

50 Tips für den Umgang mit dem ADHS

by Edward M. Hallowell, M.D. and John J. Ratey, M.D., Copyright © 1992

Übersetzt aus dem Internet von: M. Townson, D. Schwarz engl. org. Text

Ein Weg für die Organisation der nicht medikamentösen Behandlung des ADHS ist die Empfehlung von praktischen Vorschlägen „Tips“ für den Umgang mit ADHS. Einsicht und Aneignung von Kenntnissen

1. Verlassen Sie sich nur auf eine sichere Diagnose. Arbeiten Sie nur mit einem Fachmann/ einer Fachfrau zusammen, die ADHS wirklich versteht und die verwandte oder ähnliche Störungen wie Angstzustände, reaktive Depression, Schilddrüsen-Überfunktion, manisch-depressive Krankheit oder Zwangsneurosen ausgeschlossen hat.

2. Eignen Sie sich Kenntnisse über ADHS an. Der vielleicht wirksamste einzelne Therapieansatz ist, ADHS überhaupt erst einmal zu verstehen. Lesen Sie Bücher. Reden Sie mit Fachleuten. Reden Sie mit anderen Erwachsenen, die ADHS haben. Sie befähigen sich damit, Ihre eigene, auf Ihr spezifisches ADHS zugeschnittene Behandlung zu gestalten.

3. Ermutigende Betreuung (Coaching). Es ist hilfreich für Sie, einen „Coach“ zu haben - jemand in Ihrer Nähe, der sich um Sie kümmert, der Ihnen im Nacken bleibt, aber immer mit Humor. Ihr Coach kann Ihnen helfen, organisiert zu bleiben, bei der Sache zu bleiben, Sie ermutigen oder Sie daran erinnern, zurück an die Arbeit zu gehen. Egal ob es ein Freund ist, ein Kollege oder ein Therapeut (es kann auch Ihr Lebenspartner sein, aber das ist riskant), der Coach ist jemand der dahinter her ist, daß Sie die Dinge erledigt bekommen, der Sie in der Art des Trainers ermahnt, der Sie im Auge behält und der ganz allgemein in Ihrer Ecke steht. Ein Coach kann unheimlich hilfreich bei der Behandlung von ADHS sein.

4. Ermutigung. Erwachsenen mit ADHS benötigen sehr viel Ermutigung.

Dies ist teilweise das Ergebnis der vielen Selbstzweifel, die sich bei Ihnen über die Jahre angesammelt haben. Aber es ist mehr als das. Mehr als die durchschnittliche Person verdorrt der ADHS-Erwachsene ohne Ermutigung und leuchtet in positiver Weise auf wie ein „Weihnachtsbaum“, wenn er Sie bekommt. Er arbeitet oft für andere in einer Weise, wie er nicht für sich selbst arbeiten würde. Das ist nicht „schlecht“, das ist nun einmal so. Dies sollte anerkannt und genützt werden.

5. Machen Sie sich klar, was ADHS nicht ist, z.B. Konflikte mit der Mutter usw.

6. Informieren Sie andere und beziehen diese mit ein.

Mindestens genauso entscheidend, wie es ist, daß Sie ADHS verstehen, ist es, daß es auch die Menschen in Ihrer Umgebung verstehen - in der Familie, Schule, am Arbeitsplatz, Ihre Freunde. Sobald Sie eine Vorstellung von ADHS bekommen, werden sie Sie viel besser verstehen und Ihnen auch helfen können.

7. Geben Sie Ihre Schuldgefühle über Ihr, „Superreiz-suchendes“ Verhalten auf.

Akzeptieren Sie, daß Sie sich zu stark stimulierenden Ereignissen und Dingen hingezogen fühlen. Versuchen Sie, eine „weise“ Wahl zu treffen, anstatt über vergangene „schlechte“ Entscheidungen zu brüten.

8. Achten Sie auf die Rückkoppelung von vertrauten Personen.

Erwachsene (und auch Kinder) mit ADHS sind notorisch schlechte Selbstbeobachter. Sie wenden viel von dem an, was als Verleugnung erscheinen kann.

9. Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei oder gründen Sie eine.

