

ADHS im Fokus

Journal Nr.3: ADHS und Beruf

Inhalt:

- Editorial
- Perspektive einer Fachperson: ADHS und Beruf
- Perspektiven von Betroffenen: ADHS und Beruf
- ADHS - „Survival Tipps“
- ADHS Kolumne mit René Fürst
- In eigener Sache
- Zu guter Letzt ...

Editorial:

Geschätzte Mitglieder

Die aktuelle Ausgabe "ADHS im Fokus" behandelt ein Thema, welches zentral im Leben eines Erwachsenen mit ADHS ist. Gelingt es, mit ADHS beruflich erfolgreich zu sein und langfristig dadurch eine gesicherte Grundlage und Stabilität zu schaffen, trägt dies viel zu einer guten Lebensqualität bei. Die Realität sieht leider oftmals anders aus. Schon in der Schule zeigen sich Schwierigkeiten. Diese basieren meistens nicht auf den kognitiven Fähigkeiten, welche nicht selten hoch sind, sondern sie stehen im Zusammenhang mit den Faktoren Ordnung, Organisation, Verlässlichkeit und dem Anspruch der Gesellschaft, „sich den Normen“ anzupassen.

Kommen bei einem Lehrling mit geschwächtem Selbstvertrauen und vermindertem Glauben in die eigenen Fähigkeiten noch Unverständnis in Bezug auf seine „etwas anderen Art“ sowie kontraproduktive Massnahmen des Lehrbetriebes hinzu, ist ein Lehrabbruch nicht selten. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass mit der etwas späteren sozialen Entwicklung und Reifung ein zweiter oder sogar dritter Anlauf - mit allenfalls neuer Ausrichtung - nach einem Lehrabbruch durchaus positiv verlaufen kann. Viele wagen es, später ihren eigentlichen Begabungen zu folgen und schaffen den Sprung an eine Universität oder Hochschule. Leider gibt es noch zu viele junge Menschen, welche sich aufgeben, an ihrer Situation verzweifeln und sich gar nicht mehr aufs berufliche Parkett wagen. Viele Eltern von erwachsenen ADHS-Betroffenen kontaktieren dann in ihrer Not unsere Fachstelle und suchen nach Lösungsmöglichkeiten.

Auch wenn das Studium oder eine Lehre gelingt, birgt der Berufsalltag Hürden, welche trotz grosser Leistungsfähigkeit zu unliebsamen Stolpersteinen werden können. Die Geschichte zeigt aber, dass viele innovative Veränderungen, kreative Umsetzungen und neue, mutige Lösungen von Menschen mit ADHS geschaffen wurden. Oftmals starten ADHS-Betroffene eine eigene Firma und können sich so selbstbestimmt für ihre Ziele und Ideen einsetzen. Besonders im ADHS-typischen Hyperfokus gelingt es ihnen, in ihrem Interessensfeld ein ausserordentliches Mass an Leistungsfähigkeit zu erreichen. Wenn sie es schaffen, ein Team zu bilden, in welchem unterschiedliche Fähigkeiten berücksichtigt werden und beispielsweise administrative Aufgaben an jemanden anderen delegiert werden können, steht dem Erfolg nichts im Wege.

Dennoch sind viele Menschen mit ADHS auch Angestellte: Jobwechsel, Unter- oder Überforderung sowie Schwierigkeiten aufgrund der Symptome, kommen gehäuft vor. Oftmals schaffen auch moralisch und ethisch nicht nachvollziehbare Entscheidungen oder eine Disharmonie in der Firmenkonstellation für den Betroffenen schwierige Alltagssituationen, welche emotional so belastend sind, dass leider ein erneuter Jobwechsel nötig wird.

Die aktuelle Ausgabe soll einen Einblick in den Berufsalltag geben und verschiedene Themen beleuchten, welche für den einen oder anderen vielleicht auch ein Lichtblick sind. Besonders möchten wir auf das innovative Projekt von Mike Hüppi hinweisen, welcher adhs 20+ mit seiner Idee "die andere Agentur" kontaktiert hat - eine Firma für ADHS-Betroffene. Nähere Informationen dazu finden Sie auf folgender Homepage: **www.andere-agentur.ch**

Wiederum ein herzliches Dankeschön allen Autorinnen und Autoren, welche ihr Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen mit uns teilen.

Nicole Zeitner und Sandra Ammann
Co-Präsidentinnen



ADHS und Beruf aus der Sicht einer Fachperson

Cordula Neuhaus

Dipl.-Psychologin, Dipl. Heilpädagogin
Psych. Psychotherapeutin, Kinder- und Jugendpsychotherapeutin
Verhaltenstherapeutin, Supervisorin, Dozentin, Lehrtherapeutin



Wenn **Schlüsselreize** durch ADHS-typische Basismotive die Aufmerksamkeit aktiviert haben (wie: selbstbestimmt sein, helfen/retten, für Gerechtigkeit sorgen, etwas subjektiv Interessantes entdecken/erforschen, sich einer besonderen Herausforderung stellen oder: Anerkennung bekommen), erfolgt eine schnelle Anpassung des Steuerungssystems. Man ist blitzschnell hellwach, präsent und aktiv. Ist es dann jedoch „nicht mehr so interessant“, fällt die Aktivierung schnell wieder ab, die Aufmerksamkeit verschiebt sich unter Umständen rasch auf Interessanteres oder es werden Ersatzziele fokussiert (mal kurz ins Facebook gucken...). Ist jemand mit ADHS nicht auf eine Anforderung eingestellt, oder fehlen die Basismotive gänzlich, bleibt die Aktivierung defizitär oder es erfolgt nur eine „Not-Aktivierung“ - und es wird dann „halt irgendwas anderes gemacht“.

Die Selbstwirksamkeitsempfindung ist bei vielen Betroffenen schon seit frühen Kindertagen schlecht. Viele „übernehmen“ aus der unzufriedenen Kommunikation des Umfelds, sie seien halt

dumm, faul, etc.. Entsprechend schwierig ist der Umgang mit Kritik, Lob wird oft nicht geglaubt oder kann kaum angenommen werden. Eine realistische Selbst- und Eigenleistungseinschätzung gelingt nicht.

Die oft sehr belastete Schulzeit bedingt bei vielen, dass sie nicht gut genug abgeschnitten haben, es hassen, wenn man ihnen beim Arbeiten kritisch über die Schulter schaut, man ihnen schlicht auch nichts zutraut („Das schaffst du doch nie!“). Entsprechend wird die Bewerbung zur großen Hürde, wenn man sich „verkaufen“ soll als „zuverlässig“, „teamfähig“, etc..

