

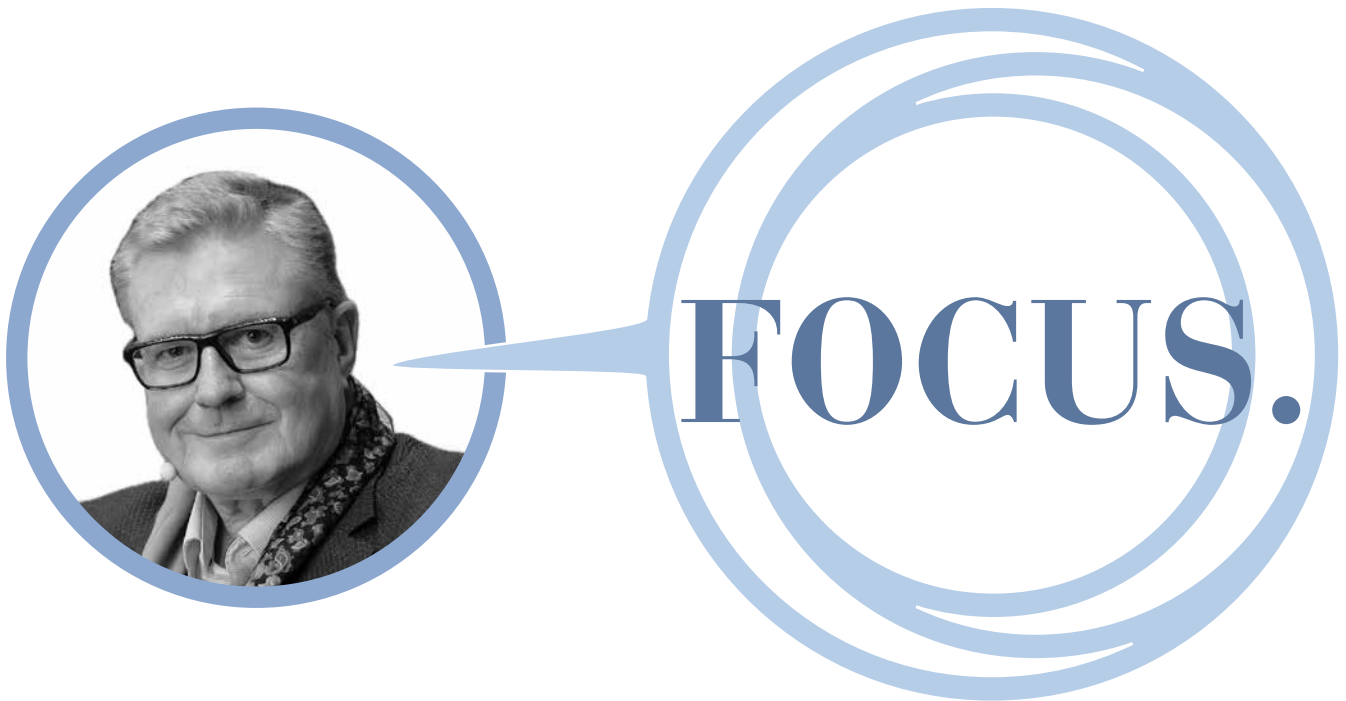
adhs FOCUS.

N° 33, MÄRZ 2026

Schweizerische Info-
und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS
www.adhs20plus.ch



*ZWISCHEN STRUKTUR-
LOSIGKEIT UND ÜBER-
STRUKTURIERUNG*



ADHS ist eine Störung, sagt man...

Text:

Dr. med. Oliver Bilke-
Hentsch, MBA LL.M.
Chefarzt KJPD
GL Luzerner Psychiatrie
AG

... von was eigentlich? Wohl von einem wichtigen bürgerlichen und republikanischem Ideal: dem der Mitte, des Ausgleichs, der Steuerbarkeit, des Gleichgewichts, der Konstanz, der berechenbaren Kontinuität, der Medio-
kratie.

Klingt alles wichtig. Ist es auch. Wenn man keine Veränderung wünscht und keinen Fortschritt. Denn jede und jeder weiss: Ein ADHS-neurodiverser Geist hat vor dem Frühstück mehr Ideen als alle anderen in der ganzen Woche.

Dumm ist nur, dass er diese anderen braucht, um die Ideen praktisch lebendig werden zu lassen.

Also wie immer: *gemeinsam!*

Editorial

- 2 ADHS ist eine Störung, sagt man...**
Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch, MBA
LL.M., Chefarzt KJPD

Fachbeiträge

- 4 Neurobiologie der «Strukturlosigkeit bei ADHS»**
PD Dr. med. Monika Ridinger
Vertrauensärztin
- 8 Struktur als Selbstfürsorge, nicht als Zwang**
Cornelia E. Matt
M.Sc. Psychologin FSP
- 12 Ein abgelenkter Geist und gestresster Körper haben wenig Ressourcen für Sexualität**
Manuel Kurz
Sexologin MA

Wortwechsel

- 16 Rahmen, los!**
Nora Born im Wortwechsel mit
Nadine Born

Erfahrungsberichte

- 18 Eskapismus und die Flucht in Videospiele**
Destan Huynh
Student Psychologie
- 20 verloren, gefunden, verbunden – Die Bedeutung von Selbstfürsorge bei ADHS**
M.W, Marketingmanager

Karin's Kolumne

- 22 nobody is perfect**
Karin Niffeler
Fachfrau Gesundheit EFZ

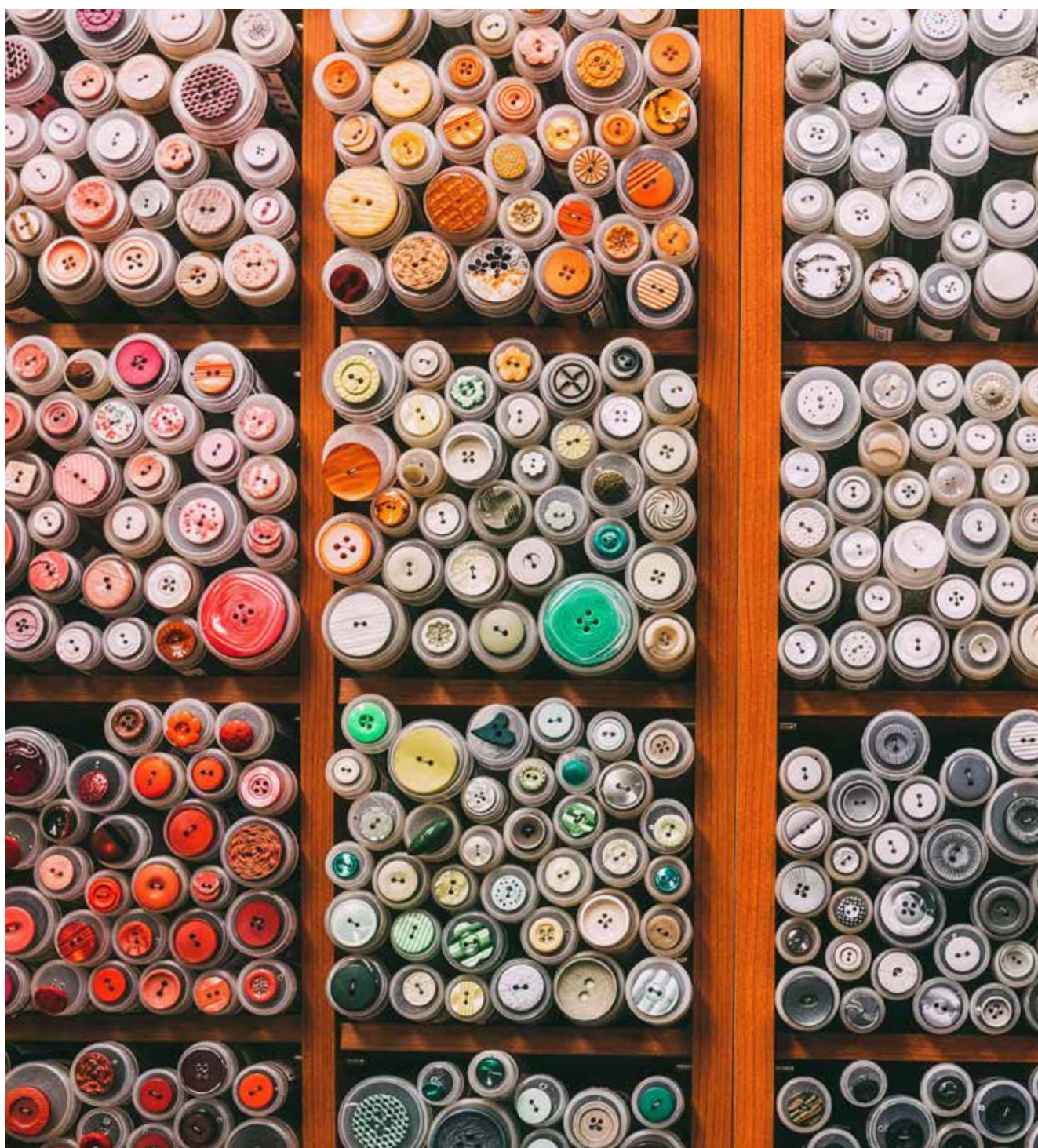
23 Agenda 2026

IMPRESSUM

Koordination
Sandra Amrein, Präsidentin adhs20+

Lektorat
Ruedy Bolliger, Projektteam adhs20+

Grafik
Samuel Ammann, Vorstand adhs20+



Neurobiologie der
« Strukturlosigkeit »
bei ADHS

Bei ADHS handelt es sich um meist angeborene neurobiologische Veränderungen im Gehirn, die mit zentralen Prozessen der Selbststeuerung, Motivation und Handlungsorganisation verbunden sind. Eine beeinträchtigte Struktur im Alltag ist dabei keine Frage eines mangelnden Willens, sondern kann als direkte Folge einer verminderten Wirkung insbesondere der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin verstanden werden. Betroffen sind vor allem Hirnareale im Bereich des Grosshirns (präfrontaler Cortex, PFC), des Thalamus und des limbischen Systems. In der Folge kommt es zu den typischen Symptomen bei ADHS, die mit Einschränkungen der Exekutivfunktionen (zentrale Steuerung und Handlungsplanung), Planung, Priorisierung, Impulskontrolle, Motivation, Reizwahrnehmung und Emotionsregulation verbunden sind.

