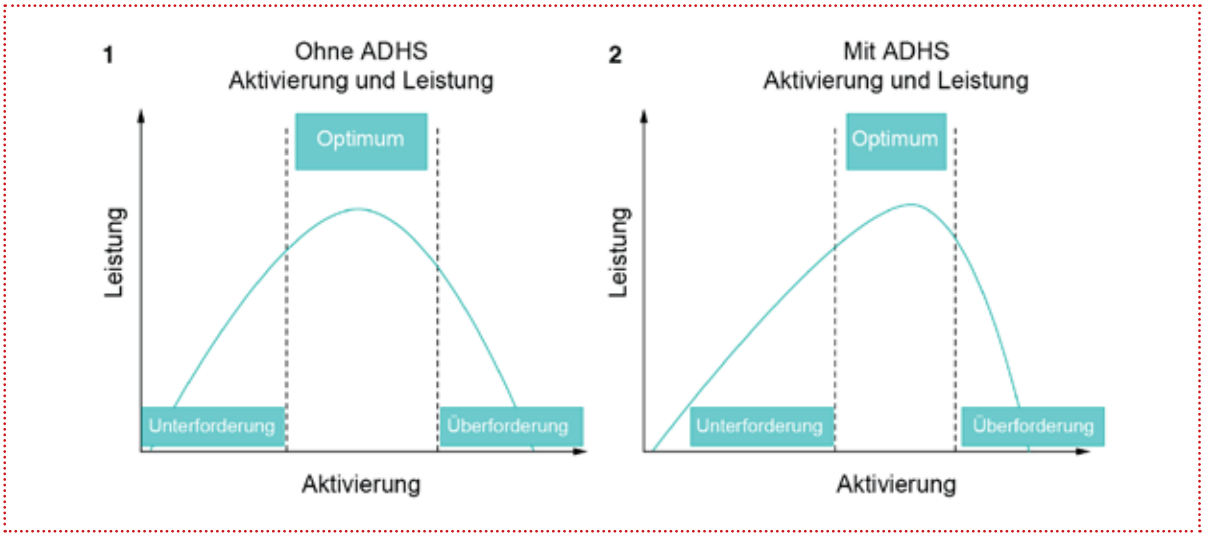
Ob Stressoren, also Auslöser von Stress, mit denen wir täglich konfrontiert sind, letztlich auch krank machen, hängt sehr davon ab, wie die Stress-Situation und die Reaktion darauf wahrgenommen, verarbeitet und bewertet wird. So wird etwa die Ankündigung eines Referates von manchen Personen als Herausforderung und Möglichkeit sich zu profilieren gesehen, bei anderen löst die gleiche Situation Panik aus. Es ist zudem entscheidend, welche Gegen- beziehungsweise Schutzmassnahmen vorhanden sind. Bei allen genannten Faktoren unterscheiden sich Menschen mit ADHS von Menschen ohne ADHS grundlegend.

Die verminderte Stresstoleranz als Symptom bei Erwachsenen mit ADHS wurde bereits vor mehr als 10 Jahren von Paul Wender in den USA beschrieben. Experimentelle Untersuchungen in Deutschland (Lackeschewitz, 2008), konnten

wenig später aufzeigen, dass Menschen mit ADHS bei einem Stresstest stärker reagierten als Menschen ohne. Die Teilnehmenden mussten ein Vorstellungsgespräch bewältigen und Mathematikaufgaben unter Zeitdruck lösen. Sowohl beim subjektiven Erleben als auch bei objektiven Kriterien, wie der Messung des Stresshormons Cortisol im Speichel und bei der Herzfrequenz, zeigten Menschen mit ADHS erhöhte Werte.
In einer Untersuchung über «Workaholismus» wurde erst in diesem Jahr das ADHS als Risikofaktor gefunden (Andreassen, 2016). ADHS könnte also dazu führen, dass Menschen sich übermässig für die Arbeit engagieren. Der oben beschriebene Zusammenhang zwischen Aktivitätsniveau und Leistung könnte wegen dieser Mechanismen bei ADHS anders aussehen: Erstens wird eine Unteraktivierung als unangenehm wahrgenommen. Gleichzeitig laufen sie aber eher Gefahr, wegen der verstärkten Stressreaktion einen Leistungsabfall zu erleben.
Letztlich führen auch die ADHS-Symptome selbst zu zusätzlichem Stress: Aufmerksamkeitsdefizite begünstigen Fehler, Vergesslichkeit führt zu Leerläufen, Desorganisation und Probleme mit Routine und Disziplin führen zu Zeitdruck, Impulsivität beeinflusst zwischenmenschliche Kontakte, um nur einige Beispiele zu nennen. Die schnelle Auffassungsgabe und die sensiblere Wahrnehmung hingegen können ADHS-Betroffene vor einem Burnout schützen. Auch die «Überaktivität» kann eine Stärke sein und zwar nicht, dass Betroffene durch die grössere Energie zuweilen grösseren Anforderungen gerecht werden können, sondern auch, weil die Energie, wenn sie in Bewegung umgesetzt wird, eine schützende Wirkung hat: Die ausgeprägte Fantasie hilft Betroffenen, kreative Lösungen zu finden in Situationen, die von anderen als auswegslos gesehen werden. Schliesslich ist noch der Hyperfokus zu nennen: In diesem Zustand haben Betroffene erstaunliche Fähigkeiten, wie beispielsweise ein Katastrophenhelfer, der aufgrund seines ADHS in besonders stressigen Situationen Höchstleistungen vollbringt.