Einige der hilfreichsten Informationen über ADHS haben noch nicht den Weg in die Bücher gefunden, sind aber in den Köpfen der Leute mit ADHS gespeichert. In Gruppen können diese Informationen zum Vorschein kommen. Außerdem sind Gruppen sehr hilfreich bei der Gewährung der Unterstützung, die so dringend benötigt wird.

10. Versuchen Sie, die negative Einstellung loszuwerden, die Sie vielleicht in den Jahren Ihres Lebens infiziert hat, in denen Sie nicht wußten, daß Sie ADHS haben. Ein guter Psychotherapeut könnte hierbei hilfreich sein.

11. Fühlen Sie sich nicht an konventionelle Karrieren oder konventionelle Methoden, mit Problemen umzugehen, gekettet. Geben Sie sich die Erlaubnis, sie selbst zu sein.

Versuchen Sie nicht mehr, die Person zu sein, die Sie glauben sein zu müssen - der Vorzeigestudent oder der organisierte Manager, zum Beispiel - und lassen Sie sich so sein, wie Sie sind

12. Denken Sie daran, daß das, was Sie haben, eine neurobiologische Störung ist. Sie wird genetisch übertragen. Sie hat eine biologische Ursache in der Art, wie Ihr Gehirn geschaltet ist. Es ist KEINE KRANKHEIT des Willens und auch kein moralisches Versagen. Es wird weder durch Charakterschwäche noch durch Unreife verursacht. Eine Heilung kann weder durch Willensstärke, noch durch Bestrafung, noch durch Opfer oder Schmerzen erzielt werden. DENKEN SIE IMMER DARAN: Viele Menschen mit ADHS haben große Probleme damit, zu akzeptieren, daß das Syndrom eine neurobiologische Ursache hat und keine Charakterschwäche ist.

13. Versuchen Sie, anderen Menschen mit ADHS zu helfen. Sie werden dabei viel über die Störung lernen und sich außerdem gut fühlen.

Leistungsmanagement

14. Externe Strukturen. Struktur ist ein Eckpfeiler der nichtmedikamentösen Therapie des ADHS- Kindes. Sie kann bei Erwachsenen ebenso hilfreich sein. Die Herstellung von Strukturen ist zwar aufwendig, wenn sie aber einmal vorhanden sind, dann wirken sie wie die Seitenwände einer Bob- Bahn und verhindern, daß der ADHS-Hochgeschwindigkeitsschlitten aus der Bahn fliegt. Machen Sie häufigen Gebrauch von:

- LISTEN
- FARBKODIERUNGEN
- ERINERUNGSZETTELN
- NOTIZEN AN SICH SELBST
- RITUALEN
- ORDNERN UNI) KARTEIEN

15. Farbkodierungen. Bereits oben erwähnt, verdienen Farbkodierungen eine besondere Hervorhebung. Viele Leute mit ADHS sind visuell orientiert. Nützen Sie dies, indem Sie Dinge mit Farben merkbar machen:

- Ordner
- Notizen
- Texte
- Verzeichnisse usw.

Praktisch alles schwarz - weiß Geschriebene kann mit Farbe bedeutend merkbarer, auffallender und folglich aufmerksamkeits-erregender gemacht werden.

16. Seien Sie richtig peppig: Peppen Sie Ihre Umgebung bei der Anwendung von Punkt 15 ruhig entsprechend Ihrem Geschmack auf, ohne sie allerdings überkochen zu lassen.

17. Gestalten Sie sich eine belohnende Umgebung und keine entmutigende. Um zu verstehen, was eine entmutigende Umgebung ist, müssen die meisten ADHS'ler nur an ihre Schulzeit zurückdenken. Jetzt, wo Sie die Freiheit des Erwachsenseins haben, sollten Sie versuchen, sich so einzurichten, daß Sie nicht ständig an Ihre Schwachpunkte erinnert werden.

18. Erwarten Sie und stellen Sie sich ein auf den unweigerlichen Zusammenbruch von X o/o Ihrer Unternehmungen, eingegangenen Beziehungen und Verpflichtungen.