Hinsichtlich der Strukturlosigkeit bei ADHS spielt der Dopaminfluss in Netzwerken zwischen Grosshirn und limbischem System eine zentrale Rolle. Im Folgenden soll die Neurobiologie ausgewählter Symptome bei ADHS näher erläutert werden.

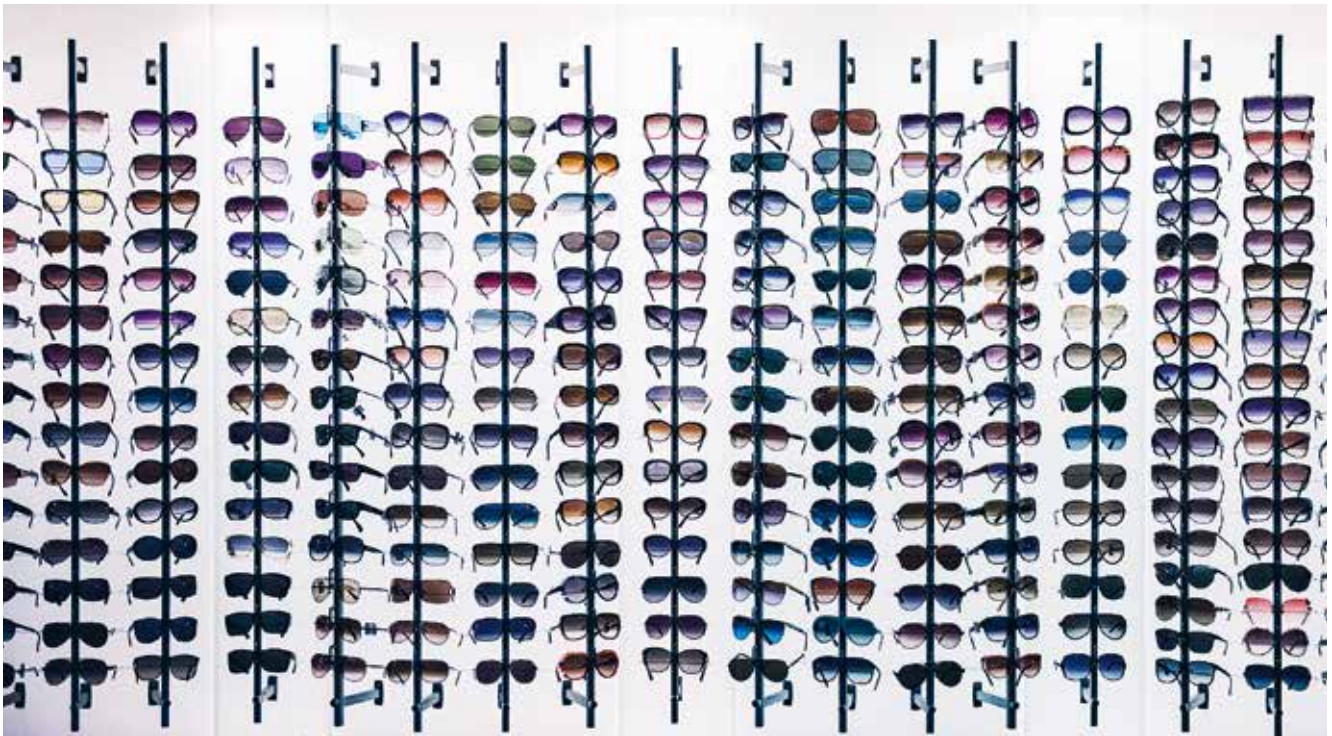
Die als Nucleus accumbens bezeichnete Hirnregion im limbischen System ist mit Belohnungserwartung assoziiert. Da der thalamische Filter bei ADHS geschwächt ist, können Reize und Signale nicht stabil verarbeitet werden.

Die Reizfülle bzw. Reizüberflutung führt zur Überlastung im Nucleus accumbens. Es kann nicht mehr entschieden werden, welche Aufgaben lohnend oder bedeutsam sind. Die erwarteten Belohnungen führen über eine Dopaminausschüttung zu wechselnden Aufmerksamkeiten, es fällt schwer, zu entscheiden, was wichtig ist und was nicht, Dinge werden parallel gemacht, impulshafte, wenig strukturierte Verhaltensweisen wie Impulskäufe treten auf.

Die Planung ist beeinträchtigt, wenn aufgrund der Dopaminausschüttung durch die Belohnungserwartung impulshaftes Verhalten dominiert, während das Gehirn Schwierigkeiten hat, langfristige, weniger stimulierende oder komplexe Aufgaben als jetzt wichtig genug einzustufen.

Ohne ein ausreichend starkes Dopaminsignal fehlt im Nucleus accumbens auch der Motivationsantrieb zum Initiieren und Aufrechterhalten strukturierter Handlungsabläufe und es kommt zur Prokrastination, dem vor sich Herschieben von Aktivitäten. Bei der Prokrastination sind auch noch das ventrale Tegmentum (VTA) und der PFC beteiligt. Das VTA feuert Dopamin, wenn etwas belohnend ist bzw. wenn Unlust oder Spannung beendet werden. Etwas, wozu man keine Lust oder Motivation hat, nicht zu tun, reduziert Spannung. Aufgrund einer Fehlregulation produziert das VTA Dopamin, als hätte etwas Wichtiges stattgefunden. Durch Weiterleitung dieses Signals an den Nucleus accumbens wird dort fälschlicherweise gelernt, dass das Vermeidungsverhalten lohnend ist. Dieses Phänomen wird auch als negatives Verstärkungslernen bezeichnet. Durch Wiederholungen wird das Vermeidungsverhalten verstärkt, obwohl die Kontrollinstanz PFC «sagt», dass das Verhalten – die Prokrastination – nicht sinnvoll ist. Dieses habituierte Verhalten kann zwanghaften Charakter annehmen, wenn der Loop VTA–Nucleus accumbens–PFC weiter stabilisiert wird. Und so prokrastiniert man trotz besseren Wissens immer und immer wieder.

Aufgaben nur mit Mühe beenden zu können, folgt aus der Schwächung des anterioren cingulären Cortex (ACC), der für die Entscheidungsfindung und Fehlererkennung zuständig ist. Hier wird das interne Signal, eine Aufgabe zu beenden oder zu korrigieren, zu schwach wahrgenommen. Dadurch entstehen Flüchtig- ▶



PD Dr. med. Monika Ridinger

- Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Vertrauensärztin
- Buchautorin
- Beirat VS und Dozentin adhs20+

keitsfehler und offene Handlungsloops, die sich nicht automatisch schliessen – ein neurobiologisches Korrelat des Gefühls, ständig etwas anfangen, aber schwer abschliessen zu können.

Zusätzlich reagiert das Default Mode Netzwerk (DMN) – das Ruhezustandsnetzwerk, das bei zielgerichteter Aufmerksamkeit deaktiviert werden sollte – bei ADHS zu dominant und schlecht unterdrückbar. Das führt zu Tagträumen, Gedankensprüngen und innerer Ablenkung, gerade in Situationen, die Struktur erfordern. Gleichzeitig ist das Salience-Netzwerk, das relevante innere und externe Reize erkennt, filtert und priorisiert, überempfindlich für äussere Stimuli. Die Folge ist ein paradoxes Muster: innere Reizüberflutung bei gleichzeitigem Chaos in der Priorisierung.

Neurobiologisch entsteht Strukturlosigkeit durch das Zusammenspiel von zu schwachem internem Steuerungs- und Motivationssignal (Dopamin/Noradrenalin im PFC, reduzierte ACC-Aktivität) und zu starker Ablenkungsdynamik (überaktives DMN, überempfindliches Reizbewertungssystem). Betroffene erleben ihren Alltag oft als ungeordnet, überwältigend und schwer planbar, obwohl sie gleichzeitig ein hohes Bedürfnis nach Struktur haben.

Der Gegenpol zur neurobiologisch orientierten Strukturlosigkeit und Impulsivität eines ADHS-Gehirns ist die bewusste und

Mehr von Monika Ridinger zu diesem Thema?