Bei den unterschiedlichen Subtypen und der Ausprägung der Kernsymptomatik bei ADHS, den meist dazuhin bestehenden milden oder auch gravierenden Teilleistungsschwächen und/oder Komorbiditäten ist es für viele in ihren Berufen heute beschwerlich geworden.

Kathleen Nadeau beschrieb in ihrem Buch „ADHD in the Workplace – choices, changes and challenges“ (1997), welche Bedingungen im Job für Betroffene mit ADHS besonders ungünstig sind: wie z.B. lange Arbeitszeiten, schlechte Bezahlung, viel Kritik, wenig Anerkennung und Wertschätzung, unrealistisches Einfordern von immer mehr Arbeit in immer kürzeren Zeiträumen, unklarer Aufgabenstellung bei unklaren Rahmenbedingungen, Angst, dass man den Job verliert. Vielerorts sind aber genau solche Konditionen anzutreffen.

„**Artgerechte Haltung**“ sind Großraumbüros für alle Betroffenen mit ADHS sicher nicht, egal ob sie Mono- oder Multitasker sind, extro- oder introvertiert, ängstlich-perfektionistisch überkontrollierend oder eher etwas desorganisiert-chaotisch.

Natürlich ist das ADHS mit all seinen Facetten keine Entschuldigung, sondern Erklärung. Menschen mit ADHS haben (syndromtypisch) einige Eigenschaften/Fähigkeiten, durch die sie „speziell“ sind, anders denken, agieren und reagieren können: als kreative Entwickler oder Querdenker, als reaktionsschnelle, souveräne Helfer oder Krisenmanager. Bei subjektivem Interesse im „Hyperfokus“ sind sie superausdauernd und -leistend, bei Begeisterung oft extrem engagiert.

Leider sind sie aber nicht geeignet für sich wiederholende langweilige Routinetätigkeiten. Bei Vorgaben, die sie nicht nachvollziehen können oder die sie auf Dauer überfordern. **Menschen mit ADHS sind leider in ihrer Leistungsfähigkeit abhängig davon, wie man mit ihnen kommuniziert.** Sie legen sich „total ins Zeug“, wenn man ihre Anstrengungsbereitschaft wertschätzt, sie konstruktiv freundlich kritisiert, wenn dies sein muss. Sie sind auf häufiges (positives) Feedback angewiesen.

Gerade bei jungen Menschen ist es daher heutzutage nötiger denn je, genau darauf zu achten, ob das, was sie beruflich tun wollen/sollen, tatsächlich für sie machbar ist. Deshalb ist gut zu hinterfragen, in welche Beruflichkeit ein Studium nach Beendigung konkret münden kann. Es ist sinnvoll, genau auszuloten, welchen Erwartungen des Arbeitgebers man bezüglich Zeitvorgaben, Verantwortung, Teamfähigkeit zu entsprechen hat.

Schwierig ist, dass aktuell im Job immer mehr erwartet wird, dass man bereits alles zu „können“ hat, sich Einarbeitungszeiten zunehmend verkürzen. Das ist problematisch für durchaus begabte und motivierte Menschenkinder, die nun mal etwa sechs Monate brauchen, bis sie sich in einer neuen Umgebung eingewöhnt haben, mehrfache Wiederholungen bei komplexen Instruktionen/ Abläufen brauchen, darauf angewiesen sind, dass man ihnen etwas nachvollziehbar, plausibel und anwendungsbezogen (freundlich) erklärt.

Entsprechend ist es wünschenswert, dass bei Schwierigkeiten im Job bei kompetenten Anlaufstellen rasch und effektiv geklärt werden kann, ob der Betroffene mit ADHS z.B. mit seiner Impulsivität, Ablenkbarkeit oder dem „Abschalten“ bei subjektiv schwierig oder langweilig Erscheinendem, zu häufigen „Raucherpausen“ sich selbst im Weg steht.



Oder ob jemand nach genauer Analyse seine individuellen Stärken und Schwächen (v.a. im Kontext, wie mit ihm konkret umgegangen wird!) nicht den an ihn gestellten Erwartungen entsprechen kann. Erwachsene mit ADHS haben wie die Kinder und Jugendlichen das Problem, dass sie meist wirklich wollen, aber heutzutage in unserem schwierigen gesellschaftlichen und wirtschaftlichen „Setting“ oft wirklich nicht so wollen können wie sie wollen sollen. Wird allerdings etwas gefunden, wo es klappt, wachsen gerade Menschen mit ADHS oft regelrecht über sich hinaus: niemand lernt im Leben so gerne laufend weiter, wie jemand mit ADHS, wenn es Spaß macht – und übernimmt dabei so gern und umfassend Verantwortung.

© Cordula Neuhaus 01/15

ADHS und Beruf aus der Sicht eines Betroffenen

Thomas Stucki

44 J., Kommunikationsberater,
verheiratet, Vater dreier Söhne

Unterwegs mit unsichtbarem Makel - ein Bericht aus erster Hand

Vor 170 Jahren beschreibt der Arzt Heinrich Hoffmann erstmals ein Phänomen, dass wir heute ADHS nennen. Der Autor des „Struwwelpeter“ hatte damals vor allem Kinder im Blick. „Zappelphilipp“ ist inzwischen erwachsen, hat aber länger denn je mit dem Stigma des Erfundenen zu tun. Die Diagnose könnte betroffenen Erwachsenen das Leben erleichtern, legt ihnen aber aufgrund sprachlicher Zuschreibungen Hindernisse in den Weg. ADHS: eine Modediagnose, eine kulturelle Pandemie, ein Abfallprodukt unpräziser, psychiatrischer Diagnostik? Farbe bekennen oder verschweigen? Ein Bericht aus erster Hand.



Lag der deutsche Literaturprofessor Manfred Schneider vielleicht richtig, als er kürzlich in einem Feuilleton von „ADHS als kultureller Pandemie“ schrieb? Dass er sich dabei in Ausdrücke wie „Stirnappenkrüppel“ und „Dopamin-Idioten“ verstieg, ist betrüblich. Der Artikel verstellt indes nicht den Blick auf den Umstand, dass die Häufigkeit von ADHS-Diagnosen mit der Kultur zusammenzuhängen scheint: Während in Deutschland über eine halbe Million Kinder und Jugendliche eine ADHS-Diagnose haben, sind es in Frankreich dreimal weniger. Und in Italien mit ca. 100'000 Diagnosen nochmals halb so viel. Fallen Menschen mit ADHS in Rom fünfmal weniger auf als in Köln?