Ein Burnout kommt nicht von heute auf morgen, sondern verläuft phasenweise. Ganz zu Beginn stehen an sich unproblematische Motive wie Begeisterung, hohe Motivation, grosses Engagement und Idealismus. Erst wenn sich Enttäuschungen häufen, wenn sich Aufwand und Ertrag nicht mehr die Waage halten und die erwartete Wertschätzung ausbleibt, wird es problematisch. Mögliche Warnsignale für ein beginnendes Burnout sind: Reizbarkeit und Aggressivität, Zynismus, Schwierigkeiten mit Arbeitskollegen, Familie und Freunden, körperliche Symptome, wie Schlafstörungen und Nervosität, sowie psychische Beeinträchtigungen wie Gedankenkreisen. Auch die Erkenntnis, dass der Aufwand nicht mehr zum gewohnten Ertrag führt, kann alarmierend sein. Schliesslich gehört auch die soziale Abkapselung dazu.

Die beiden Grafiken (unten) veranschaulichen das Beschriebene. Vielleicht können Sie sich vorstellen, weshalb so mancher ADHS-Betroffene diese kaum beachten wird.



Beni Kneubühler
MSc Psychologie

Burnout bei ADHS: Prävention und Behandlung

*Oberstes Ziel für die Behandlung und Prävention von Burnout ist die **«Work-Life-Balance»**, also die Herstellung eines Gleichgewichtes zwischen Arbeit und Freizeit, zwischen Stress und Entspannung.*

Dabei geht es darum, Schlaf, Sport und Ernährung anzupassen, wieder zu Kräften zu kommen und mit den Anforderungen des Alltags umgehen zu lernen. Im Detail geht es um Zeitplanung, Stressmanagement, Erlernen von Entspannungstechniken sowie das Pflegen von Hobbys und sozialen Kontakten. Für ADHS-Betroffene stellen diese wertvollen Strategien jedoch eine besondere Herausforderung dar. Ein Burnout wird von Betroffenen häufig lange nicht wahrgenommen oder verleugnet. Der erste Schritt besteht darin, die Warnsignale überhaupt zu erkennen und als Symptome eines drohenden Burnouts einzuordnen. Es soll also zunächst das Bewusstsein für das eigene Befinden geschärft werden. Übungen dazu siehe Box. In einem weiteren Schritt könnte es darum gehen, die individuellen Auslöser für Verspannung und Stress zu identifizieren. In welchen Situationen bin ich gestresst? Was genau stresst mich? Wie gehe ich damit um? Eine Selbstbeobachtung über ein paar Tage lohnt sich. Im Anschluss daran müssen Prioritäten gesetzt werden: Was muss sich dringend ändern? Wo kann mit dem kleinsten Aufwand der grösste Effekt erzielt werden?
Auf der Suche nach individuellen Lösungen kann zwischen problemorientierten und emotionsorientierten Strategien unterschieden werden. Problemorientierte Strategien setzen direkt beim Auslöser an: Arbeiten teilweise delegieren, Unordnung im persönlichen Umfeld oder am Arbeitsplatz reduzieren, Hinterfragen negativer Gedanken. Bei den emotionsorientierten Methoden geht es eher darum, mit den durch Stress ausgelösten Gefühlen umzugehen: sich ablenken, entspannen, aber auch eigene Fehlleistungen annehmen, ohne sie jedoch gutzuheissen. Hier bewährt sich eine gesunde Mischung zwischen Akzeptanz und Veränderung. Nicht alle Stressfaktoren können aus der Welt geschafft werden und vergebliche, zwanghafte Bemühungen können schliesslich selbst zu Stress werden.
Zeitmanagement lohnt sich immer und kann heute auf viele Arten erfolgen – ob elektronisch im Smartphone oder klassisch mit einer Agenda. Regelmässig anfallende Tätigkeiten und Aufgaben werden zuerst eingeplant, danach erst kommen die kurz-, mittel- und langfristigen To Do's. Dabei ist immer wieder kritisch zu prüfen, ob der Zeitplan realistisch ist. Das bedeutet auch, dass nicht von vornherein 100% der verfügbaren Zeit verplant werden sollten, damit Lücken für Unvorher-

sehbares vorhanden sind. Das Zeitmanagement kann gemeinsam mit Freunden, Vorgesetzten oder Ergotherapeuten erarbeitet werden. Vielleicht steht sogar ein Sekretariat zur Verfügung? Aber Vorsicht: Menschen mit ADHS fällt es häufig schwer, mühsam Geplantes auch in der vorgesehenen Reihenfolge in die Tat umzusetzen. Oft muss daher individuell herausgearbeitet werden, wie Pläne eingehalten werden können und eine gewisse Verbindlichkeit erreicht wird – etwa im Rahmen eines Coachings.

Entspannung – so einfach sich das anhört – stellt für ADHS-Betroffene häufig eine grosse Herausforderung dar. Angst vor Langeweile, aber auch das Gefühl von innerer Unruhe und Getriebenheit sowie die fehlende Erfahrung mit einem entspannten Zustand, machen es ihnen schwer. Die Suche nach einer geeigneten Entspannungstechnik ist daher zentral und meistens aufwändiger als bei Menschen ohne ADHS. Bewährt hat sich die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, wobei hier die Kurzversion zu empfehlen ist. Bestimmte Muskelgruppen werden nacheinander zuerst angespannt und dann wieder entspannt. Der Wert der direkt entspannenden Übung liegt vor allem darin, die Unterschiede zwischen An- und Entspannung bewusst wahrzunehmen. Der Übergang in den entspannten Zustand wird dabei an die Ausatmung gekoppelt. Weitere bewährte Methoden sind das autogene Training und die Achtsamkeitsmeditation. Anleitungen finden sich auf Youtube oder als Apps («Headspace», «Calm»).

Nebst diesen Entspannungstechniken ist Sport eine bewährte Methode, um «Dampf abzulassen». Darüber hinaus führt körperliche Aktivität längerfristig zu mehr Leistungsfähigkeit und zu einer erhöhten Toleranz gegenüber Stressoren. Welches sind Ihre alltäglichen Möglichkeiten zum aktiven Stressausgleich? Achten Sie doch in den kommenden Tagen einmal ganz bewusst auf mehr Bewegung. Als Anfang: Nutzen Sie den Arbeitsweg dazu! Steigern Sie bewusst die Dauer und Intensität körperlicher Tätigkeiten! Planen Sie regelmässige Bewegungspausen ein!