> Referats- und Podiumsabend am 10. Juni 2026

ADHS – Zwischen Strukturlosigkeit und Überstrukturierung

Mehr Infos auf S.23

gezielte Steuerung von Aufmerksamkeit und Verhalten. Diese Prozesse erfordern ein tägliches, individuelles Training und sind sehr energie- und zeitintensiv. Der Gewinn ist die Anpassung. Strukturen aufrecht erhalten und Pläne und Fristen einhalten zu können sowie stabile Gewohnheiten und Routinen führen zur Stressreduktion und zu Erfolgserlebnissen. Aber der Aufwand ist meist erheblich im Gegensatz zu neurotypischen Menschen, bei denen die zerebralen Prozesse weitgehend unbewusst und nebenbei ablaufen. So verwundert es nicht, dass ADHS-Betroffene an dem einen oder anderen etablierten funktionellen Verhaltensmuster fast zwanghaft oder überstrukturiert festhalten beziehungsweise Medikamente als Hilfsmittel einsetzen, um die Prozesse zu erleichtern.

Zusammenfassend ist mit diesem Verständnis die ADHS-bedingte Strukturlosigkeit keine Charakterschwäche, sondern ein neurobiologisch erklärbares Organisationsdefizit, das gezielte, individuell angepasste Unterstützung erfordert und durch Verständnis der Biochemie im Gehirn besser eingeordnet und behandelt werden kann. •



Struktur als Selbstfürsorge, nicht als Zwang

Eine reflexive Betrachtung aus der Doppelperspektive von Betroffenheit und Therapie.

Text:
Cornelia E. Matt

Das Leben mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist geprägt von einem ständigen inneren Spannungsfeld: dem Bedürfnis nach verlässlicher Struktur einerseits und andererseits dem permanenten Impuls, bestehende Strukturen zu durchbrechen. Wenn, wie in meinem Fall, selbst von ADHS betroffen, zugleich therapeutisch mit ADHS-Klientinnen und -Klienten gearbeitet wird, entsteht eine doppelte Herausforderung, die ein hohes Mass an Selbstreflexion, metakognitiver Achtsamkeit und kontinuierlicher Selbstregulation erfordert.

Die neuropsychologische Grundlage: Selbststeuerung als zentrale Herausforderung

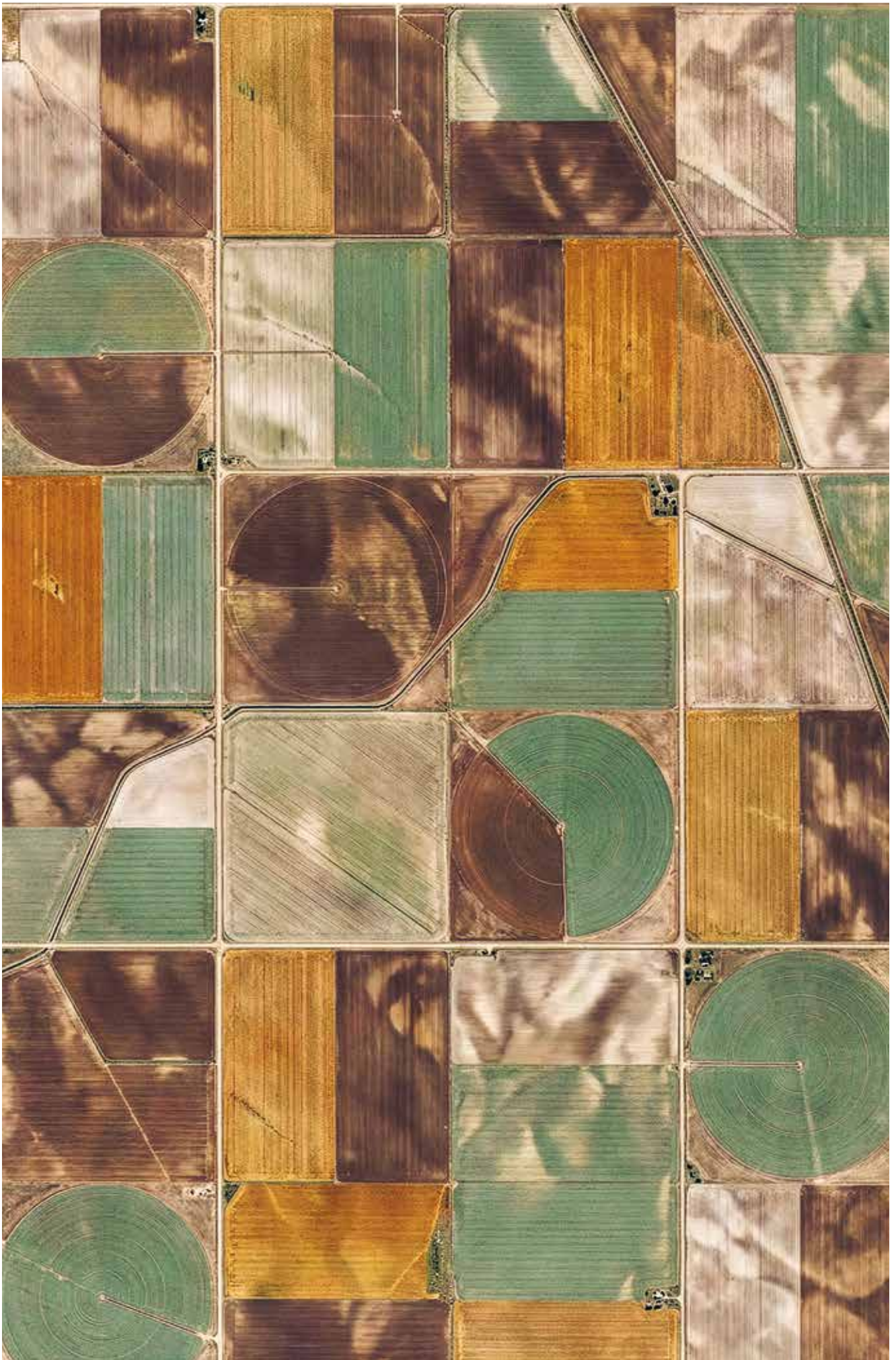
ADHS ist neurobiologisch durch Beeinträchtigungen in den exekutiven Funktionen gekennzeichnet – insbesondere in Planung, Organisation, Arbeitsgedächtnis und Impulskontrolle. Dies führt zu erheblichen Schwierigkeiten in der Selbstregulation und Selbststeuerung. Betroffene erleben sich als innerlich getrieben, unfähig zur Ruhe zu kommen, und kämpfen täglich damit, impulsive Handlungstendenzen zu unterdrücken und geordnete

Abläufe aufrechtzuerhalten.

Struktur und klare Grenzen sind für Menschen mit ADHS essenziell – doch gerade diese Strukturen zu akzeptieren und einzuhalten, erfordert enorme kognitive und emotionale Anstrengung. Die individuelle Abstimmung einer medikamentösen Therapie kann hier eine wertvolle Unterstützung bieten, indem sie die neurobiologische Grundlage für Aufmerksamkeitskontrolle und Impulshemmung verbessert. Hier würde ich immer auf den Leidensdruck achten.

Stress, Selbstwert und depressive Vulnerabilität

Die kontinuierliche Anpassungsleistung an eine lineare, strukturierte Alltagswelt löst bei vielen Betroffenen erheblichen psychischen Stress aus. Das ständige Gefühl, „nicht gut genug“ zu sein oder hinter den eigenen und fremden Erwartungen zurückzubleiben, führt häufig zu einem negativen Selbstbild und einer erhöhten Vulnerabilität für depressive Verstimmungen. Bis zu 30 Prozent der Erwachsenen mit ADHS leiden unter komorbiden Depressionen oder Angststörungen. Umso wichtiger ist das Erlernen und konsequente Anwenden adaptiver Coping-Strategien – also funktionaler Bewältigungsstrategien, die es ermöglichen, auf Stressoren angemessen zu reagieren und emotio- ▶



nale Dysregulation abzufangen. Dabei wird zwischen assimilativem Coping (proaktive Veränderung der Situation) und akkommodativem Coping (Anpassung an nicht veränderbare Stressbedingungen) unterschieden.