Testpsychologie und subjektives Empfinden

Die Diskussion um Existenz und Ausprägung der ADHS ist seit jeher kontrovers. Eine verlässliche Diagnostik ist anspruchsvoll, setzt viel Erfahrung voraus und beinhaltet subjektives Leidempfinden als bedeutenden Diagnosefaktor. Bei mir war es eine vorbildliche Untersuchung von nicht weniger als zehn Tests und Interviews, die mich als eindeutigen Fall haben beschreiben lassen. Diagnose: Einfache Aufmerksamkeits-Hyperaktivitätsstörung. Damit gehöre ich bei uns zu einer auffälligen Gruppe von ca. 5 Prozent der Bevölkerung.

Ein Dutzend Beschreibungen

Fachpersonen, Laien und Betroffene hantieren mit gegen einem Dutzend Bezeichnungen für ADHS. Die Auswahl reicht von defizitorientierten Etiketten bis zu einer euphemistischen Semantik. Erstere sind Worte wie „Geburtsgebrechen“, „Krankheit“, „Dysfunktion“, „Beeinträchtigung“ oder „Stoffwechselstörung“, zur zweiten Art gehören Beschreibungen, die die ADHS als bestimmten Stil zu funktionieren, bezeichnen, als angeborene Beschaffenheit, als besondere Wahrnehmungsoffenheit. Daneben finden sich provokative Begriffe, wie beispielsweise „Behinderung“ oder „Artefakt“. Schön und gut, mögen Sie vielleicht denken, aber welche Rolle spielt das nun im Leben und Beruf von Erwachsenen mit ADHS?

Alarmiert nach Standortgespräch

Wer beruflich nahe mit mir zusammenarbeitet, merkt, dass ich zuweilen, – sagen wir – unrealistisch plane. Nicht unbedingt bei kleinen Projekten, aber sobald ein Auftrag sich über mehrere Monate erstreckt. Dann geschieht es, dass ich Wichtiges nicht bedenke, Selbstverständliches übersehe, meinen Zeitaufwand falsch einschätze, Termine nicht oder nur knapp einhalte etc. Oft bekomme ich zu hören: „Das haben wir doch vorletzte Woche schon besprochen, weisst du das denn nicht mehr?“ Dennoch attestieren mir Vorgesetzte, Auftraggeber, Kunden und Arbeitskollegen strukturiertes Vorgehen und sind mit den Resultaten meiner Arbeit in den meisten Fällen zufrieden. Immer wieder aber kommt es zu sogenannten „Standortgesprächen“ mit Vorgesetzten, um herauszufinden, was los ist, warum dies oder jenes nicht funktioniert, wo der Hase im Pfeffer liegt. Zuletzt im vorigen Sommer. Dies war für mich der Auslöser für eine ADHS-Abklärung. Schon seit Jahren hegte ich den Verdacht. Nun aber musste ich handeln. Ich war alarmiert, hatte Angst, meine Stelle bereits zum vierten Mal innert acht Jahren zu verlieren. Und im Prinzip nicht zu verstehen, warum.

Mündliche Aufträge zu Papier bringen

Ein ehemaliger Chef sagte mir einmal, er habe noch niemanden gekannt, der sich so viele Notizen mache wie ich. Offenbar habe ich schon lange vor der Diagnose verstanden, dass mündlich erteilte Aufträge Gift für mich sind. Manchmal frage ich mich, ob sich einige meiner unliebsamen beruflichen Erfahrungen hätten vermeiden lassen, wenn ich früher Bescheid gewusst hätte. Die ADHS-bedingten Schwierigkeiten sind allein mit der Diagnose ja nicht weg, aber es gelingt mir ein anderer Umgang damit. Und natürlich hilft Methylphenidat. Ganz klar.

Modediagnose vs. Geburtsgebrechen

Was ist besser kommunizierbar am Arbeitsplatz, etwas Erfundenes oder etwas Psychiatrisches? Einerseits wird die ADHS belächelt als Modediagnose, andererseits reicht bereits eine kurze Internetrecherche, um bei „stratiofrontaler Dysfunktion“, „krankhaft beeinträchtigter Affektivität“, „gestörtem Antrieb“ und einer staatlichen Verordnung über Geburtsgebrechen anzukommen. Gefährde ich mit Ehrlichkeit meinen Job, verbaue ich mir Chancen auf eine Beförderung? Ich würde gerne Farbe bekennen, wurde aber davor gewarnt. Vielleicht zu Recht. Schliesslich lesen wir das Verhalten der anderen durch Filter sozialer Zuschreibung, wie dies der Interaktionssoziologe Goffman vor bald 50 Jahren beschrieben hat. Blitzschnell haben wir Personen etikettiert, stigmatisiert oder sogar behindert. Was würden Sie tun: Farbe bekennen oder verschweigen?

Aufgaben mit Eisenhower bändigen

Endlich kann ich einordnen, warum mir bestimmte Dinge schwerfallen. Gleichzeitig bitte ich erstmals in meinem Berufsleben andere direkt um Unterstützung. Etwa um Prioritäten zu setzen, meinen Zeitaufwand realistisch einzuschätzen, neue Organisationstechniken kennenzulernen etc. Dabei strukturiere ich meine Aufgaben seit langem mit ganz bestimmten Methoden. Morgens reserviere ich dafür eine Viertelstunde. Ohne E-Mail, ohne Handy, ohne Internet. Nur Papier und Bleistift. Aufgaben formuliere ich als erledigt: „XY wegen Offerte angerufen“ oder „Entwurf Kapitel 2 geschrieben“. Sodann gewichte ich sie, indem ich unterscheide zwischen „wichtig“ und „dringend“ (Eisenhower-Matrix). Jetzt nummeriere ich drei Aufgaben. Nachdem die erste erledigt ist, streiche ich sie mit Rotstift. Das tut gut. Dann erst kommt Aufgabe 2 an die Reihe. Und so weiter. Natürlich gibt es Unterbrechungen, natürlich klammere ich mich nicht kopflos an die Nummerierung. Aber nach einem Unterbruch, etwa durch einen Anruf, weiss ich heute, wo ich stehengeblieben war. Es ist traurig, aber das war für mich früher nicht selbstverständlich.



Ankunft im Netz gemeinsamer Beschreibungen

Folgt man dem Sozialanthropologen Clifford Geertz, sind mit Begriffen Einstellungen verknüpft. Bedeutungen. Werte. Erwartungen. Deshalb spielt es eine Rolle, wie die ADHS bezeichnet wird. Als unverbrüchlich soziale Wesen sind wir keinesfalls frei, die Phänomene unserer Welt nach Belieben zu benennen. Vielmehr befinden wir uns von Geburt an in einem durch Begriffe gewobenen Netz gemeinsamer Bedeutungen. Und mit diesen gemeinsamen Bedeutungen ist unser Handeln verbunden: Wir tun, was in unserem jeweiligen Bedeutungsnetz Sinn macht; orientieren uns bewusst oder unbewusst an gemeinsam geschaffenen Werten.