Die eigene Grundeinstellung ist für viele ADHS-Betroffene die grösste Hürde. Durch erlebte Misserfolge, haben sie negative Denkmuster, ein schlechtes Selbstbild und Perfektionismus entwickelt. Sie engagieren sich deswegen eher überdurchschnittlich – und vor allem über ihre persönlichen Kapazitäten hinaus – in Familie, Beruf und Freizeit. Eine Psychotherapie kann helfen, diese Muster zu identifizieren, nicht hilfreiche Emotionen zu verarbeiten, zu einem positiveren Selbstgefühl zu finden und Selbstfürsorge zu erreichen. So kann das riesige Energiepaket letztlich dazu genutzt werden, sich selbst etwas Gutes zu tun!

Nehmen Sie sich etwa drei Minuten Zeit, sich nacheinander folgende drei Fragen zu stellen:

- **Wie fühle ich mich gerade?**
Achten Sie auf Ihre Gedanken und Gefühle. Hierbei brauchen Sie keine Worte für Ihre Gefühle zu finden. Nehmen Sie sich und Ihre Gefühle einfach wahr. (Pause)

- **Wie fühlt sich mein Atem an?**
Richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem, als wäre er der Anker für Ihren Körper. Wie schnell oder langsam geht er? Wo fühlen Sie ihn im Körper? (Pause)

- **Wie fühlt sich mein Körper an?**
Dehnen Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den gesamten Körper aus. Richten Sie sie auch gern auf verschiedene Stellen/Partien Ihres Körpers. Gibt es Bereiche, wo Ihnen etwas weh tut? Fühlen Sie irgendwo ein Kribbeln? Oder sind Sie an einer Stelle besonders entspannt? Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit ruhig wandern und beobachten Sie, dass alles im Fluss ist.
(Quelle: Segal, 2008)

Die Ampel-Methode
Als eine bildliche Hilfe zur Strukturierung des persönlichen «Verkehrschaos» hat sich die Ampel-Methode bewährt:

Bei Grün ist alles in Ordnung.

Bei Gelb muss entweder auf die Bremse gestanden oder die Kreuzung rasch überquert werden.

Rot erfordert Sofort-Massnahmen, um eine Katastrophe zu verhindern.

Ab wann eine Ampel gelb oder rot wird, ist bei jedem Menschen unterschiedlich. Hinweise auf kritische Situationen könnten sein: vermehrtes Vergessen, verkürzte Mittagspausen = Gelb, aufsteigende Hitze, vermehrtes Schwitzen, Einschlafprobleme = Rot. Die passenden Massnahmen sind ebenso individuell: Im gelben Bereich könnte man sich von einem Kollegen helfen lassen, die Arbeit zu priorisieren. Bei Rot wäre vorstellbar, langsam bis 10 zu zählen, eine Pause einzulegen, eine Entspannungsübung zu machen oder Joggen zu gehen.

INTERVIEW

Jan Richner, 29, Bachelor of Science FHNW in Angewandter Psychologie, zurzeit Masterstudium Arbeits- und Organisationspsychologie an der UNI Neuchâtel, Mitglied der Schweizer Studienstiftung (Stiftung zur Begabtenförderung)

«Die Geschichtsbücher sind voll von Menschen mit ADHS»

Jan Richner, Sie sind ein Mensch, der aufgrund seiner ADHS-Veranlagung ständig eine Herausforderung sucht, die Sie mental, psychisch und körperlich stimuliert. Woran arbeiten Sie aktuell?
An meiner Masterarbeit, die sich der ADHS-Thematik widmet. In Zusammenarbeit mit der ETH Zürich untersuche ich die negativen und positiven Konsequenzen des ADHS in der Arbeitswelt.

Wann wurde bei Ihnen diese Veranlagung festgestellt?
In meiner Primarschulzeit bin ich nicht extrem aufgefallen durch mein Verhalten und schrieb auch gute Noten. Richtig los gingen die Probleme erst mit der Pubertät. Ich wurde zweimal von der Schule ausgeschlossen, einmal wegen meiner Leistungen und einmal aus disziplinarischen Gründen. Ich hatte mich in dieser Zeit grundsätzlich nicht im Griff: Kiffte und hing mit den «falschen» Freunden rum, legte mich mit Lehrern und Mitschülern an, bekam vieles gar nicht mehr mit in meinem Leben.

Heute studieren Sie – was hat diese Umkehr ausgelöst?
Ich habe ein Elternhaus, das mich förderte, mir Stabilität, Liebe und Verständnis gibt.
Zudem bin ich ein emotional stabiler Mensch, sehr resilient und habe kognitive Fähigkeiten, mit denen sich im akademisch-beruflichen Bereich etwas erreichen lässt. Nach dem zweiten Schulausschluss kam ich an eine Privatschule – zuvor war ich der «Schlimmste» und hier der Unauffälligste. Das war ein Schock! In der Folge begann ich gute Noten zu schreiben, während meine ehemaligen Kollegen in Heime abgeschoben wurden.

Was hat Sie weiter unterstützt auf diesem neuen Weg?
Ich hörte innerhalb weniger Wochen auf zu rauchen, fing mit Sport an und lernte viel. Es war wirklich ein extremer Wechsel. Wobei dies ein Teil des ADHS ist, dass man in Extremen lebt. Bis zu meiner Pubertät habe ich eher die negativen Symptome des ADHS zu spüren bekommen (mangelnde Konzentration, negativ auffallende Impulsivität, der Bedarf nach Stimulation). Seit dem ich mich gefangen habe, profitiere ich eher von den positiven Symptomen.