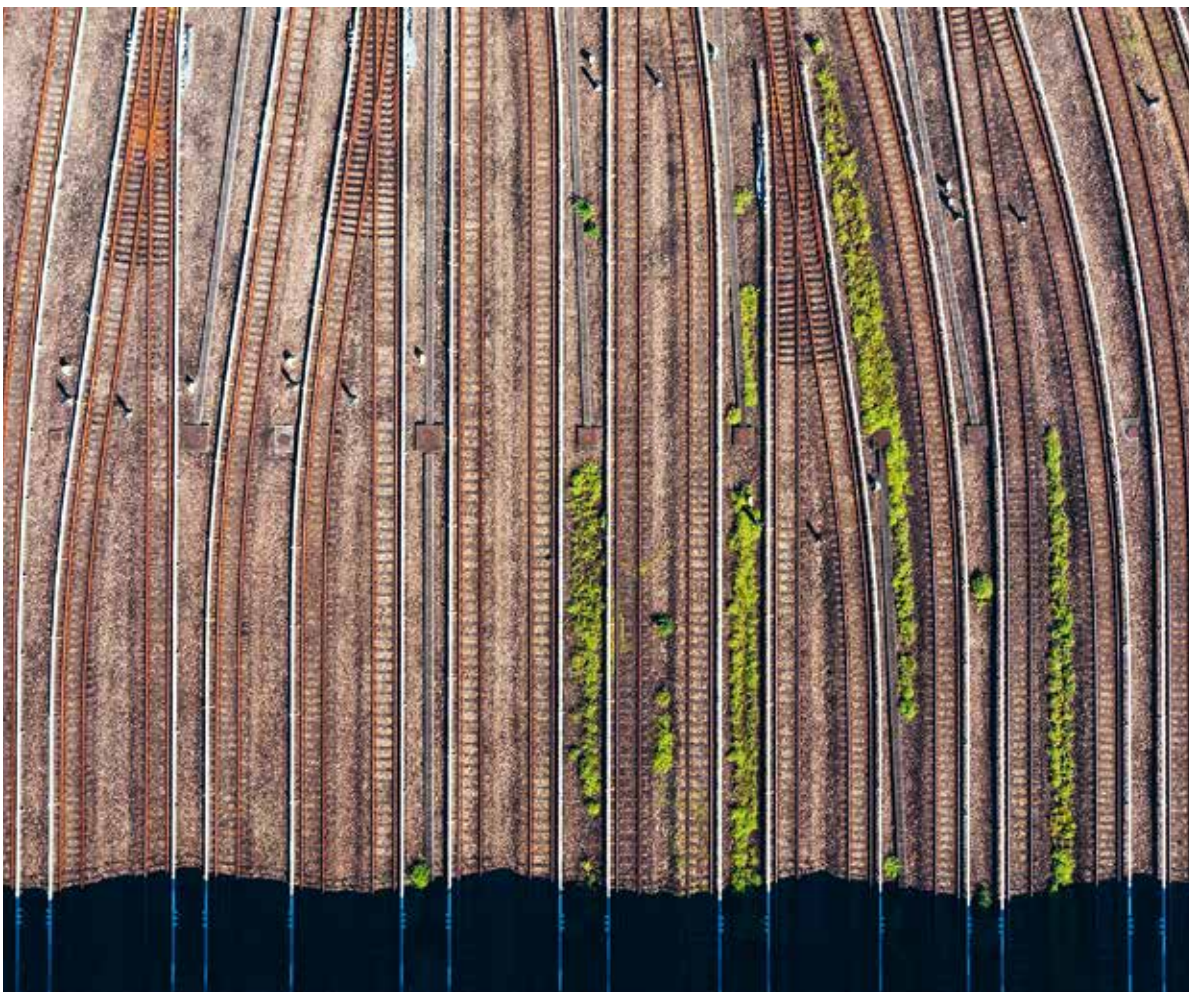
Struktur als Kompensationsstrategie: Praktische Alltagshilfen

Aus meiner eigenen Erfahrung und therapeutischen Praxis weiss ich, dass äussere Strukturierungshilfen wesentlich zur kognitiven Entlastung beitragen. Persönlich arbeite ich etwa mit farblich codierten Aufbewahrungsboxen unterschiedlicher Größen für Dokumente, Schreibmaterial und andere Arbeitsmaterialien – im Büro wie zu Hause. Für Aussenstehende mag dies übertrieben strukturiert wirken, doch solche Ordnungssysteme schaffen bei ADHS eine Form innerer Beruhigung und reduzieren die Reizüberflutung, die durch Unordnung entsteht. Die bewusste Reduktion chaotischer Reize ermöglicht konzentrierteres Arbeiten und stärkt die Selbstwirksamkeit, welche einen zentralen Faktor für Motivation und psychisches Wohlbefinden darstellt. Das Erleben, Probleme aktiv zu lösen, erzeugt

positive Selbstbestärkung und trägt zur Aufrechterhaltung adaptiver Verhaltensweisen bei.

Von der Prokrastination zur Handlungsfähigkeit: Kleine Schritte, grosse Wirkung

Gerade im Lernkontext zeigt sich, dass die Überforderung durch Unordnung und Aufschieberitis (Prokrastination) häufig den Einstieg in Aufgaben blockiert. Hier hilft die psychologische Strategie der Aufgabenfragmentierung: Grosse, überwältigende Aufgaben werden in kleinste, klar definierte Handlungsziele zerlegt. Eine bewährte Methode besteht darin, die Erwartungshaltung bewusst zu reduzieren: Beispielsweise nur den Schreibtisch aufzuräumen, ohne gleich den Anspruch zu haben, „alles zu schaffen“. Kleine und erreichbare Teilerfolge stärken die dopaminerge Belohnungsstruktur des Gehirns und fördern die Kontinuität und Motivation. Dieses Prinzip deckt sich übrigens mit dem Konzept des japanischen Ikigai: Kleine, sinnstiftende Gewohnheiten fördern die langfristig Lebensfreude und innere Balance.





Implementation-Intentions und DBT-Skills: Konkrete Werkzeuge für den Alltag

In der therapeutischen Praxis haben sich sogenannte Implementation Intentions (Wenn-Dann-Pläne) als besonders effektiv erwiesen. Sie schaffen eine klare, verlässliche Handlungsstruktur: „Wenn ich die Aufgabe abgeschlossen habe, dann gönne ich mir zehn Minuten Pause.“ Diese Form konditionierten Selbstmanagements unterstützt die neuronale Verknüpfung zwischen Handlung und Belohnung und macht gewünschtes Verhalten wahrscheinlicher.

Zusätzlich empfehle ich den Einsatz von DBT-Skills (Dialektisch-Behaviorale Therapie). Diese Fertigkeiten helfen, Hyperarousal und Dissoziation zu unterbrechen – etwa durch einfache sensorische Übungen wie das Rollen auf einem Igelball. Solche Tools ermöglichen schnelle Selbstwirksamkeitserfahrungen und durchbrechen die gedankliche Endlosschleife von Selbstvorwürfen.

In allen Grenzen ist auch etwas Positives Immanuel Kant



Cornelia E. Matt

- M.Sc. Psychologin FSP
- Dipl. Lerntherapeutin ILT
- Beraterin im psychosozialen Bereich mit eidg. Diplom HFP

Fazit

Struktur als Selbstfürsorge, nicht als Zwang

Langfristig kann bewusste Strukturarbeit nicht nur zur besseren Selbstregulation und Konzentration, sondern auch zur Stärkung der Selbstwirksamkeit führen – einem zentralen psychologischen Faktor, der Motivation und innere Stabilität trägt. Die Balance zwischen Struktur und Freiheit bleibt eine lebenslange Entwicklungsaufgabe, die durch Bewusstheit, Routine und wohlwollende Selbstakzeptanz gestaltet werden kann.

Struktur bedeutet nicht Einengung, sondern Selbstfürsorge. Sie schafft Raum für Kreativität und Entfaltung – gerade bei Menschen mit ADHS, deren Potenzial sich erst dann zeigen kann, wenn der äussere Rahmen Halt gibt und innere Ressourcen nicht durch Chaos gebunden sind. •

Ein abgelenkter Geist und gestresster Körper haben wenig Ressourcen für Sexualität

Text:
Manuela Kurz

Als Sexologin MA begleite ich in eigener Praxis für Sexualberatung, -therapie und pädagogik vorwiegend Klient:innen mit ADHS. Die Auswirkungen der damit verbundenen neurobiologischen Besonderheiten sind vielfältig und spannend. Eine sexuelle Überaktivität aufgrund der ADHS ist möglich. Die Erfahrung zeigt aber, dass die Varianz gross ist. Das Wissen über aktuelle ADHS-Stimulanzientherapien ist bei der Anamnese sehr wichtig. ADHS-Medikamente können einerseits bei sehr reizoffenen Klient:innen eine bessere Fokussierung auf die sexuellen Aktivitäten ermöglichen. Sie können aber auch Auslöser für Libido-Probleme sein. Sowohl ADHS-Medikamente als auch Antidepressiva können die Libido, die Erregung sowie die Fähigkeit, einen Orgasmus zu erleben, massgeblich beeinflussen.

Zwei konkrete Fallbeispiele aus meiner Praxis veranschaulichen die Herausforderungen der ADHS im Zusammenhang mit der Sexualität.

Christian, 54 Jahre, CEO eines Unternehmens, verheiratet, Vater von zwei Kindern, ist erfolgreich, strukturiert, lösungsorientiert und grundsätzlich zufrieden mit seinem Leben. Jedoch leidet er seit Jahren an starken Rücken- und Kopfschmerzen, unerklärlichen Muskelbeschwerden sowie Erektionsproblemen. Letztere treten aktuell gehäuft auf, weshalb er in meiner Praxis vorstellig wird.

Ein Blick in die Kindheit des Klienten gibt mir einen Eindruck, wie dieser die Reaktionen auf seine ADHS früher erlebt hat: «Ich war anders, das merkte ich schnell – ich wurde nach der Schule mehrmals abgepasst und verprügelt. Mein Körper war deshalb ständig in Alarmbereitschaft. Ich lernte früh, meine Umgebung und die Personen um mich herum genau zu «lesen», um mich vor solchen Attacken zu schützen. Durch meine immer perfektere Beobachtungsgabe konnte ich eine gewisse Kontrolle und auch Sicherheit in meinem Leben erlangen.» ▶



*«Nähe ist das Gefühl, gesehen zu werden,
ohne sich verstecken zu müssen»*

Im Gespräch lag schnell der Verdacht nah, dass sich die erlernten Schutzstrategien aus der Kindheit bis heute auf Christian auswirken. Das ständige «Scannen» der Umgebung auf Gefahren führt in seinem Körper offenbar zu konstantem Stress und zu Anspannung, was auch eine Erklärung für seine Rücken- und Kopfschmerzen sein könnte. Ausserdem wird dadurch die für eine Erektion notwendige körperliche Entspannung gehemmt. Sein vermeintliches Versagen erhöhte seinen Leistungsdruck, beim nächsten Mal zu «performen», womit ein Teufelskreis für Christian entstand.