Persönliche Freiheit innerhalb sozialer Grenzen

Natürlich kann man für sich selbst frei hinaus beanspruchen, ADHS so zu sehen, wie man es ganz persönlich sehen will. Der Zeitgeist macht's möglich: Individualität darf uns als unantastbares Recht gelten. Solange nicht an zentralen Werten gerüttelt wird. Solchen wie etwa Leistung, Effizienz, Gewinn – den Werten unserer Arbeitswelt. Vor diesem Hintergrund ist ADHS eine Schwäche, eine Einbusse, eine Störung. Individueller Relativismus wird an dieser Stelle unmissverständlich in die Schranken gewiesen – nur Wenigen ist es vergönnt, deutlich anders als die anderen sein zu dürfen. Den meisten geht es wie dem herzerwärmenden „Irgendwie Anders“ des gleichnamigen Kinderbuchs dem die andern sagten: „Tut uns leid, du bist nicht wie wir. Du bist irgendwie anders. Du gehörst nicht dazu“.

Die Gemeinschaft toleriert keine Abweichung

Im Prinzip müsste die adulte ADHS kein Problem sein, aber die Diagnose eignet sich nicht für die Arbeitswelt. Zu stark rührt sie an zentrale Werte. Zu gross ist die Gefahr, als Ausrede verstanden zu werden. Zu weit verbreitet sind eigenartige Vorstellungen über die Einflussmöglichkeiten des Einzelnen auf neuronale Vorgänge. Vorstellungen, die einer Semantik des Gelingens unterworfen sind, des Anspruchs, an sich zu arbeiten, mehr aus sich zu machen, nicht locker zu lassen, bis es – was auch immer das ist – gelingt. Liegt es an solchen Vorstellungen, dass Methylphenidat für Erwachsene mit Ausnahme einiger Präparate „Off-Label“ gegeben werden muss? Kommt den Betroffenen hier etwa die breit gefächerte Auswahl von ADHS-Bezeichnungen in die Quere? „Geburtsgebrechen“, „Krankheit“, „Beeinträchtigung“ oder doch lieber Wahrnehmungsoffenheit, angeborene Beschaffenheit, besondere Funktionsweise? In seiner Geschichte jedenfalls kommt „Irgendwie Anders“ zum Schluss, dass die anderen sicher Recht haben, schliesslich sagten sie alle, er sei anders als sie. Er findet seinen Weg letztlich über die Freundschaft mit einem zweiten „Irgendwie Anders“. Die Gemeinschaft der Anderen indes bleibt den beiden Eigenartigen verwehrt.

Quellen

- Cave, K. / Riddell C. (1994): Irgendwie Anders, Oetinger, Hamburg.
 Cloerkes, G. (2007): Soziologie der Behinderten. Eine Einführung, 3., neu bearb. u. erw. Auflage, Universitätsverlag Winter, Heidelberg.
 Heel, S. / Nitz, C. / Colla, M. (2006): ADHS im Erwachsenenalter: 100 Fragen – 100 Antworten. Ein Ratgeber für Betroffene, akademos Wissenschaftsverlag, Hamburg.
 Geertz, C. (1983): Dichte Beschreibung. Beiträge zum Verstehen kultureller Systeme, Suhrkamp, Frankfurt/Main.
 Goffman, E. (1967): Stigma. Über Techniken der Bewältigung beschädigter Identität, Suhrkamp, Frankfurt/Main.
 Krogerus, M. / Tschäppeler, R. (2013): 50 Erfolgsmodelle – Kleines Handbuch für strategische Entscheidungen, 18. Aufl., Kein & Aber, Zürich/Berlin.
 Schneider, M. (2014): Zappelphilipp, eine Karriere. Aufmerksamkeitsdefizit und Hyperaktivität – ADHS als kulturelle Pandemie, Neue Zürcher Zeitung, Nr. 288, 11.12.2014, S. 45.

Über den Autor

Thomas Stucki (44) ist Kommunikationsbeauftragter. Ursprünglich Fotograf, dann Lagerist, studierte er auf dem zweiten Bildungsweg Soziologie an den Universitäten Freiburg i.Ü. und Luzern. Arbeitet seit 2007 als Kommunikationsberater im Gesundheitswesen, namentlich im Bereich Behinderung (Paraplegie, Hirnverletzung, Amyotrophe Lateralsklerose).

ADHS und Beruf aus der Sicht eines Betroffenen

Mike Hüppi

46 J., Web-Entwickler,
verheiratet, Vater von drei Kindern

Ein Albtraum-Job für ADHSler



Vor ein paar Jahren arbeitete ich in einer kleinen Internetagentur. Wir waren zu dritt, für mehr hätte es in diesem Gewölbekeller eines Altstadthauses nicht Platz gehabt. Es gab dort nicht einmal ein separates Sitzungszimmer. Der Tisch an dem Kundengespräche geführt wurden, stand direkt hinter meinem Schreibtisch. Also ziemlich die schlechtesten Bedingungen, um als Web-Entwickler konzentriert arbeiten zu können. Diese Tatsache störte mich noch viel mehr als die Webcam, die uns permanent filmte. Der Geschäftsinhaber fand es cool, wenn uns andere bei der Arbeit zusehen konnten. Kurz, dieses Arbeitsumfeld war ein Albtraum für jeden Arbeitnehmer mit ADHS.

Ich erhielt die Diagnose ADS ohne Hyperaktivität erst im Alter von 44 Jahren, als ich wegen Verdacht auf eine Erschöpfungs-Depression einen Psychiater aufsuchte – kurz nachdem mir gekündigt wurde. Jetzt gab es plötzlich einen Namen für etwas, das mich schon seit meiner Geburt begleitet und mir enorm hilft, mein Leben besser zu verstehen. Denn ich habe schon seit ich mich erinnern kann die Gewissheit, dass etwas mit mir nicht stimmt und dass ich ANDERS bin als andere. Häufig fühle ich mich so, als ob ich mit einer angezogenen Handbremse unterwegs wäre. Für vieles das ich mache, brauche ich viel mehr Energie und Anstrengung als andere.

Zur richtigen Zeit am richtigen Ort – wie ich das Internet entdeckte

Als Jugendlicher war mein grösster Berufswunsch Grafiker. Da dies damals in den Augen meiner Eltern ein brotloser Job war, kam ich mit vierzehn in ein Gymnasium. Weil meine Leistungen irgendwann nicht mehr genügten, wechselte ich dann an eine Handelsmittelschule und schloss mit einem eher schlechten Diplom ab.