Welche Aspekte der ADHS erleben Sie persönlich als positiv?
Begeisterungsfähigkeit, viel Energie, Kreativität, Hyperfokus, Risikobereitschaft und Neugierde auf Neues. Ich reise sehr gerne und habe ein grosses Bedürfnis nach schnell wechselnder Stimulierung.
Der Königsweg im Umgang mit ADHS besteht darin, die dafür typischen Symptome nutzbringend einzusetzen und dabei ihre Schattenseiten zu minimieren. Zum Beispiel kann das Bedürfnis nach starken Stimulus durch eine Selbstmedikation mit Alkohol, Cannabis etc. oder riskantem Verhalten wie schnelles Autofahren, risikoreiches Sexualverhalten und anderes mehr befriedigt werden. Eine Alternative besteht darin, diesem Bedürfnis durch leistungsorientiertes Arbeiten, Reisen oder Sport nachzukommen. Befriedigt wird dasselbe Bedürfnis, aber die Auswirkungen sind gegensätzlich.

Wie schaffen Sie das?
Ich habe klare Ziele. Ich bin mir sehr bewusst, was ich tun muss, um ein Ziel zu erreichen. Wichtig: Ziele sind nur dann gut, wenn der Weg dazu auch reizvoll und bereichernd ist.
Ausserdem ist es unumgänglich, eigene Stärken und Schwächen zu kennen und mit seinem Umfeld in Einklang zu bringen. Für mich heisst das konkret, dass ich während meinem Bachelorstudium an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Barcelona und Dublin je ein Semester absolvierte und nun mein Masterstudium an der Uni Neuchâtel mache. Dies ermöglicht mir, meine Freude an Sprachen zu leben und gleichzeitig neue Länder und Kulturen entdecken zu können.

Und wie können Sie sich entspannen?
Durch Sport und Schlafen. Insbesondere Thaiboxen macht mir Freude, entspricht meiner körperlichen Konstitution sowie meinem Bedürfnis nach intensiver Betätigung. Das Krafttraining stellt eine guten Ausgleich zum Thaiboxen dar, besonders, wenn ich gerade weniger Zeit habe zum Trainieren. Sport ist so oder so sehr gut für Körper und Geist.

Wenn Sie Fazit über Ihr bisheriges Leben mit ADHS ziehen, welche Erkenntnisse haben Sie dabei?
Ich wurde zuerst durch den Schlamassel geführt, habe mit 3 bis 4 Jahren Verzögerung mein Studium angefangen, aber dadurch wurde mein Charakter stark geformt, ich lernte zu kämpfen und musste Opfer bringen. Heute empfinde ich eine Wertschätzung für alles, was ich tue und habe Verständnis für die anderen.
ADHS hat die bekannten negativen, aber auch positive Eigenschaften wie Kreativität, Energie, Begeisterungsfähigkeit und Unternehmergeist. Die positiven Eigenschaften von ADHS nutzt, wer sich und seine Umwelt so gut kennt, um die beiden in Einklang bringen zu können. Die Geschichtsbücher sind voll von Menschen mit ADHS, die dies auf eindrückliche Weise geschafft haben wie beispielsweise Thomas Edison, Benjamin Franklin, John F. Kennedy.

Sie sind Mitglied der Schweizer Studienstiftung (Stiftung zur Begabtenförderung). Was können Sie hier als ADHS-Betroffener bewirken?
Die Stiftung ermöglicht mir, mich über das Studium hinaus zu entwickeln, Gleichgesinnte zu treffen und eine erfolgreiche Berufslaufbahn anzustreben – mit meiner ADHS hat dies direkt nicht viel zu tun.

Interview: Isolde Schaffter-Wieland

AUS DEM EIGENEN LEBEN

Susane Wetjen,
Bloggerin auf www.adhs.plus
www.ateliersu.de

«Ich kenne kaum Langeweile»

*Einen **Blog** zu ADHS, das hat mich echt gereizt. Wollte mich ja schon lange bei adhs 20+ engagieren und finde dies nun eine spannende Herausforderung.*

Zum Auftakt kurz etwas über mich, damit Sie eine Ahnung bekommen, welches Wesen auf www.adhs.plus künftig in die Tasten greift. Ich bin ein Kind der späten 60er-Jahre, habe Grafik und Grafik-Design studiert. Charakteristisch für mich: querdenkend, unbeabsichtigt Anekdoten sammelnd und das Leben oft als Realsatire empfindend.

Nein, mir ist nicht langweilig und ich kann meine Zeit sehr gut füllen. Dies, obwohl ich zu den sogenannten Erwerbslosen zähle. Nun ja, Talente und Fähigkeiten sind bei mir zuhauf vorhanden. Eine abgeschlossene Ausbildung ebenfalls – und sogar ein Studium mit Diplom – alles vorhanden. Nur sind all meine Jobvermittler und -coaches der Ansicht, dass ich auf dem deutschen Arbeitsmarkt, so wie er ist, nicht vermittelbar bin. Dabei geht es nicht darum, WAS ich kann, sondern WIE ich kann, was ICH KANN. Ich vermute, sie haben Recht. Im Laufe der Jahre habe ich mich ganz gut kennen gelernt, also kann ich das mit der Vermutung auch noch streichen...

Sollte mich dies nun abhalten, etwas zu tun und grübelnd in einem Erdloch zu versinken? Nein, ganz sicher nicht! Ich bin und bleibe umtriebig, kenne kaum Langeweile und habe immerzu neue Ideen.

Meinen ersten Blog habe ich dem Thema Reize gewidmet, kommentiert aus der Sicht meines «Beobachters». Und ich finde, dass er sich sehr gut als Erfahrungsbericht eignet, um zu zeigen, was bei mir abgeht. Dem einen oder anderen wird es wohl ziemlich bekannt vorkommen.