In meiner sexualtherapeutischen Arbeit orientiere ich mich an Sexocorporel, einem innovativen, wissenschaftlichen Modell sexueller Gesundheit und Funktionalität, das auf Fähigkeiten und Ressourcen des Zusammenspiels von Körper und Geist fokussiert. Gedanken und Emotionen korrelieren mit körperlichen Konstitutionen. Der sexuelle Ausdruck und das sexuelle Erleben können darin über Lernschritte in Beziehungskompetenzen, Kognitionen, Emotionen und physiologischen Komponenten erweitert werden. Mit meinen Klient:innen arbeite ich auf ver-

schiedenen Ebenen, um ihnen ein befriedigendes erotisches Handeln zu ermöglichen. Körperarbeit, insbesondere Körperwahrnehmungsübungen, ist ein zentraler Bestandteil des Modells. Darum lernte der Klient in unseren Sitzungen über diverse Körperwahrnehmungsübungen, den Kontakt zu seinem Körper wieder herzustellen und Vertrauen in diesen zu fassen. Entspannungsübungen konnten dem Klienten helfen, seinen Muskeltonus zu senken. Denn ein gestresster Körper hat wenig Ressourcen für Sexualität. Edukation über die Funktionsweise des Beckenbodens inklusive Übungen unterstützte den Klienten, seinen Beckenboden bewusst anzusteuern, was sich positiv auf seine Erektionen auswirkte. Die Aufklärung über das Zusammenspiel von Körper, Gedanken und muskulären Spannungen konnte den Leistungsdruck deutlich senken. Heute weiss Christian, wie er sich aktiv entspannen kann, um eine erfüllende und befriedigende Sexualität zu erleben. Er ist fähig, seinem Körper wieder zu vertrauen und konnte in den Sitzungen Strategien entwickeln, wie er aus den negativ-kreisenden Gedanken in der Erwartung eines erneuten Versagens seiner Erektion wieder herausfinden kann.



Marina, 36 Jahre alt, kaufmännische Angestellte, verheiratet, Mutter von drei Kindern, bezeichnet sich selbst als eher unstrukturiert, offen, neugierig, spontan und leidenschaftlich. Sie berichtet mir in der Therapie zuerst von ihrem vollgepackten Alltag, der ihr kaum Raum für sexuelle Lust lasse und davon, dass sie sich deshalb Sorgen um ihre Beziehung mache. Eher beiläufig erwähnt sie ihre vor zwei Jahren diagnostizierte ADHS: «Ich bin oft müde, gestresst und auch ausgelaugt. Wenn mein Mann versucht, mich im Alltag mit Küssen zu verführen, löst das deshalb Druck statt Erregung aus. Ich weiss, ich sollte, ich müsste, aber ich will einfach nicht. Und selbst wenn mein Mann und ich Sex haben, denke ich dabei meist an den Haushalt, an die Hausaufgaben der Kinder und was sonst noch alles getan werden muss. Wir streiten uns deshalb oft.»

Im weiteren Gespräch teilt die Klientin dann folgendes mit mir: «Früher hatte ich oft wechselnde Beziehungen. Ich verliebte mich jeweils mit Haut und Haaren, alles



war so neu und intensiv! Es erregte mich sehr, Sex mit dominanten Männern an ungewöhnlichen Orten zu haben. Das Risiko, dabei erwischt zu werden, hat meine Lust so richtig befeuert. Dieses berausende Gefühl vermisse ich heute in der Sexualität mit meinem Mann.»
Wir kamen gemeinsam zu der Erkenntnis, dass die Klientin grosse Befriedigung erlebt, wenn sie Kontrolle und Verantwortung an die Partnerperson abgeben und den Fokus auf ihren Körper und ihre Lust lenken kann. Durch den Reiz und die damit verbundene Erregung, die in der Vergangenheit durch risikoreiche Situationen entstanden, gelang es ihr, störende Faktoren komplett auszublenden und sich ihrer Lust hinzugeben.
Auch Marina lernte in meiner Praxis neue Entspannungstechniken und Körperwahrnehmungsübungen, um sich besser auf ihren Körper fokussieren zu können. Entspannen und Loslassen waren ihre zentralen Themen. Das Wissen über den Beckenboden und die darin integrierte Orgasmus-Muskulatur motivierte die Klientin in ihrem Lernprozess. Edukation über den weiblichen Zyklus und die damit verbundenen hormonellen Schwankungen, die sich bei der ADHS mit hoher Intensität zeigen können, halfen der Klientin, ihren Körper besser zu verstehen. Unter Einbezug ihres Partners wurden gemeinsam Strategien entwickelt für neue sexuelle Begegnungen und Situationen, bei denen Marinas Ablenkung reduziert und die gemeinsame Lust gesteigert werden konnte. Auch an der Kommunikation des Paares, der Aufklärung über und dem Umgang mit ADHS-Verhaltensmerkmalen arbeiteten wir erfolgreich.



Manuela Kurz

- Master of Arts Sexologie
- Sexualtherapie / Sexualberatung / Sexualpädagogik

Fazit

Sexualtherapie bietet in beiden Fallbeispielen mit dem ressourcen- und körperorientierten Modell Sexocorporel einen wichtigen Beitrag in der unterstützenden Begleitung von Herausforderungen in der Sexualität. •

Rahmen,

los!

Text:

Nora Born im Wortwechsel mit Nadine Born

Oft packt es mich ganz plötzlich und ohne Vorwarnung. Meine Hände beginnen mit einer Idee, während kleine Feuerwerkskörper mit Dopamin in meinem Kopf explodieren. Irgendein grandioser Geistesblitz muss sofort umgesetzt werden! Die Vernunft wird genauso zur Seite geschoben wie die ganzen Dinge, die sich die letzten Wochen auf dem Wohnzimmertisch angesammelt haben. Sie legen nun eine kleine Arena frei. Auch sie waren mal Mittelpunkt des Geschehens. Jetzt bilden sie den Rahmen für einen neuen kreativen Ausbruch. Dieser wird nun entweder bis zur Vollkommenheit vollendet, ohne Rücksicht auf solch profane Dinge wie Essen oder Schlaf, oder er zählt bald ebenfalls zu den Zeugen der schöpferischen Erfüllung – oder des Scheiterns. Als Künstlerin und Musikerin ist dieser Zustand zwischen Chaos und Perfektion für mich Normalität. Wahrscheinlich der Boden für mein Schaffen. Gleichzeitig leide ich unter meiner Unfähigkeit, anhaltende Ordnung hineinzubringen. Es ist furchtbar anstrengend, dass mich dieses Streben nach Vollkommenheit in gestalterischen Arbeiten zur Höchstleistung treibt, während andere angefangene Projekte, Papierstapel, Wäscheberge und gefüllte Tupperware dem nächsten Doomsday entgegenvegetieren. Manchmal sehnt sich alles in mir nach einer Klarheit, durch eine vorgegebene Struktur und Regelmässigkeit. Gleichzeitig macht mir nichts mehr Angst, als in einem solchen Rahmen gefangen zu sein und nicht zu funktionieren. Wir haben eine seltsame Beziehung zueinander, der Rahmen und ich.

Ich brauche ihn, ich fürchte ihn

Auf dem leeren Tisch dampfen zwei Tassen Tee. Die Arena häuft sich auf einem Tablett auf der Couch. Sie musste weichen. Meine Schwester ist zu Besuch. «Kannst du dich daran erinnern, was unser Vater über Rahmen gesagt hat?», frage ich sie.

«Das Wichtigste in der Kunst ist der Rahmen?», witzelt sie.

Ich grinse zurück. «Nein, das war ein anderer Musiker. Ich meine in Bezug auf uns.»

Sie schüttelt den Kopf. Nadine ist sieben Jahre jünger als ich und trotzdem nah, wie eine Zwillingsschwester. Auf dem Weg zu ihrer ADHS-Diagnose vor einem guten Jahr hat sie mich mitgenommen und mich auf dem Weg zu meiner begleitet. Unser Band ist dadurch noch stärker geworden und vielleicht auch fassbarer, da wir mehr und mehr dem tiefen Verständnis für noch so kleine Empfindungen einen Namen und einen Platz geben können. Trotz der Gemeinsamkeiten sind wir in vielem sehr unterschiedlich.

«Er sagt, ich hätte Rahmen niemals missachtet. Ich hätte sie gebraucht und gesucht. Sie hätten mir die Sicherheit gegeben, meine Kreativität und meine Fähigkeiten zu entfalten. Du hingegen hättest manchmal nicht einmal bemerkt, dass es einen Rahmen gab.»

Ein Bild ohne Rahmen ist wie ein See ohne Ufer Henri Matisse

WORTWECHSEL

Sie überlegt: «Hat man dich in einen Sandkasten gesetzt, dachtest du *challenge accepted*, hast jedes Steinchen und Stöckchen darin zusammengesucht und genau daraus bis ins kleinste Detail eine Sandburg gebaut. Hat man mich hineingesetzt, dachte ich *challenge accepted* und war innerhalb einer Minute in den Wipfeln eines Baumes.» Wir sinnieren ein wenig darüber. «Aber du bist doch alles andere als regelkonform», sagt sie. «Gesellschaftlich tanzt du doch ständig aus dem Rahmen! Du arbeitest als freischaffende Künstlerin und Musikerin, verwendest Dinge oft anders als eigentlich vorgesehen, hast grüne Haare ...»

«Ich glaube trotzdem, dass das Rahmenbedürfnis und -bewusstsein bei mir zutrifft. Ich lege ihn nur oft zu meinen Bedingungen aus. Oder ich setze mir selbst einen. Ganz eindeutig mache ich das bei kreativen Arbeiten.»