Als Mitte der 90er-Jahre Multimedia ein echter Hype war, kündigte ich meinen ersten Job als Programmierer bei einer Grossbank, da ich das Gefühl hatte, nicht den richtigen Beruf gewählt zu haben. Ich kontaktierte den Inhaber einer Multimedia-Agentur und hatte kurz darauf eine Praktikumsstelle, die dann ein paar Monate später zu einer Festanstellung wurde.

An einem Freitagnachmittags-Apéro liess uns der Geschäftsinhaber an seinen Visionen teilhaben. Er träumte davon, den grössten Schweizer Online-Dienst auf die Beine zu stellen. Wir hielten das damals für einen Anflug von Grössenwahn, doch er belehrte uns eines besseren. So kam es, dass ich zu den ersten Web-Publishern des Online-Dienstes „bluwin“ gehörte.

Endlich hatte ich eine Arbeit gefunden, die meinen Fähigkeiten entsprach, die mir Spass machte und bei der ich auch meine kreative Seite einbringen konnte. Ich hatte das Gefühl, beim Aufbau von etwas GROSSEM und Neuartigem dabei zu sein und erlebte die Pionierzeit des Internets hautnah in einer innovativen Startup-Firma. Drei Jahre später war aus dieser eine riesige und strategisch wichtige Abteilung der Swisscom geworden. Für mich Zeit zu gehen.

Meine erste Firma - wie ich für kurze Zeit Unternehmer wurde

Damals entstanden auch die ersten Internetagenturen, die sich ausschliesslich auf Web-Dienstleistungen spezialisierten. Ich witterte die Chance und beschloss, mich als Web-Designer selbständig zu machen. Da ich mich sehr schwer tue mit administrativen Angelegenheiten und Verkaufsgespräche auch nicht zu meinen Stärken gehören, musste ich mir immer wieder neue Ideen suchen, um zu überleben.

Schliesslich gab ich nach zwei Jahren meine Selbständigkeit auf, nahm einen guten Job in einer Internetagentur an, bevor ich dann nach zwei Jahren infolge der Dotcom-Krise auf der Strasse stand. Nach eineinhalb Jahren Arbeitslosigkeit und einer Anstellung als Nachtportier bei einer Privatklinik, versuchte ich wieder im Web-Bereich Fuss zu fassen und hatte noch eine lange Job-Odyssee vor mir. In meinem Alter müsste ich mich mit meinen Erfahrungen und Know-how eigentlich längstens beruflich etabliert haben. **Aber durch das ständige Jobhopping konnte ich mich nirgendwo richtig einleben und mich mit einer Arbeit identifizieren.** Im Gegensatz zu gleichaltrigen Kollegen bin ich immer noch auf der Suche nach einem idealen Job, der zu mir passt. Als Familienvater mit drei kleinen Kindern ist das alles andere als eine befriedigende Situation.

Immer wiederkehrende Probleme im Job

Heute arbeite ich bei einem Unternehmen, das sich auf das Qualitätsmanagement im Gesundheitswesen spezialisiert hat und im Bereich eHealth neue Wege einschlagen möchte. Es ist eine interessante Firma mit einem riesigen Potential, aber mir ist klar, dass es nicht das ist, was ich wirklich möchte.

Trotz einer höheren Weiterbildung (Diplom „Eidg. Web Project Manager“), die ich vor kurzem erfolgreich abgeschlossen habe, fällt es mir schwer, einen passenden Job zu finden. In den letzten Jahren war ich als Applikations-Entwickler tätig und kann keine praktischen Erfahrungen im Projekt-Management oder im konzeptionellen und kreativen Bereich vorweisen. **Bei Bewerbungsgesprächen musste ich mir immer wieder Fragen wie „Warum haben Sie so oft den Arbeitgeber gewechselt?“ anhören.** Niemand möchte von einem Mittvierziger jedoch hören, dass er noch nicht den richtigen Job gefunden hat.

Früher konnte ich noch vom Pionier-Bonus profitieren. Das Internet war etwas Exotisches, es gab noch nicht so viele Web-Spezialisten. An den meisten ehemaligen Arbeitsplätzen fiel es niemandem auf, wenn ich mein eigenes Tempo hatte – sofern ich die Termine einhalten oder einen Verzug plausibel begründen konnte.

Heute ist vieles anders. Die Mitbewerber auf dem Arbeitsmarkt, meist Digital Natives - die mit dem Internet aufgewachsen sind – sind schnell, voller Energie und Tatendrang. Für sie ist es schon selbstverständlich, dass sie fast rund um die Uhr erreichbar sind. Die Always-On-Mentalität, die Ablenkung durch Internet, Social Media und Smartphones, sowie die riesige und permanente Informationsflut sind eine grosse Herausforderung für uns ADHSler. Gleichzeitig ist das Web für uns auch ein sehr spannendes, dynamisches und kreatives Umfeld, da sich auf kaum einem anderen Gebiet so schnell etwas verändert. Niemand weiss genau, wie das World Wide Web in fünf Jahren aussehen wird. Es ist immer noch eine Spielwiese für kreative Erwachsene mit innovativen Ideen.

„Die Andere Agentur“ - meine Vision von einer ADHS-Firma

Ich habe mir viele Gedanken darüber gemacht, was eigentlich für mich und andere ADHS-Betroffene der ideale Job wäre, wie die optimale Arbeitsumgebung aussehen würde und wie so ein Unternehmen funktionieren müsste.

Wir ADHSler haben neben gewissen Einschränkungen sehr viele Stärken. In einem für uns optimalen Arbeitsumfeld können wir unser wahres Potential ausschöpfen und sind zu Leistungen fähig, die in einer „normalen“ Arbeitsumgebung nicht denkbar wären. Genau dies ist die Grundidee, die Basis für das Projekt „Die Andere Agentur“, das ich nun realisieren werde. Zusammen mit Gleichgesinnten möchte ich eine vollständig funktionierende, wettbewerbsfähige und kreative Agentur aufbauen: ein soziales Unternehmen, in dem die Mitarbeiter und ihr Potential im Mittelpunkt stehen. Dabei unterstützt mich adhs 20+ im Bereich Vernetzung und gibt mir die Möglichkeit, auf mein Vorhaben aufmerksam zu machen. Dafür bin ich dem sympathischen Team sehr dankbar.

Auf der Website andere-agentur.ch sind weitere Infos zu finden. Ich bin gespannt auf Feedbacks und freue mich auf die Realisation dieser spannenden Herausforderung.