«Ein feines Hobby hast du dir da ausgesucht! Und erst noch preisgünstig, denn das billigste Smartphone reicht aus, um dir einen Hauch von Abenteuer zu verschaffen. Du bist körperlich und geistig aktiv – genau was du brauchst, um zur Ruhe zu kommen. Du erlebst immer Neues, lernst begeistert die Dinge, die in der Schule an dir abgeprallt sind. Du bist hochkonzentriert auf das Geschehen und die Aufgaben, hast Durchhaltevermögen. Oft ist dein Improvisationstalent gefordert und du wirst ein ums andere Mal überrascht. Du wirst von den Erlebnissen inspiriert, saugst sämtliche Details auf, wie ein riesiger Schwamm, der nie voll ist. Das Schöne: Du kannst es dir genau nach deinen ganz persönlichen Bedürfnissen gestalten. Die Krönung: Du bekommst prompte Belohnungen für deine Mühen!

Ich muss gestehen, ich habe dich niemals über einen solchen Zeitraum so ausgeglichen erlebt, wie die letzten acht Monate, seit du diesem Hobby frönst. Dein Umfeld hält dich für komplett

verrückt, weil du nach Plastikdosen suchst, die irgendjemand versteckt hat. Das macht gar nichts, denn die meisten Leute hielten dich auch zuvor schon für nicht ganz normgerecht. Dein neu dazugewonnenes Umfeld hält dich für völlig normal als Geocacher, Schnitzeljäger, Treasure Hunter – wie auch immer es sonst noch genannt wird.

Jede freie Minute bist du unterwegs, nebst deiner Kreativarbeit. Wenn diese ins Stocken gerät, nutzt du dein Hobby, um dich auszupowern, den Kopf wieder frei zu kriegen und mit anderen Eindrücken weiter kreieren zu können. Ein Ereignis, ein Erlebnis jagt das andere. Ein Reiz folgt dem anderen. Highlife. Obwohl du früher dachtest, das seiest nicht du, heute weisst du, dass genau das zu dir gehört, dass es dein Leben ist, genau so, wie du es benötigst. Sollten es mal zu viel der Reize sein, die auf dich einprasseln, so genügt eine kleine Auszeit von ein bis zwei Tagen, die du dir bewusst nimmst.

Du brauchst Reize. Sie müssen stark genug sein, damit du sie empfängst. Und sie müssen vielfältig sein, dich beanspruchen und in ausreichender Menge auf dich zukommen. Reizüberflutung, die mit ihren Wogen ein Beruhigungsschaukeln ist. Und wenn du im Seegang zu ersaufen drohst, hüpfst du kurz an Land, um Luft zu holen, um gleich wieder ins wilde Getümmel zu stürmen. Ja, sicher, da bleibt manches auf der Strecke. Aber du weisst, dass du es stürmisch besser im Griff hast, als wenn du an Land festhängst.

Dir geht es blendend, du hast deinen passenden Ausgleich, bist erfüllt… Dann passiert es: Das Smartphone spinnt, lässt sich nicht mehr richtig bedienen. Dabei ist das Teil relativ neu, zwar nicht das Beste auf dem Markt, aber es sollte noch funktionieren. Aber du hast noch deinen Computer. Mit dem kannst du improvisieren und per ausgedruckter Karte die Versteck-Koordinaten aufsuchen. Kann ja ganz lustig sein mit solch einer Einschränkung umzugehen. Und kreativ arbeiten kannst du ebenfalls noch.

Von wegen! Der Computer gibt seinen Akku auf und die Festplatte kriegt auch was davon ab. Dir ist Knall auf Fall das Geocachen komplett verwehrt, inklusive Fortführung deiner begonnenen Kreativarbeit. Nach dem ersten Schock gelingt es dir, den Reservemodus deiner Synapsen anzuwerfen, bringst beide Geräte zu Werkstätten, der Himmel weiss, wie du das bezahlen sollst...

Mit etwas Mühe gelingt es dir, dich mit einem lächelnden Auge eine geschlagene Woche hinzuhalten. Du hältst dich bei Laune. Einigermaßen. Die Reize sind zu schwach, als dass sie dich vergessen machen könnten, dass du darauf wartest, wieder losstürmen zu können. Es geschieht… nichts. Die Belohnung bleibt aus und die beiden Geräte auf unbestimmte Zeit in unerreichbarer Ferne. Du bist kreativ und bietest sehr viel auf, den schwindenden Verstand aufzuhalten. Es nützt nichts. Du bist quasi unterreizt, was dich blöderweise enorm erschöpft. Wer da denkt, genau in dieser Situation sei die beste Gelegenheit, um das angesammelte Chaos zu beseitigen, unterliegt einem Trugschluss. Fehlende Reize überreizen dich!

Selbst ausgiebige körperliche Aktivitäten bringen diese besondere Art der Boreout-Überreizung nicht in irgendeine Spur. Es dauert genau anderthalb Wochen, bis du nicht mehr anders kannst, du holst dir ein neues, ein zweites, billiges Smartphone. Dass deine Finanzlage das nie und nimmer toleriert, ist dir völlig egal. Dieser Unsinn ist insofern sehr sinnvoll, als es noch ein kleiner impulsiver Ausbruch ist und du gerade noch die Kurve vor einem größeren Impulsgedöns gekriegt hast.

Also, ich finde, du hast für deine Verhältnisse das Richtige getan! Du hast dich von einem Moment auf den anderen aus einer «Gefahrenzone» gebracht – bist ins Getümmel gestürmt und kannst dein Chaos wieder einigermassen steuern.

Genau zwei Wochen nach Einlieferung in die Werkstätte – der Himmel geht vollends auf – erhältst du deinen Computer wieder. Das Smartphone, das du zeitgleich zur Reparatur gebracht hattest, liegt nach dreieinhalb Wochen auch wieder in deiner Tasche. Ob es funktioniert wirst du wahrscheinlich erst wissen, wenn dein Zweitphone muckt. Momentan… keine Zeit, dies zu kontrollieren, die Ereignisse geben sich die Klinke in die Hand. That's life. Living high life, lowlife-highlife and again high life… Drehkopf.»