«Ja, beim Texten wird so lange gesucht und getüftelt, bis es perfekt sitzt. Es gibt Songs, bei denen ich neben Reim und Takt noch weitere Strukturen einarbeite, auch wenn ich davon ausgehe, dass das niemandem auffallen wird.»

«Das erschwert das Texten ungemein und macht es umso spannender, daran zu arbeiten! Ich kann mich für Stunden in Redewendungen und Wortspielen für einen einzigen Vers verlieren. An manchen Songs schreibe ich über Wochen, Monate, Jahre, auf der Suche nach dem perfekten Bild für ein Empfinden oder eine Situation.»

Die Suche nach Harmonie

«Ich frage mich: Ist das der Rahmen in meinem chaotischen Leben? Das Streben, die Sehnsucht nach Vollkommenheit, die wie ein allumfassendes Wertesystem über mir hängt? Das geht uns doch ähnlich, oder?», sage ich und versuche, die Antwort in unserer Gemeinsamkeit zu finden.

Nadine nimmt den Gedanken auf:

«Es geht nicht nur darum, Vollkommenheit zu erschaffen, sondern zu erleben.»

Also zum Beispiel den «heiligen» Moment am Ende der letzten Szene eines Films. Oder den Genuss in ein noch warmes Brot zu beißen, aber auch um die Erfüllung, wenn etwas plötzlich harmoniert. Ich denke, das trifft zu. Aber was meinst du mit Wertesystem?»

«Ich glaube, dass ich auch bei scheinbar unwichtigen Dingen zugunsten der Vollkommenheit agiere, anstatt mich zum Beispiel nach zeitlichen oder finanziellen Aspekten zu richten. Dass ich oft keine rationalen Entscheidungen treffe, führt wiederum dazu, dass ich mir in meinem Alltagschaos ständig im Weg stehe und hinterherhinke.»

Ich deute auf das mit Krimskrams gefüllte Tablett auf dem Sofa. «Anstatt die Sachen vor deinem Besuch aufzuräumen, habe ich das hier fertiggestellt.»

Ich zeige ihr meinen Geistesblitz. Nadine lächelt. Aber ich weiss, dass sie mein Chaos manchmal kaum aushält. Natürlich löst ein aufgeräumtes Zimmer oder Ordnung im Schrank auch ein Vollkommenheitsgefühl aus. Und ich bin wirklich kreativ darin, Ordnungssysteme zu entwickeln. Aber am Einhalten scheitere ich jedes Mal. Seitdem ich vor sieben Jahren Mama geworden bin, hat sich das noch verschlimmert, da ich noch mehr Ideen und noch weniger Zeit habe. Oft halte ich mich selber kaum aus. Gleichzeitig gehe ich vollkommen in meiner Kreativität auf. Ich brenne dafür.

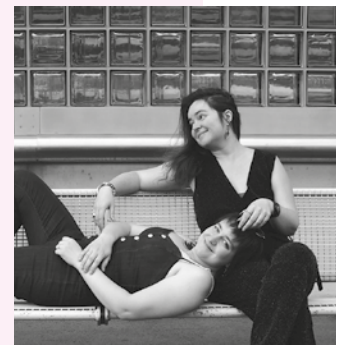
Mit der Diagnose ist das Leben nicht einfacher geworden, aber etwas leichter. Denn das Gewicht der (Selbst-)Verurteilung lässt langsam etwas nach. •

Nadine Born

- Kauffrau Kommunikation
- Projekt- und Tourmanagerin
- Musikerin

Nora Born

- Freischaffende Musikerin und Künstlerin
- Prozessgestalterin
- Sozialarbeiterin



Eskapismus und die Flucht in Videospiele

+ Bericht eines ADHS-Betroffenen und ehemaligen E-Sports-Athleten

Was war genau "Eskapismus" an meiner E-Sports-Karriere?

Soziale Interaktionen waren "awkward"; Aussehen, Sport und Ernährung waren mir egal.

Text:
Destan Huynh

Ich war E-Sports-Athlet von 2015 bis 2024. "E-Sports" ist die Bezeichnung für professionelles Videospiele an Wettkämpfen. Was 2015 noch absurd klang, hat seitdem deutlich an Reichweite, Einfluss und Fans gewonnen.

Ich interessierte mich nicht für das Geld. Mir war es wichtig, schnelle Erfolge zu erleben. Als 15-Jähriger wollte ich nichts anderes als das. Die Kantonsschule war langweilig, Prüfungen gaben keinen Kick, Mädels waren mir ein Fremdwort und zur gesamten Klasse fühlte ich mich nicht zugehörig. Ich fühlte mich gegenüber meinem ganzen Umfeld fremd, bis ich dann durch ein Video-Spiel ein neues "Zuhause" fand.

Vor circa 10 Jahren enterte ich mein erstes Videospiele-Turnier und kam nur knapp nicht auf das Siegerpodest. Ich belegte an meinem ersten Turnier den 4. Platz von 138 Teilnehmenden! Dieses ambivalente Erlebnis hat mich dazu motiviert, weiterhin besser zu werden. Nach und nach nahm ich an Turnieren teil, die immer weiter entfernt waren von Zuhause. Jedes Wochenende pendelte ich als 15-Jähriger nach Basel, Bern, Lausanne oder Genf. Irgendwann wurden Schweizer Turniere langweilig und ich fing an, regelmässig ins Ausland zu gehen, um mich

grösseren Herausforderungen zu stellen. Immer öfters kam ich in die Top 3 eines Turniers; immer öfters gewann ich Turniere, bis ich irgendwann unbesiegbar wurde und mich kaum jemand vom Thron stossen konnte. Nach zweieinhalb Jahren, im Sommer 2017, durfte ich mich den besten Schweizer "Super Smash Bros" Spieler nennen. Diesen Titel hielt ich für weitere fünf Jahre.

Und so kam es, dass ich als Jugendlicher Teil einer Community wurde, der "Super Smash Bros."-Community. Ich hatte nun viele Freundschaften ausserhalb des Kantons Aargau geschlossen. Den Anschluss an "die Gesellschaft" fand ich aber nicht – was war das Problem?

Ich hatte jahrelang in einem Freundeskreis verbracht, in dem soziale Interaktionen anders verliefen. Leute, die in einem alltäglichen Umfeld als "andersartig" bezeichnet würden, machten den Grossteil dieses Kreises aus. Innerhalb dieser Community gab es andere zwischenmenschliche Normen, sodass ich mich kaum anpassen musste, sobald ich Zeit in der Community verbrachte. Im "normalen" Leben wurde mein Wesen weniger akzeptiert, besonders in der Schule. Dort war ich der übergewichtige "Nerd", der nie mit den weiblichen Altersgenossen sprach – zumindest am Anfang der Karriere.

Irgendwann wurde mir dieser starke Kontrast zwischen meiner Community und dem echten Leben bewusst. Ja, das Daddeln kam nicht



ohne Nachteile. In der einen Bubble war ich ein "Winner", in der anderen ein "Looser". Was tat ich dagegen? Ganz absurde Dinge...

Das Buch "How to Win Friends and Influence People" ist ein bekannter Ratgeber für zwischenmenschliche Interaktionen.

Anstelle einer organischen Erfahrung "im Feld" lernte ich als 18-Jähriger durch derartige Sachbücher, wie man mit Menschen interagiert. Ich war mir in der Folge in den allermeisten sozialen Interaktionen bewusst über meinen Augenkontakt, über meine Körperhaltung, über mein mangelndes Schweizerdeutsch. Doch ich wusste, dass ich mich irgendwann nicht mehr so "awkward" fühlen würde – ich bräuchte nur ein bisschen Übung.

Zwei Jahre später -mit dem Start meines Psychologie-Studiums– war ich soweit, dass ich mich endlich akzeptiert fühlte. Als 20-Jähriger machte ich regelmässig Sport, hatte Freunde an der Uni und erfreute mich am Leben ausserhalb der Gaming-Community.