19. Ergreifen Sie Herausforderungen. Leute mit ADHS gedeihen am besten mit vielen Herausforderungen. Solange Sie akzeptieren, daß sich nicht alle auszahlen werden, solange Sie nicht zu perfektionistisch und pingelig sind, werden Sie viel erreichen und aus großen Schwierigkeiten heraus bleiben.

20. Setzen Sie Termine

21. Zerlegen Sie komplexe Aufgaben in kleine Einheiten. Versehen Sie die Meinen Einheiten mit Terminen. Dann werden die komplexen Aufgaben wie von MAGISCHER HAND erledigt. Dies ist eines der simpelsten und dennoch wirksamsten Instrumente zur Strukturierung. Oft wirkt eine komplexe Aufgabe geradezu überwältigend auf den Menschen mit ADHS. Der bloße Gedanke an den Versuch, die Aufgabe zu bewältigen, läßt den ADHS'ler sich abwenden. Auf der anderen Seite, wenn die komplexe Aufgabe in kleine Teile zerlegt wird, dann erscheint jede Komponente als durchaus machbar.

22. Setzen Sie Prioritäten. Schieben Sie nichts auf die „lange Bank“. Wenn sich zu viel anhäuft, verliert ein erwachsener ADHS'ler leicht den Überblick: einen unbezahlten Strafzettel zu bezahlen kann ihm ebenso drängend vorkommen, wie das Feuer zu löschen, das gerade im Papierkorb brennt. Setzen Sie Prioritäten. Atmen Sie tief durch. Packen Sie die Dinge in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit an. Verdrängung ist eines der Hauptmerkmale von ADHS bei Erwachsenen. Sie müssen Selbstdisziplin aufbringen, um es zu erkennen und dann zu vermeiden.

23. Akzeptieren Sie die Furcht davor, daß etwas gut läuft. Akzeptieren Sie das nervöse Gefühl, wenn es zu leicht geht, wenn es keinen Konflikt gibt. Komplizieren Sie die Dinge nicht, nur um sie stimulierender zu machen.

24. Beobachten Sie, wie und wo Sie am besten arbeiten können:

- in einem lauten Zimmer
- im Zug
- in drei Decken eingewickelt
- beim Musikhören
- egal wie auch immer.

Kinder und Erwachsene mit ADHS arbeiten häufig am besten unter ziemlich seltsamen Bedingungen.

ARBEITEN SIE SO WIE ES IHNEN LIEGT:

25. Es ist in Ordnung zwei Dinge gleichzeitig zu tun: eine Unterhaltung führen und dabei stricken, oder duschen und dabei am besten nachdenken, oder beim joggen einen Geschäftstermin planen. ADHS'ler müssen oft mehrere Dinge gleichzeitig tun, um überhaupt etwas zustande zu bringen.

26. Tun Sie was Sie „Gut“ können. Auch hier ist es o.k., wenn es Ihnen leicht erscheint.

Es gibt keine Regel, die sagt, daß Sie nur das tun sollen, was Ihnen schwerfällt.

27. Lassen Sie Zeit zwischen Verpflichtungen, um Ihre Gedanken zu sammeln. Übergänge machen ADHS'lern zu schaffen. Kleine Pausen machen es Ihnen leichter.

28. Führen Sie Notizblöcke mit sich in Ihrer Tasche oder Jacke, legen Sie einen Block in Ihr Auto und auf Ihren Nachttisch. Man weiß nie, wann man einen Geistesblitz bekommt oder sich sonstige wichtige Dinge notieren will.

29. Lesen Sie mit einem Stift in der Hand, nicht nur für Handnotizen oder Unterstreichungen, sondern auch für die UNVERMEIDLICHE FLUT ANDERER GEDANKEN, die Ihnen in den Kopf kommen.

Stimmungspflege

30. Nehmen Sie sich feste „Aus - Zeiten“. Planen Sie jede Woche etwas Zeit ein, in der Sie sich einfach gehen lassen können. Was Ihnen auch immer gut tut

- laute Musik in den Kopf jagen
- zur Rennbahn fahren
- eine üppige Mahlzeit

wählen Sie von Zeit zu Zeit eine Beschäftigung, bei der Sie einfach loslassen können.