ILLUSTRATION: SUSANE WETJEN

ZUM THEMA

Urs R. Bärtschi, Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten ZH. Seit 20 Jahren Coach BSO und Berater im psychosozialen Bereich. www.coachingplus.ch

Zuerst Feuer und Flamme - dann ausgebrannt

*«**Ich kann nicht mehr!** Ich mag nicht mehr! Schon beim Aufstehen beschleicht mich das beklemmende Gefühl der totalen Erschöpfung. Ich bin so müde und die Arbeit nimmt kein Ende – so sehr ich mich auch anstrenge, alles zu schaffen – fertig zu werden, ist höchstens ein fernes Wunschdenken. Was mir früher einmal Spass gemacht hat, ist heute nur noch eine mühselige Last und Qual. Was hat das Ganze überhaupt noch für einen Sinn?»*

So oder ähnlich sprechen Menschen, bei denen das innere Feuer am Erlöschen ist – Menschen, welche an einem Syndrom namens Burnout leiden. Immer mehr leiden heutzutage darunter. Wie kommt es dazu?
Burnout tritt als Folge langfristiger, emotionaler Beanspruchung durch die Arbeit auf. Dieses Syndrom des inneren Ausbrennens ist durch eine Reihe von recht unterschiedlichen Beschwerden gekennzeichnet, die sich über einen längeren Zeitraum entwickeln:
Von Aussen betrachtet, wirken Betroffene reizbar, deprimiert, unzufrieden, emotional, geistig und körperlich ermüdet – ausgelaugt durch die Arbeit. Sie reagieren ärgerlich und gereizt auf ihre Mitmenschen – bis hin zur totalen Gleichgültigkeit. Der Umgang mit anderen Menschen wird als Strapaze erlebt.
Auf der körperlichen Ebene treten oft Schlafstörungen, Kopfschmerzen oder Schwindel auf sowie auch Herz- und Kreislaufbeschwerden, depressive Phasen u.a. Die Suchtanfälligkeit (Alkohol, Nikotin, Esssucht) steigt. Bekanntermassen bilden Körper, Seele und Geist eine unzertrennliche Einheit.
Ausbrennen kann aber nicht nur zu einer Berufskrise, sondern auch zu einer Identitätskrise führen: Die eigene Existenz und alles, was damit zusammenhängt wie die Partnerschaft/ Familie wird in Frage gestellt.
Ein Burnout-Syndrom lässt sich nicht auf eine einzige Ursache zurückführen und entsteht immer über einen längeren Zeitraum. Die Ressourcen werden über einen längeren Zeitraum übermässig beansprucht, die wiederaufladbaren Energien sind beeinträchtig. Burnout ist kein Zustand, sondern ein Prozess, kein kurzfristiger Zustand, sondern ein schleichend verlaufendes und langwieriges Geschehen. Die permanente, überfordernde Arbeitsbelastung sowie das Unbefriedigtsein mit Ergebnissen beschleunigt die Unzufriedenheit, raubt Energie und führt in die Niedergeschlagenheit.
Wer einmal ausgebrannt ist, muss meist sein Leben neu organisieren, um körperlich und geistig wieder belastbar zu werden. Es gilt die eigene Leistungsfähigkeit realistisch ein-

zuschätzen und das Leben wieder in gesunde Balance zu bringen. Es gilt, fortan das berufliche und private Leben im Gleichgewicht zu halten und sich die Spannung vor Augen zu halten: die Spannung zwischen Wünschbarem und Machbarem.

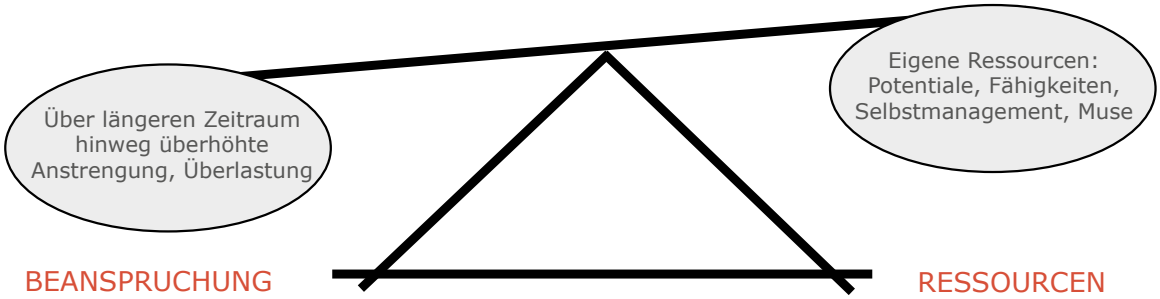
Es gilt das Gleichgewicht zwischen Wünschenswertem (Visionen, Ziele, Träume, Ideen, Projekte) und Möglichem (eigene Ressourcen) zu finden und zu halten.
Wer sein Leben auf der Beanspruchungsseite (permanent) überladen hat, der gefährdet seine Gesundheit und läuft Gefahr, früher oder später auszubrennen.

Tipps zur nachhaltigen, langfristigen Lebensgestaltung ohne Burnout

Arbeitsbelastung: Es braucht Mut, eigene Grenzen anzuerkennen. Nur wenige von uns schaffen es, die Eigernordwand in kurzer Zeit zu durchklettern und nur wenige von uns werden je auf dem Mount Everest stehen. Jeder hat seine individuellen Grenzen, welche es anzuerkennen zu gilt. Auch wenn es in vielen Betrieben normal ist, 50 oder mehr Stunden zu arbeiten – es ist nicht für alle gleich (un)gesund.

Ehrlichkeit: Höre auf mit dem Verleugnen, gestehe den Stress ein. Es gilt eigene Grenzen zu akzeptieren. Vermindere das Engagement und verlangsame das Tempo. Konzentriere die Kräfte auf das für dich Wichtigste. Lebe nach dem eigenen Rhythmus. Bestimme selbst das persönliche Tempo und suche das Gleichgewicht. Achte auf eigene Bedürfnisse und nimm diese ernst.