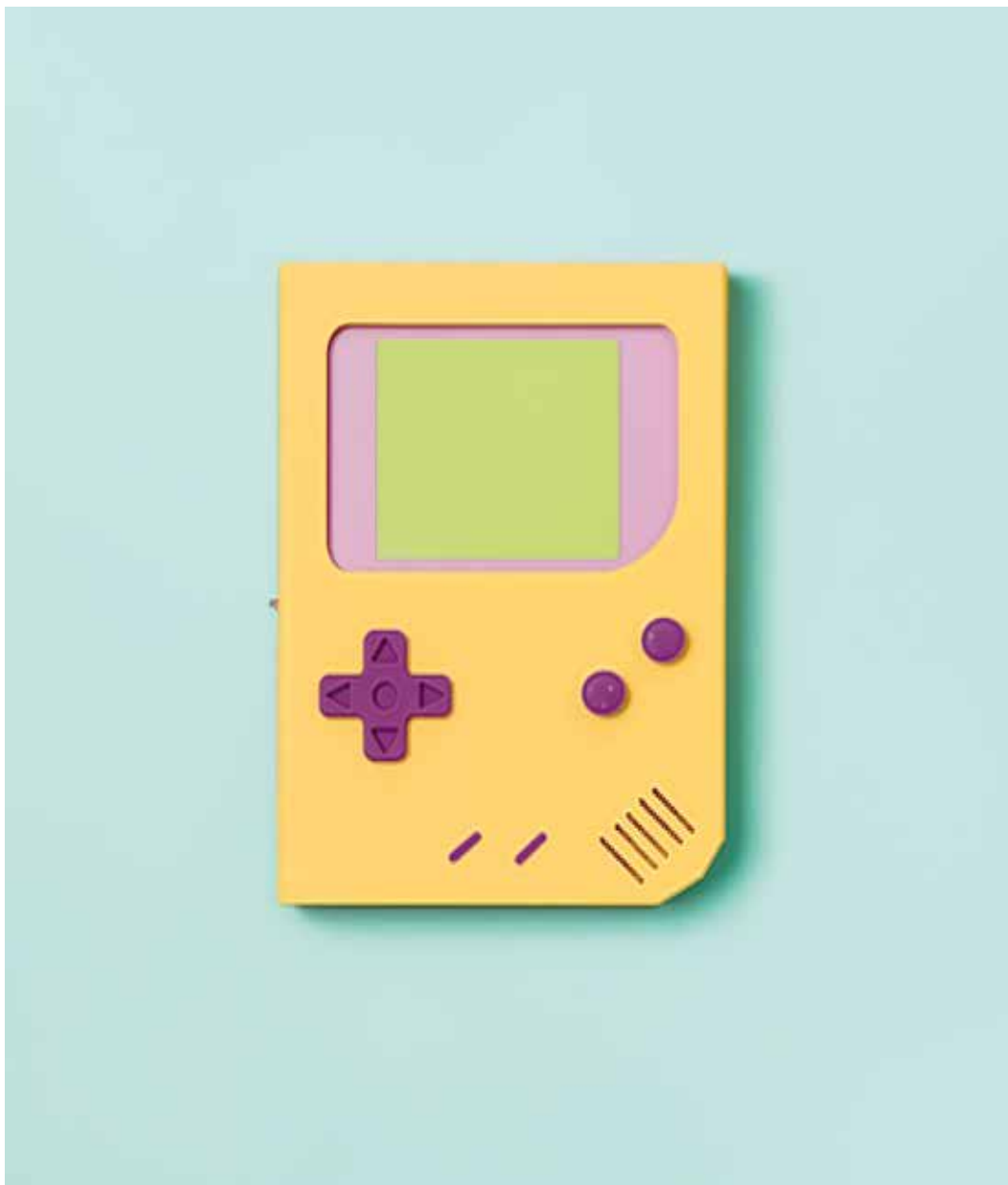
Zuletzt möchte ich sagen, dass im Nachhinein meine Sorgen von damals vielleicht etwas übertrieben waren. Ich war einfach ein Teenager, dem soziale Interaktionen Mühe bereiteten und der den grossen Wunsch hegte "normal" zu sein.

Mein jugendlicher Eskapismus war dementsprechend nicht einfach eine Flucht vor der Realität, sondern ein Schritt auf dem Weg zu meinem –genuin menschlichen– Ziel, mich zugehörig zu fühlen. •



Destan Huynh

- Psychologie Student
- Host bei YouMedia
- ehemaliger E-Sport-Athlet



verloren, gefunden, verbunden

Die Bedeutung von Selbstfürsorge bei ADHS

Ich bin 39 Jahre alt, glücklich verheiratet und Vater eines zweijährigen Sohnes. Das Leben macht Sinn, ich kann mich um meine Familie kümmern und lebe ein relativ sorgenfreies Leben. Doch das war nicht immer so. Genau genommen lebte ich bis vor sechs Jahren in tiefer Einsamkeit. Freunde würden witzelnd hinzufügen, dass damals mein «Sofa-Jahrzehnt» endete, das –wie der Name schon andeutet– besagt, dass ich zehn Jahre lang kein eigenes Bett besass und stattdessen zu Hause auf einem Sofa schlief. Ich könnte jetzt erzählen, wie ich mein Bett verlor und weshalb es ein Jahrzehnt dauerte, bis ich mir ein neues kaufte, aber es geht mir heute nicht um meine Lebensgeschichte, sondern um das, was sich davon in Bezug auf Strukturlosigkeit ableiten lässt.

Mein Lebensweg –geprägt von sozialem Scheitern, Sucht, Realitätsflucht und Depression– mag auf den ersten Blick extrem erscheinen. Dennoch glaube ich, dass sich daraus auch für moderatere Lebensläufe Erkenntnisse ableiten lassen. Zu einem gewissen Grad kann die Entgleisung meines Lebens, zu der die massive Strukturlosigkeit in Form von Sucht und Realitätsflucht gehört, als Konsequenz meiner unbehandelten ADHS gesehen werden. Gleichzeitig möchte ich heute in diesem Artikel der Frage nachgehen, inwiefern der Umgang mit ADHS-Betroffenen in deren Kindheit und die daraus resultierende Beziehung zu sich selbst zu Strukturlosigkeit führen. Denn egal, ob das Leben entgleist oder nicht: Menschen mit ADHS leiden unter gesellschaftlichen Normen – insbesondere in der Schule, aber auch zu Hause.

Sie erleben zusätzliches seelisches Leid, nicht wegen der ADHS selbst, sondern aufgrund der Art und Weise, wie mit Menschen mit ADHS umgegangen wird oder vielleicht sollte ich sagen, wie wir Betroffene, geprägt durch unsere Erziehung, mit uns selbst umgehen.

Was hätte wohl mein junges Ich gebraucht, um zu einem selbstbewussten, belastbaren und zuversichtlichen Menschen heranzuwachsen? Hätte eine frühere Diagnose und Medikation geholfen? Oder hat meine damalige Diagnose in der sechsten Klasse ungewollt mehr Schaden angerichtet und mich zusätzlich auf meine Probleme reduziert («Du nervst – nimm Ritalin!»)? Ist die Ursache, dass ich als 22-Jähriger vor meinen Problemen flüchtete, wirklich auf ADHS zurückzuführen? Verlor ich den Bezug zur Realität, weil ich Anschluss bei den «falschen Freunden» suchte? Brachten mich überhaupt äussere Einflüsse zu Fall oder war dieser doch eher durch innere Instabilität begründet? Begab ich mich als junger Erwachsener in seelische Gefahr oder war ich das bereits längst?

Um diese Fragen für Sie greifbar zu machen, möchte ich Ihnen schildern, wie ich mich als 22-Jähriger fühlte. Ich fürchtete mich davor, den Briefkasten zu leeren und wenn ich es dann doch geschafft hatte, davor, die Briefe zu öffnen. Ich hatte Angst vor WhatsApp-Nachrichten, weil ich oft nicht antworten konnte und mich dafür schämte. Meine Zähne faulten und regelmässiges Duschen fiel mir schwer. Ich ekelte mich vor mir selbst und fürchtete, abstossend zu wirken. Meine innere Einsamkeit wuchs und wurde schleichend zu einer tatsächlichen, während ich mich immer mehr zurückzog.

Mein Leben war chaotisch, die Strukturlosigkeit Ausdruck meiner Ohnmacht. Neben ständiger Angst empfand ich Scham, Schuld und Verzweiflung. Jeden Tag liessen meine faulen Zähne mich unzulänglich, der Tinnitus mich defekt und meine berufliche Perspektivlosigkeit mich gescheitert fühlen.

Heute habe ich meinen Frieden mit meiner Vergangenheit geschlossen und obschon ich mich noch lebhaft an all die Verzweiflung, Ohnmacht und Einsamkeit erinnere, habe ich sie dennoch überwunden. Mir fällt es heute leicht, den Briefkasten zu leeren und für mich und meine Familie zu sorgen. Ich bin ein zuverlässiger und belastbarer Mensch geworden, der das Leben mit Humor und Gelassenheit nimmt.

Es sind vielleicht gerade die extremen Erlebnisse, die mich erkennen lassen, wie unwichtig und harmlos Angelegenheiten wie zum Beispiel der Verlust materieller Dinge, Wertungen anderer, Lärm, unvorhergesehene Ereignisse sind.

Andersrum erscheinen mir banale und kleine Punkte nun wertvoll und wichtig, wie jedes gemeinsame Essen mit meiner Frau und meinem Sohn, jeder Kaffeetratsch mit meinen Schwiegereltern oder einfach ein eigenes Bett.