ADHS – "Survival Tipps" oder: Warum Überleben nicht genug ist ...

Marie-Anne Rahel

Psychologin lic. phil.

In diesem Beitrag wird es weniger um Survival Tipps im engeren Sinn gehen. Dass Sie den Trip namens Berufstätigkeit heil überleben (bis zum nächsten Wochenende, bis zu den Ferien, bis zur Pensionierung), ist schön und gut. Hier geht es um Grundsätzlicheres:



- ▶ Wie finde ich den Trip, für den ich bereits gut ausgerüstet bin und der mich im richtigen Ausmass fordert?
- ▶ Vor allem aber: Wie finde ich den Trip, den ich persönlich wirklich unternehmen möchte – weil er mir Freude bereitet und mich erfüllt (und nicht, weil er gerade Mode oder Teil der Familientradition ist)?
- ▶ Oder: Wie merke ich, dass ich auf einem Trip bin, der mir überhaupt nicht entspricht und einfach nur Kraft raubt?

So einzigartig jeder Mensch ist, so drückt sich auch das ADHS bei jedem Betroffenen wieder anders aus. Deshalb gibt es keine Liste mit ADHS-freundlichen oder -feindlichen Berufen. Ein guter Beruf oder Arbeitsplatz ist einer, der zu den persönlichen Bedürfnissen, Interessen, Werten und Fähigkeiten eines Menschen passt.

Wir wissen heute viel darüber, was Menschen brauchen, um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Bücher über das Glück füllen ganze Bibliotheken. Die gute Nachricht ist: Diese Erkenntnisse gelten für alle Menschen, ob sie nun ADHS haben oder nicht. Die schlechte Nachricht: Menschen mit ADHS sind besonders darauf angewiesen, dass die Bedingungen, von denen man weiss, dass sie jedem Menschen gut tun, erfüllt sind. Anders gesagt: Menschen mit ADHS kommen weniger gut mit ungünstigen Bedingungen zurecht, sind weniger anpassungsfähig, wenn die Dinge eben nicht so laufen, wie sie bestenfalls sollten. ADHS-Betroffene sind gewissermassen Gourmets, die mit ihren hoch sensiblen Sinneswahrnehmungen merken, wenn ein Gericht von schlechter Qualität oder lieblos zubereitet ist. Ob sie das wollen oder nicht. Sie können diese feine Wahrnehmung nicht nach Belieben abstellen und das Gericht "halt einfach" essen, wie ihnen oftmals geraten wird – es schmeckt ihnen schlicht nicht oder der Körper verträgt es nicht. Sie können nicht so tun, als ob (was Menschen mit ADHS ohnehin schlecht können). Das macht sie nicht zu besseren Menschen. Ihre Sensibilität oder Dünnhäutigkeit ist einfach eine biologische Tatsache mit all ihren Vor- und Nachteilen und das müssen sie wissen, um gut für sich sorgen und ein erfülltes Leben führen zu können.

Das bedeutet: **Menschen mit ADHS benötigen oftmals länger, um herauszufinden, was ihnen beruflich liegt.** Sowohl in Bezug darauf, was sie machen wollen (Berufswahl), als auch, welche Bedingungen sie benötigen (wie die Arbeit strukturiert ist und vor allem, wie die zwischenmenschlichen Bedingungen sein sollten). Da ADHS-Betroffene oft am besten über direkte Erfahrungen lernen, müssen sie die Möglichkeit haben, Verschiedenes auszuprobieren. Wenn sie dabei herausfinden, was nicht zu ihnen passt (und weshalb), dann ist dies kein Scheitern, sondern kluges Handeln, wenn sie sich dann neu orientieren.

Es ist wichtig und lohnt sich, dass sich ADHS-Betroffene diese Zeit nehmen – etwas, das auch ihre Bezugspersonen wissen müssen. Denn wenn sie einmal einen passenden Ort gefunden haben, blühen sie auf und können das Beste aus sich herausholen – und zwar zum Nutzen aller (dann heisst es: "Das ADHS hat sich ausgewachsen...").

Um diesen passenden Ort zu finden (es gibt natürlich für einen Menschen meistens mehrere davon), profitieren Menschen mit ADHS von allerlei Werkzeugen, mit denen sie ihre Interessen, Begabungen und persönlichen Stärken (aber auch Schwachstellen) herausarbeiten können. Und zwar nicht nur zu Beginn der Berufstätigkeit, sondern immer wieder, besonders dann, wenn die Zufriedenheit im Beruf sinkt. Dabei können gute Bücher helfen, aber noch wichtiger ist der Austausch mit anderen Menschen, allenfalls auch Beratern.

Einen Bereich will ich näher beleuchten. Jener, der für die Zufriedenheit im Beruf massgeblich ist, aber oft zu kurz kommt - die persönlichen Werte, der Sinn.

Arbeit und Beruf haben in unserer Kultur einen hohen Stellenwert. Das wird kaum hinterfragt. Doch gerade Menschen, denen es wichtig ist, dass ihr Leben mit Sinn erfüllt ist – und auf welchen ADHSler trifft dies nicht zu? – sollten sich mit der Frage beschäftigen, welchen Platz sie Arbeit und Beruf überhaupt einräumen möchten. Spätestens dann, wenn sie ihren Beruf als sinnentleert empfinden. Zu realisieren, dass man eine Wahl hat, kann die Perspektive bereits erweitern. Jetzt ist es Zeit für die grossen Fragen:

- ▶ Was liegt mir zutiefst am Herzen?
- ▶ Worum soll es in meinem Leben gehen, wofür soll es stehen?
- ▶ In welche Art von Beziehung möchte ich zu der Welt um mich herum treten?



Mit diesen Fragen komme ich zu meinen persönlichen Werten. **Werte sind wie ein Kompass, ein Leitstern, an dem ich mich jederzeit und von jedem Ort aus orientieren kann.** Wenn ich mein Handeln tagtäglich an meinen Werten ausrichte, empfinde ich das Leben als lebenswert. Dabei zählt alleine, was mir persönlich wichtig ist. Ich wähle meine Werte aus! Wo der eine Mensch sich höchst lebendig fühlt, wenn er sich für die Natur einsetzt, empfindet der andere das grösste Glück, wenn er seiner Kreativität Ausdruck verleiht, und wieder ein anderer erlebt höchste Erfüllung im Dasein für seine Familie. Natürlich können all diese Werte auch in einem einzigen Menschen vorkommen, jeder Mensch hat mehrere Wertebereiche. Es ist absolut zentral, die eigenen Werte zu unterscheiden von den Erwartungen, die andere an uns hatten oder haben (Wünsche von Bezugspersonen, gesellschaftliche Vorstellungen). Nur ein Wert, der zu meinem eigenen geworden ist, den ich von ganzem Herzen vertreten kann, hat die Zugkraft, mich auch in schwierigen Zeiten zu leiten und mich nicht vom Weg abbringen zu lassen.