Die Balance zwischen Beanspruchung und Ressourcen



Eigene Anteile erkennen
Ausschlaggebend sind besonders das Persönlichkeitsprofil des betroffenen Menschen sowie die anfallende Menge von Arbeitsaufgaben. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Arbeit herangetragen oder freiwillig übernommen wurde. Eine genaue Betrachtung der Lebensgeschichte Betroffener zeigt oft hochbegabte und engagierte Menschen, die sich in ihrem Beruf mit hoher Intensität engagieren. Ein wichtiger Faktor ist die hohe Selbstanforderung sowie die einseitige Ausrichtung auf die Arbeit. Berufliche Interessen werden vor das Privatleben gestellt. Beziehungen oder Ehen leiden darunter oder brechen auseinander. Arbeit ist das Wichtigste im Leben vieler Betroffener. Auf berufliche Rückschläge und Misserfolge reagieren sie empfindlich und arbeiten noch mehr. Der Drang alles gut und noch besser zu machen erhöht die Gefahr eines Burnouts. Sie sind getrieben von der Überzeugung: «Das kann ich sowieso am besten» oder «ich mach das besser selbst».

Es gilt eigene Anteile zu erkennen wie:
- auf sieben Hochzeiten tanzend
- das Bedürfnis, andere zu umsorgen – sich für andere verantwortlich fühlen
- den eigenen Wert an übertriebenen Leistungsmassstäben messen
- die Flucht in Aktivitäten – überfordert durch neue Aufgaben
- innerer Leistungszwang
- Angst nicht genügen zu können
- nicht Nein-sagen können ohne Schuldgefühle
- panische Angst, einen Fehler zu machen

Beziehungen und Freundschaften: Finde zwei oder drei Leute, mit denen du regelmässig zusammen bist, so dass ihr euch und eure Bedürfnisse kennen lernt. Nehmt euch Zeit für den persönlichen Austausch über eure Gefühle, eure Hoffnungen und eure Ängste. Pflege Freundschaften sowie auch die Ehe- oder Paarbeziehung, denn wer in ein gutes Beziehungsnetz eingebettet ist, der ist belastbarer.

Coaching als Rezept: In den sozialen Berufen hat man seit langen ein Rezept gegen das Burnout-Syndrom entdeckt: Supervision. Einzelcoaching ist eine ganz besondere Form einer «Energietankstelle».

Energiequellen / Entspannung: Wo tankst du Energie? Ist es ein Hobby oder ein Spaziergang? Lass dir vom Wind alle Gedanken und Sorgen aus dem Kopf pusten. Tanke die Energie der Sonne. Nimm die Farben und Gerüche der Natur wahr. Lass dich nicht vom schlechten Wetter abschrecken. Auch ein Spaziergang im Regen kann uns richtig gut tun. Das innere Feuer braucht Nahrung – und jeder braucht Zeit zur Entspannung und zum Auftanken, sei's durch regelmässiges Joggen, ein gutes Nachtessen oder anderes. Jede

Seele, so individuell sie ist, wird im Leben gefordert und angespannt – sie braucht daher regelmässige Ent-Spannung.

Ganzheitlich: Eigenen Körperbedürfnissen Rechnung tragen, ausreichend schlafen, gesund essen, sich Zeit für die Körperpflege nehmen und ja, vielleicht auch für etwas mehr Bewegung. Gezielt Entspannungstechniken lernen wie die progressive Muskelentspannung. Oder übe dich in der Meditation: Finde den eigenen Weg, einige Minuten auszubrechen. Nimm deine Stimmung wahr und stehe zu deinen Gefühlen. Weinen ist gut für die Seele, Lachen auch. Achte auf den Humor. Momente der Freude entspannen das Leben.

Pausen: Regelmässig am Tag kleinere Pausen einlegen, jede Woche grössere Pausen fest einplanen, Ferien machen ohne erneuten Freizeitstress. Schaffe dir einen Rückzugsort, an dem du frei durchatmen kannst. Suche Gelassenheit, es gibt eine Zeit zum Grübeln und eine Zeit, die Sorgen zu vergessen.

Selbstorganisation: Diese Frage bezieht sich nicht nur auf die Arbeit. Natürlich führt eine schlechte Arbeitsplanung zu Stress und Unmut. Viele Menschen haben dazu eine schlecht organisierte Freizeit, welche keinen Freiraum für Spontanes und Kreatives lässt. Vielfach bringt nicht die Arbeit den Stress, sondern die Zahl der Arbeitsstunden. Wer merkt, wann Produktivität und Arbeitsfreude in Ineffizienz und Frust umschlagen und dann aufhört zu arbeiten, hat mehr vom Leben.

Stress erkennen: Wenn du etwas gegen die Überbelastung in deinem Leben unternehmen willst, sollte der Stresspegel minimiert werden. Zu allererst ist ein Überblick nötig, was zu viel ist und was delegiert werden kann. Schreibe eine Liste von Situationen, in denen du dich gestresst fühlst. Mache dir dabei klar, in welchen ganz konkreten Situationen du Stress empfindest, wie z.B. «die unzähligen Telefonanrufe». Je genauer du die für dich persönlich stressigsten Situationen analysierst, desto klarer wird dir, was stressig für dich ist. Und wenn das klar ist, lassen sich Aufgaben bewusster verteilen. Je mehr man über sich selbst weiss, desto besser kann die Stressminimierung eingeleitet und durchgeführt werden.

Warnsignale beachten: Die Sensibilisierung fängt damit an, sich und seinen Körper zu spüren. Warnsignale wie Energiemangel, chronische Müdigkeit, häufige Kopfschmerzen, Schlafstörungen sollten ernst genommen werden.