31. Laden Sie Ihre Batterien wieder auf. Wie unter Punkt 30 aufgeführt, brauchen ADHS'ler regelmäßig etwas „Aus - Zeit“. Sie brauchen auch täglich etwas Zeit die Sie verschwenden können, ohne deshalb ein schlechtes Gewissen bekommen zu müssen. Ein Weg, dies ohne Schuldgefühle zu realisieren ist, dies als Zeit zum Aufladen seiner Batterien zu bezeichnen. Ausruhen, fernsehen, meditieren, -- etwas Ruhiges, Beruhigendes, Entspannendes.

32. Legen Sie sich,, gute“, nützliche Süchte zu, zum Beispiel körperliche Bewegung. Viele Erwachsene mit ADHS neigen zu Suchtverhalten oder Zwangsverhaltensweisen, so daß Sie immer von irgend etwas abhängig sind. Sorgen Sie dafür, daß dies etwas Positives ist.

33. Lernen Sie, Stimmungswechsel zu verstehen und verstehen Sie Wege, diese in den Griff zu bekommen. Sie müssen wissen, daß Ihre Laune von einem Moment zum nächsten wechseln kann, unabhängig von dem, was um Sie herum passiert. Verschwenden Sie nicht Ihre Zeit damit, über die Gründe nachzugrübeln oder einen Schuldigen zu suchen. Konzentrieren Sie sich lieber darauf, schlechte Laune zu tolerieren zu lernen, wissend, daß sie wieder vorübergeht, und lernen Sie Strategien, um diese schneller passieren zu lassen. Situationswechsel, z.B. neue Aktivitäten (vorzugsweise interaktiv)

- ein Gespräch mit einem Freund,
- ein Tennisspiel
- ein Buch lesen können helfen.

34. Erkennen Sie den folgenden Zyklus, der ähnlich wie Punkt 33, häufig bei Erwachsenen mit ADHS vorkommt:

- etwas „schreckt“ Ihr psychologisches System auf, ein Wechsel oder Übergang, eine Enttäuschung oder sogar ein Erfolg. Der Auslöser kann ziemlich banaler Art sein.
- Darauf folgt eine „Minipanik“ mit einem plötzlichen Perspektivenverlust, die Welt steht plötzlich Kopf.
- Sie versuchen, mit dieser Panik fertig zu werden, indem Sie den einen oder anderen Aspekt der Situation im Kopf hin- und herwälzen und in zwanghafte Grübeleien verfallen. Dies kann Stunden, Tage und sogar Monate andauern.

35. Spielen Sie im Kopf Szenarios über den Umgang mit den unvermeidbaren

Tiefpunkten durch. Halten Sie eine Liste mit Freunden, die Sie anrufen können. Legen Sie sich einige fesselnde Videos zu, die Sie auf andere Gedanken bringen. Bekämpfen Sie Ihre Tiefs mit körperlicher Bewegung. Halten Sie sich einen Boxsack oder ein Boxkissen, an dem Sie Ihre zornige Energie abreagieren können. Üben Sie motivierende Selbstgespräche, wie: " Das war alles schon da, alles schon gehabt. Das sind die ADHS- Blues. Das geht bald vorbei. DU BIST O.K."

36. Rechnen Sie mit Niedergeschlagenheit nach Erfolgen. Leute mit ADHS fühlen sich paradoxerweise häufig depressiv nach einem großen Erfolg. Das kommt daher, daß die hohe Erregung durch die Herausforderung, Jagd oder Vorbereitung vorbei ist. Es ist vollbracht. Ob er gewinnt oder verliert - der Erwachsene mit ADHS vermisst den Konflikt, die Stimulation und Depression stellt sich ein.

37. Lernen Sie Symbole, Mottos, Sprichwörter als Etiketten zu benützen, als Kurzbezeichnungen, um Ausrutscher, Fehler oder Stimmungsschwankungen schnell in die richtige Perspektive zu setzen. Wenn Sie links statt rechts abbiegen und Ihrer Familie einen Umweg von 20 Minuten verschaffen, ist es besser zu sagen,, das wieder mal mein ADHS", als sich 6 stundenlang über Ihren unbewussten Drang, die ganze Reise zu sabotieren, zu streiten. Das sind keine Entschuldigungen. Die Verantwortung für das, was Sie tun, müssen Sie trotzdem übernehmen. Es ist nur gut zu wissen, wo die Ursachen für Ihre Handlungen herkommen und wo nicht.