Wichtig ist auch, Werte von Zielen zu unterscheiden. Ein Ziel ist ein Ergebnis, das ich erreichen kann – oder auch nicht. Das hängt nicht nur von mir selbst ab. Eine Prüfung machen. Heiraten. Abteilungsleiter werden. Werte hingegen kann man nicht erreichen und abhaken. Ich kann stets weiter Richtung Osten fahren und komme doch nie an einem Ort namens "Osten" an. Das heisst: Werte verlieren nie ihre Zugkraft, sie gelten bis zum Lebensende. Und das Tolle ist: Ich kann ab sofort im Einklang mit diesen Werten leben. Anstatt die Heirat anzusteuern, frage ich mich: Was für eine Partnerin will ich sein, heute Abend, wenn ich mich mit meinem Freund treffe (eine liebevolle, eine originelle, eine geduldige etc.)? Das ist das, was ich heute tun kann in Richtung meines Ziels. Wenn ich mich so, meinen Werten gemäss verhalte, dann kommt der Heiratsantrag von alleine (und sonst sollte ich mich fragen, ob ich diesen Menschen überhaupt heiraten will).

Ein Beispiel aus dem Beruf: Wenn ich Abteilungsleiter werden will, frage ich mich: Was für ein Abteilungsleiter möchte ich sein, worum geht es mir eigentlich? Habe ich dies herausgefunden, kann ich mein berufliches Handeln bereits heute daran ausrichten und damit meine Chancen erhöhen, als möglicher Abteilungsleiter in Betracht gezogen zu werden. Werde ich vom Wert der Gerechtigkeit geleitet, ist mein Antrieb, noch mehr Einfluss darauf zu haben, dass in der Abteilung eine Kultur der Gerechtigkeit herrscht. Wenn das wirklich mein Wert ist, dann hängt er nicht von meiner Position im Betrieb ab. Ich kann mich bereits in der aktuellen Position gemäss diesem Wert verhalten, indem ich mich beispielsweise für einen Kollegen einsetze, der gemobbt wird. Wenn ich vom Wert der Nachhaltigkeit geleitet werde, möchte ich Abteilungsleiter werden, um mehr Einfluss zu haben auf die Art, wie in dieser Firma gewirtschaftet wird. Diesen Wert kann ich jedoch schon heute leben, indem ich sparsam mit den Ressourcen umgehe und den andern darin ein Vorbild bin. Wenn mich der Wert der geistigen Herausforderung leitet, dann motiviert mich die Aussicht, als Abteilungsleiter noch stärker herausgefordert zu werden. Doch schon jetzt (und nicht erst dann, wenn ich mehr Lohn erhalte) kann ich meine Verbesserungs-Ideen einbringen, statt mich mit Minimalismus zu begnügen. Mit anderen Worten: **Wenn ich meinen Werten entsprechend handle, sind meine Chancen am grössten, dass ich die Ziele, die mit diesen verknüpft sind, auch erreiche.** Gerade in Zeiten, in denen ich mich im Beruf nicht so wohl fühle oder an meine Grenzen komme, ist es hilfreich, mich auf meine Werte zu besinnen und nach ihnen zu handeln. Wenn das meinem Tun auch nur ein wenig mehr Sinn gibt, ist dies die beste Vorsorge, um nicht in eine Burn-out-Spirale zu geraten.

Wichtig ist noch: Gefühle (z.B. Glückseligkeit) sind keine Werte und taugen nicht zur Orientierung. Werte sind Leitsterne, die mir die Richtung meines Handelns aufzeigen. Und mein Handeln, also das, was ich mit Füssen, Händen und dem Mund tue, kann ich einigermaßen selbst bestimmen. Aber die Gefühle, die sich in meinem Innern abspielen, kann ich nicht unmittelbar beeinflussen. Ich kann sie nicht herstellen oder abstellen. Ich kann nicht beschliessen, heute Freude an der Arbeit zu haben. Aber wenn ich weiss, dass Hilfsbereitschaft ein Wert für mich ist, kann ich beschliessen (das heisst: mit mir selber die Abmachung treffen), Gelegenheiten zu nutzen, wo ich mich hilfsbereit verhalten kann (auch – und gerade – wenn ich mich jetzt mies fühle!).

Und dann kann es sein, dass ich dadurch Freude an der Arbeit empfinde. Ich kann nicht beschliessen, ein glücklicher Mensch zu sein. Aber ich kann mich fragen: Wenn mein Wunsch, ein glücklicher Mensch zu sein, in Erfüllung ginge, was würde ich dann (anders) tun wollen? Was würde ich mit diesem Glück anfangen? – Diese Frage führt zu meinen Werten.

Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, seinen persönlichen Werten auf die Spur zu kommen. Hier ein paar Beispiele:

- ▶ Fragen Sie sich: Was ist meine Berufung in dieser Welt?
- ▶ Welchen Platz in der Welt kann nur ich ausfüllen, wo ist meine Nische?
- ▶ Was verleiht mir Energie, wenn ich es tue?
- ▶ Was gibt mir das Gefühl, wertvoll zu sein?
- ▶ Welche Fähigkeiten und Eigenschaften an mir selbst gefallen mir, machen mich stolz?
- ▶ Wie verhalte ich mich, wenn die beste Variante meiner selbst zum Zug kommt?

Die Wirkung der Fragen erhöht sich, wenn Sie die Antworten aufschreiben oder mit einem Menschen diskutieren, den Sie schätzen und der Sie schätzt.

Stellen Sie sich vor, Sie hätten nicht mehr lange zu leben. Wie würden Sie dann wohl die folgenden Sätze vervollständigen?

"Ich habe zu viel Zeit darauf verwendet, mir Sorgen zu machen über ..."

"Ich habe zu wenig Zeit mit Dingen verbracht wie ..."

"Wenn ich die Zeit zurück drehen könnte, würde ich Folgendes anders machen: ..."