Ziele / Wertorientierung: Die eigenen Ziele aus den Augen zu verlieren, kann zu Krisen führen. Es gilt Fragen zu Berufs- und Lebenszielen und den eigenen Werten zu beantworten. Und auch die Frage: Was tue ich, wenn ich diese Ziele erreicht habe? Habe ich dann die Musse, den Erfolg zu geniessen? Gib dir neue Werte und trenne das Wichtige vom Unwichtigen.

Weiterführende Fragen

- Wie fühlst du dich jetzt, in diesen Tagen?
- Hat sich dieses Gefühl in den letzten Monaten verändert?
- Was raubt dir den Schwung, die Energie?
- Wie bewältigst du die Schwierigkeiten?
- Gelingt es dir am Abend abzuschalten und nichts Berufliches zu tun?
- Welches sind deine Energiequellen?

In diesem Sinne wünsche ich nachhaltigen und gesunden Erfolg!

ENTSCHLEUNIGUNG

Die Zeit, das Rad, der Menschheit Lauf

Im eiligen Schritt die immer kreisenden Gedanken – geht mit, geht mit!

Verloren – verlassen – verblichen – vertan – gewendet – geblendet – gestrichen – getan

Zurück zum Leben – zum eigentlichen Sein, öffne, nimm und lass' in dich hinein

Jeder Tag ein Geschenk, jeder Atemzug ist Leben, jedes Wort könnte Süsse und Freude geben, jedes Lächeln ein Verstehen, das Herzen bewegt, jedes Zuhören Balsam, das Hoffnungen hegt.

Horch auf, halt inne Mensch, schau in die Stille.

Die Äste wiegen sanft ihre Blätter wie Kinder, lass dich fallen, trinke Licht – wider Vernunft und ohne Wille – die Bäume, die alten, drehen immer geschwinder.

Der Zauber der Farben, im Rausch der Sinne – überm Wasser, im Walde

Oh Mensch, halte inne, nimm es mit, das Glück, das zu dir will, drück es ans Herz, halt dankbar inne, sei ruhig, sei still...

Karin Niffeler

KARINS KOLUMNE

Karin Niffeler
Verkaufsberaterin
und Mutter
von drei Kindern

MITTEN IN VOLLER FAHRT!

Ein Burnout bei ADHS-Betroffenen kommt für mich einer Kollision von zwei Schnellzügen gleich, die aus verschiedenen Richtungen aufeinander zu rasen. Der ADHS-Zug rollt fest auf seinen Schienen, hat das Ziel im Fokus, hält das Temp
o – stolz, den Fahrplan einzuhalten. Das bedeutet, ständig alles zu geben: Leidenschaft, Leistung, Energie, möglichst den Erwartungen des Umfelds entsprechend. Es muss nicht einmal das Limit sein – es genügt völlig, die alltäglichen Herausforderungen zu meistern und auszuhalten, das ist viel!
Entgegen rast das BURNOUT – eine schwarze Lokomotive, stahlhart und bedrohlich wie ein Panzer zerstörerischer Kraft und mit ebenso rasantem Tempo. Der Zug wird mich unweigerlich rammen, irgendwann, je schneller ich voran strebe, umso früher der Aufprall – eine eigentliche Horror-Vision.
Was wir am wenigsten gebrauchen können, ist, plötzlich wider Willen gebremst zu werden – mit ungewissem Ausgang.
Sind wir vorausschauend unterwegs, können wir den Zusammenprall vermeiden und innert nützlicher Frist die Weichen stellen. Wohin mit dem ursprünglichen Ziel? Es wird auf Umwegen erreicht – ganz bestimmt! Denn: Je bewusster ich mich mit dem Thema befasse, desto deutlicher nehme ich geistige und mentale Erschöpfungszustände wahr. Desto unliebsamer wird mir ein drohender Zusammenstoss – er würde mich aus der Schiene werfen, vom Weg abbringen, den ich mir erarbeitet habe und auf den ich doch so stolz bin.
Also drossle ich, wenn auch ungern, das Tempo. Inzwischen habe ich gelernt, die Geleise umzustellen, den bedrohlichen BURNOUT-Zug an mir vorbei donnern zu lassen – ich habe Hilfe angefordert. Ich ziehe jedes Register, lasse mich entlasten und lege meine Bücher offen. Denn alles
was ich jetzt definitiv nicht gebrauchen kann, ist, meine erkämpfte Welt herzugeben. Ich nehme mir die Freiheit, öffne das Fenster von «meinem» Zug und höre die Katastrophe früh genug heran nahen. Doch: meine Geleise sind umgestellt. Ich halte den Kopf in den Fahrtwind, strecke dem vorbei donnernden Koloss die Zunge raus:
«Tschüss BURNOUT – Gute Fahrt!»

ADHS 20+ AKTUELL

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

1. November 2016
Referat und Podiumsrunde «Let's talk about ADHS», Wiederholung aufgrund grosser Nachfrage, 19.30 h, Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

1. Dezember 2016
Referats- und Dialogabend: «ADHS und Homöopathie», Thomas Stroppel und Alain Mieg 19.30 h, Atelier Alain Mieg, Lütisbuchweg 2, 5600 Lenzburg
*Mit Voranmeldung**

21. Januar 2017
Weiterbildungstag Modul 2:«Navigation in stürmischer See», Basistraining für ADHS-Betroffene und Menschen, die mit ihnen arbeiten. 10.00 Uhr bis 16.30 Uhr ZAG, Winterthur
*Mit Voranmeldung**

1. April 2017
Weiterbildungstag Modul 1:«Alltagshilfen für Menschen mit ADHS» 09.00-17.00h, ZAG, Winterthur
*Mit Voranmeldung**

26. April 2017
«ADHS – sich selbst finden» Referentin: Dr. med. Helga Simchen, 19.30 h im Zentrum Karl der Grosse, Zürich

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

Der nächste ADHS-Fokus erscheint im Frühjahr 2017 zum Thema «ADHS und Selbstfindung»

Vielen Dank unseren Sponsoren!

KANTON AARGAU

ZAG
Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich

Pyango GmbH