38. Nehmen Sie „Auszeiten“, wie bei Kindern. Wenn Sie sauer oder überdreht sind, nehmen Sie eine „Auszeit“. Gehen Sie weg. Beruhigen Sie sich.

39. Lernen Sie, Ihr eigener Fürsprecher zu sein. Erwachsene mit ADHS sind es so gewohnt kritisiert zu werden, daß sie sich oft unnötigerweise defensiv verhalten, wenn sie ihre Sache vertreten. Lernen Sie aus der Defensive zu kommen.

40. Vermeiden Sie die vorzeitige Beendigung eines Projektes, Konfliktes, Geschäftes oder Gesprächs. Gehen Sie nicht zu früh in den Endspurt, auch wenn die Versuchung noch so groß ist.

41. Versuchen Sie, Erfolgsmomente möglichst lange nachwirken zu lassen und in Erinnerung zu behalten, damit sie sich über die Zeit anhaltend positiv auf Sie auswirken. Das müssen Sie sich ganz bewußt antrainieren, denn sonst vergessen Sie es wieder.

42. Halten Sie sich vor Augen, daß ADHS gewöhnlich eine Tendenz zum Über- oder Hyperfokussieren mit einschließt. Dies kann konstruktiv oder destruktiv genutzt werden. Seien Sie sich der destruktiven Verwendung bewußt : man wälzt zwanghaft irgendwelche Probleme herum, ohne loslassen zu können.

43. Betreiben Sie regelmäßig und kräftig Sport. Nehmen Sie körperliche Betätigung mit in Ihre Lebensgewohnheiten auf und bleiben Sie dabei. Körperliche Bewegung ist definitiv eine der besten Behandlungsformen für ADHS. Man wird überschüssige Energie und Aggressionen auf positive Art und Weise los.

Die „Lautstärke“ im Kopf wird herabgesetzt, das hormonale und neurochemische System wird auf eine sehr therapeutische Weise stimuliert und der Körper wird nachhaltig beruhigt und entspannt. Wenn man dazu noch an die ohnehin allgemein gesundheitsfördernde Wirkung des Sports denkt, dann sieht man, wie wichtig körperliche Betätigung ist. Treiben Sie eine Sportart, die Ihnen Spaß macht, damit Sie auch wirklich langfristig -vorzugsweise für den Rest Ihres Lebens dabeibleiben.

44. Wählen Sie Ihren Partner sorgfältig aus. Offensichtlich ist dies guter Rat für jeden. Aber es ist beeindruckend, wie Erwachsene mit ADHS, je nach der getroffenen Wahl des Partners, aufblühen oder zugrunde gehen können.

45. Lernen Sie, mit sich selbst und mit anderen über Ihre diversen Symptome zu scherzen, wie zum Beispiel:

- über Ihre Vergesslichkeit,
- über Ihre „Begabung“, sich ständig zu verlaufen,
- über Ihre Taktlosigkeit und Impulsivität,
- über was auch immer.

Wenn Sie sich selbst entspannt und mit einem Sinn für Humor betrachten können, werden Ihnen andere vieles viel leichter nachsehen.

46. Planen Sie Aktivitäten mit Freunden. Halten Sie entsprechende Verabredungen zuverlässig ein. Es ist „lebensnotwendig“ für Sie, daß Sie Kontakt mit anderen Menschen halten.

47. Suchen Sie Gruppen, in denen man Sie mag,

- wo Sie gerne gesehen sind
- anerkannt sind
- wo man Sie versteht
- und Ihre Gegenwart genießt.

48. Im Gegenzug zu Punkt 47: Halten Sie sich nicht solange dort auf, wo Sie nicht verstanden werden und wo man Ihre Gegenwart nicht schätzt.

49. Teilen Sie Komplimente aus. Nehmen Sie Notiz von anderen Leuten. Üben Sie ganz allgemein soziale Verhaltensweisen ein, wenn nötig mit Hilfe eines Coaches.

50. Halten Sie sich einen Terminplan für soziale Aktivitäten (Kontakte).