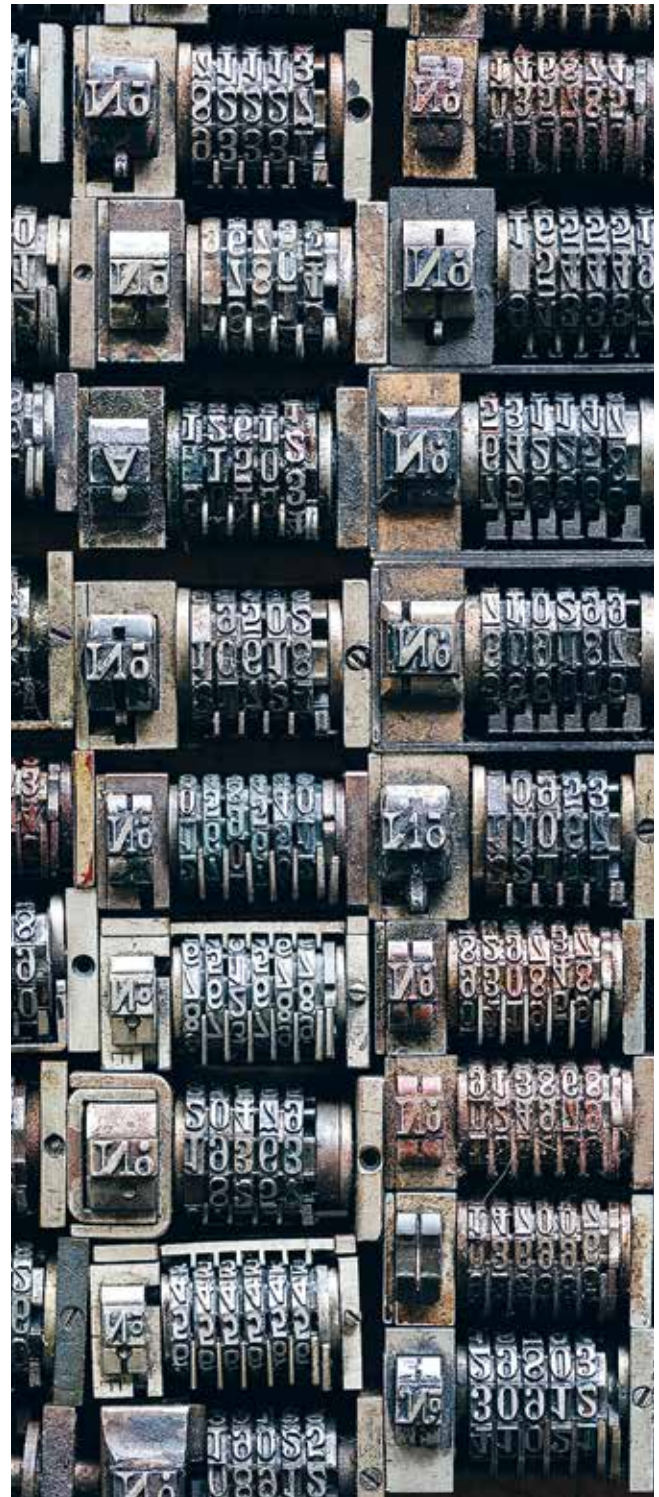
Trotzdem, ich würde mein Leben nicht nochmals auf diese Weise (er)leben wollen und wünsche mir, dass mein Sohn, ADHS-Betroffene, überhaupt alle Menschen in Sicherheit und Geborgenheit aufwachsen können.

Kommen wir auf meine Fragen zurück. Ich reflektiere meine Lebensgeschichte so, dass der Fokus meiner Eltern und Fachkräfte auf die «problematischen» Auswirkungen meiner ADHS den Raum, in dem ich selbst sein durfte, verdrängte. Mir fehlte die Möglichkeit, mich selbst auszuprobieren. Als es um die Einstufung in die Sekundarschule und später um die Berufswahl ging, drehte sich alles um das Erbringen von Leistung. Es wurde Druck ausgeübt und Angst als Motivator verwendet. Jegliches Scheitern wurde als fatal angesehen. Meine Bedürfnisse nach Sicherheit, Verbundenheit, Selbstbestimmung und besonders Wirksamkeit blieben unerfüllt. Ich lernte nicht, wie ich mich (emotional) um mich

selbst kümmern kann und brach irgendwann erschöpft und überfordert zusammen.

Was ich aus heutiger Sicht den Eltern und Fachpersonen sagen will: Es soll nicht das oberste Ziel sein, das Scheitern von ADHS-Betroffenen zu verhindern. Eher geht es darum, Umwege im Leben, die oft lehrreich sind, zuzulassen und zu verstehen, dass Selbstaussprobieren zur bewussten Selbstbestimmung führen kann. •

M.W.
Marketingmanager



nobody is perfect

Während ich wie alle paar Wochen das Budget für meinen Haushalt überprüfe, geht mir durch den Kopf, dass ich noch dringend zwei Rechnungen bezahlen, einen Spitaltermin des Sohnes verschieben und den Dienstplan der nächsten Woche in meine Agenda übertragen sollte, um täglich meine Einsätze im Überblick zu behalten. Gleichzeitig schreibe ich die Einkaufsliste mit den voraussichtlichen Auslagen, bereite dazu das Bargeld mit etwa zehn Prozent Puffer vor, packe den Talon ein mit den vollständig fein säuberlich aufgeklebten Sammelmarken und überlege mir, ob ich nun diesmal die Kaffeetassen oder doch noch einmal die hübschen Bowls dafür einlösen soll ... oder schreibe ich meiner alten Schulkollegin, ob sie noch einen Wunsch hat? Einen Talon für die Kuschedecke habe ich ihr bereits geschickt – sie lebt von Sozialhilfe und IV und muss jeden Rappen umdrehen. Ah ja, und ich müsste bei der Post den Abholschein für das Päckli einlösen, aber erst nach dem Einkaufen, sonst muss ich das Päckli mit in den Laden nehmen. Oh, und die leeren PET-Flaschen sollten noch ins Einkaufswägelchen. Hundefutter! Genau, das kann ich direkt verbinden, wenn ich dahin gehe. Klar, dann könnte ich auch gleich den Hund mitnehmen für die Gassirunde, das geht dann in einem Aufwisch. Danach könnte ich zu Hause noch etwas aufräumen und für morgen vorbereiten - verflixt, da kommt mir in den Sinn, dass ich noch Arbeitskleider waschen müsste. Also muss ich im ersten Stock kurz anhalten und mich für eine Wäsche einschreiben. Dazu müsste ich möglichst bald losgehen, um alles zu schaffen. Dann könnte ich nämlich um 15 Uhr mit der Wäsche starten und die Waschküche bis 16:30 Uhr buchen. Ich könnte circa eine Stunde vorher loslaufen, um alle Besorgungen zu erledigen, und vielleicht schaffe ich es sogar, bei der Entsorgungsstelle das Alu und die Glasflaschen einzuwerfen ... ja das müsste gehen. Oha, die Vitaminpräparate in der

Apotheke holen ... ach nein, das mache ich später, vor Dienstbeginn.

Und dann ziehe ich los und stelle im Einkaufscenter fest, dass ich in der «Organisiererei» den Einkaufszettel vergessen habe! Ich kann ihn aber über die Galerie im Handy abrufen, weil ich ihn ja wie fast immer abfotografiert habe. Und weiss darum sofort, dass ich meine Haselnussjoghurts nicht aufgeschrieben habe und nun dennoch einkaufe, und dann füllt mich eine Welle mit Glücksgefühl, dass ich sogar auch daran noch gedacht habe. Ich seufze tief und bin mit ständigem Blick auf die Uhr hoch motiviert, den Zeitplan einzuhalten, werfe pünktlich die Waschmaschine an und strecke auf dem Sofa genüsslich meine Beine aus, nachdem ich den Einkauf eingeräumt und das abgeholte Päckchen ausgepackt habe. Siedend heiss durchfährt es mich: «Ach du Schande, jetzt habe ich die Rechnungen vergessen», und ich hechte vom Sofa ins Arbeitszimmer und suche verzweifelt die Papiere, wohlwissend, dass ich sie vorgestern noch in den Händen hatte. Verflixt aber auch! Und als ich mit hochroten Wangen den Tumbler gereinigt und die Waschküche ordentlich verlassen habe, weiss ich, wo die Rechnungen liegen. Ich fahre mit dem Lift zur Wohnung und hole die Papiere mit einem Griff aus der Bank, wo das Strickzeug versorgt ist.

Wie gut, kann ich mir vertrauen und weiss, dass ich mich auf mich selbst verlassen und laufend auch wieder improvisieren kann. Und für alles andere ... eben ... «nobody is perfect!»



Karin Niffeler

- Fachfrau Gesundheit EFZ
- Projektteam adhs20+

Agenda 2026

Weitere Informationen finden Sie:
adhs20plus.ch/veranstaltungen

Event im KinoKoni Saal in Zürich

Samstag, 10.06.2025, 19.00–21.30 Uhr

«ADHS – Zwischen
Strukturlosigkeit und
Überstrukturierung»

Referate

 PD Dr. med. Monika Ridinger
Dr. François Gremaud

Podium

 Dr. med. Dimitri Weiss
Franny Dougan

Moderation von YouMedia

 Franz Fischlin
Shianne Spitzer



Weiterbildung im ZAG Winterthur

**Samstag/Sonntag
21. - 22. 3.2026, 10.00–16.00 Uhr**

«3-Säulen-Modell von adhs20+»
Wissen - Verstehen - Handeln

Dozent: Markus Mäder

Samstag, 18.04.2026, 10.00–16.30 Uhr

«Navigation der Gefühle»

Dr. François Gremaud

Nächster ADHS-Focus: Nr. 34
«Unterschiede und Gemeinsamkeiten»
ADHS-Gehirn vs. Neurotypisches Gehirn

Anmeldungen an: info@adhs20plus.ch

Kursmodule Pädagogische Hochschule Zürich

«AD(H)S – Selbststeuerung»

PD Dr. med. Monika Ridinger

Samstag, 28.03.2026, 09:00 - 16:30

Impulssteuerung

Samstag, 09.05.2026, 09:00 - 16:30

Planung, Zeit- und Energiemanagement

Samstag, 06.06.2026, 09:00 - 16:30

Umgang mit Gefühlen

**Samstage
31.10 & 12.12, 09.00–16.30 Uhr**

Lehrgang Diagnostik*

Dozenten:
PD Dr. med. Monika Ridinger
M. Sc. Mathias Adler

* Für zugelassene Fachpersonen, die ADHS
fundierte diagnostizieren wollen

ADHS Mentoringprogramm 2026

ausgebucht!

FOCUS.

N° 33, MÄRZ 2026