Stellen Sie sich Ihre eigene Beerdigung vor und ein Freund von Ihnen, der Sie gut kennt und schätzt, hält die Abdankungsrede. Was wünschen Sie sich, dass er über Sie und Ihr Leben sagt? Mit welchen Eigenschaften und Taten möchten Sie in Erinnerung behalten werden? (Wenn Sie diese Totenrede schriftlich festhalten, ist das eine sehr intensive Erfahrung!) Und jetzt fragen Sie sich, was Ihr Freund wohl für eine Rede halten würde, wenn Sie bis zum Lebensende genauso weiterfahren würden wie bisher. Überlegen Sie, was Sie sich als Inschrift auf Ihrem Grabstein wünschen würden: "Hier ruht X – ..." (z.B. "Er hat sich unermüdlich für eine gerechtere Welt eingesetzt")

Zusammengefasst: Wenn ich meine Werte kenne und mich an ihnen orientiere, hilft mir das in beruflicher Hinsicht auf vielerlei Weise. Zunächst zeigt es mir auf, wie sehr der Beruf überhaupt zum Sinn meines Lebens beiträgt. So kann ich besser entscheiden, wie viel (Zeit-) Raum ich dem Beruf einräumen möchte. Weiter helfen mir die Werte sowohl bei der Berufswahl als auch beim Entscheid für die Organisationsform (angestellt/selbständig, Teamarbeit/Einzelarbeit etc.) und bei der Wahl eines allfälligen Arbeitgebers (passt die Kultur des Betriebs zu meinen Werten?). Schliesslich hilft mir eine Klärung der Werte dann, wenn ich im Beruf nicht mehr zufrieden bin oder sich gar ein Burn-out anbahnt: Sind sie grundsätzlich vereinbar mit dieser Arbeit oder diesem Arbeitsplatz? Wenn ja: Was kann ich ganz praktisch tun, um der Arbeit wieder mehr Sinn abzugewinnen? Und wenn nein: Welche Veränderung steht an, welche Richtung sollte eingeschlagen werden? – **Insofern sind bewusst gewählte Werte tatsächlich eine Art Survival Kit**, das mir den Weg weist und mir die Kraft gibt, auch die schwierigsten Herausforderungen zu meistern.

Literaturempfehlungen:

Harris, Russ (2009). Wer dem Glück hinterher rennt, läuft daran vorbei. München: Kösel.

Skarics, Marianne (2012). Sensibel kompetent: Zart besaitet und erfolgreich im Beruf. Wien: Festland.

Waadt, Michael & Acker, Jens (2013). Burnout: Mit Akzeptanz und Achtsamkeit den Teufelskreis durchbrechen. Bern: Hans Huber.

Marie-Anne Rahel arbeitet als delegierte Psychotherapeutin in Zürich. Dabei orientiert sie sich an der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT), eine Weiterentwicklung der Verhaltenstherapie, die Achtsamkeitsprozesse und Werte-Themen einbezieht. Marie-Anne Rahel beschäftigt sich seit vielen Jahren mit der Diagnostik und Therapie von ADHS, hält auch Vorträge und Seminare dazu. Daneben bietet sie Berufs- und Laufbahnberatungen an.

(Kontakt: 044-382 50 41, der-raum@sunrise.ch)

ADHS-Kolumne

Wahrnehmungsoffenheit im Fokus - Frische Anekdoten aus dem Alltag
von und mit René Fürst

Zeit der Konsolidierung



Nun hat es doch noch geklappt mit Norwegen und dem einsamen Häuschen am Lake Nisser, drei Autostunden westlich von Oslo. Nicht etwa, dass die Distanz so gross gewesen wäre. Ich war mir schlicht nicht bewusst, dass Norwegen über ein nur sehr kleines Autobahnnetz von gerade einmal knapp 200 Kilometern verfügt. Im ersten Moment empfanden wir dies als etwas ärgerlich. Uns wurde allerdings rasch bewusst, dass uns Norwegen eine einmalige Landschaft mit faszinierenden Lichtverhältnissen bot. Somit wurde die Fahrt durch die verschneite Winterlandschaft zu genau der Entschleunigung, die wir so sehnlichst gesucht hatten.

Unser Holzhäuschen am Waldrand wurde dann auch Zentrum der Ruhe. Wie für Norwegen und diese Breitengrade im Januar üblich, wurde es erst um 9 Uhr hell und um 15.30 Uhr auch wieder dunkel. Genügend Zeit also, um das vergangene Jahr Revue passieren zu lassen: zu reflektieren, zu lesen, zu saunieren, zu kochen, sich mit einem Glas Wein vor das offene Feuer zu setzen und wieder einmal genügend zu schlafen. Wobei, das mit dem Wein ist in Norwegen ja so eine Sache. Nur eine Firma darf Getränke mit einem höheren Alkoholgehalt als Bier verkaufen. Vinmonopolet. Unserer war eine Autostunde von uns entfernt. Trotzdem fand ich meine Mitte und hatte das Gefühl, angekommen zu sein – eine tiefe Zufriedenheit stellte sich ein. Angkommen bei mir, in meinem Beruf und bei meinem Partner, mit dem ich nun 16 Jahre Partnerschaft feiern durfte.

Es war ein langer Weg, nachdem ich vor fast vier Jahren nur knapp an einem Burn-out vorbei schlitterte. Es folgten zwei Jahre Trauma-Therapie, in der ich meine Vergangenheit aufarbeitete und anschliessend die Diagnose ADHS erhielt. Diesen Umstand zu akzeptieren, meine Verhaltensweise zu verstehen und aus diesem Wissen heraus anzupassen, hält nach wie vor an. Das Gefühl von Ruhe und angekommen zu sein ist jedoch wichtig und Voraussetzung für den erfolgreichen Umgang mit sich selbst. **Das permanente „Reagieren“ kostet Kraft und Substanz.** Doch diese Erkenntnis alleine hilft noch nicht. Es sind die Werkzeuge, die einem helfen, sich in eine Position des „Agierens“ zu bringen. Ich habe zwischenzeitlich vieles angeschaut, einiges ausprobiert und habe nun gemerkt, dass ich bereits bestehendes Wissen aus meinem Beruf als Projektleiter, mir bestens zu Nutze machen kann.

Und so arbeite ich nun daran, mein Leben als Projekt-Portfolio aufzustellen. **In diesem Portfolio habe ich Programme wie Gesundheit, Finanzen, Beruf, Lernen und Partnerschaft.** Die Programme enthalten Projekte wie Krafttraining, Schwimmen oder gesunde Ernährung. Meine Woche hat 168 Stunden. Meine Aktivitäten in Blöcke zu teilen, zu schätzen und diese vorhandenen Ressourcen zuzuweisen, zu planen, auszuführen und zu kontrollieren ist nichts anderes als Projektarbeit. Und ja, es ist Arbeit. Das Leben bedeutet Arbeit. Daran Freude und Erfüllung zu finden das zu tun, was einem Spass macht, darin liegt wohl das Geheimnis.

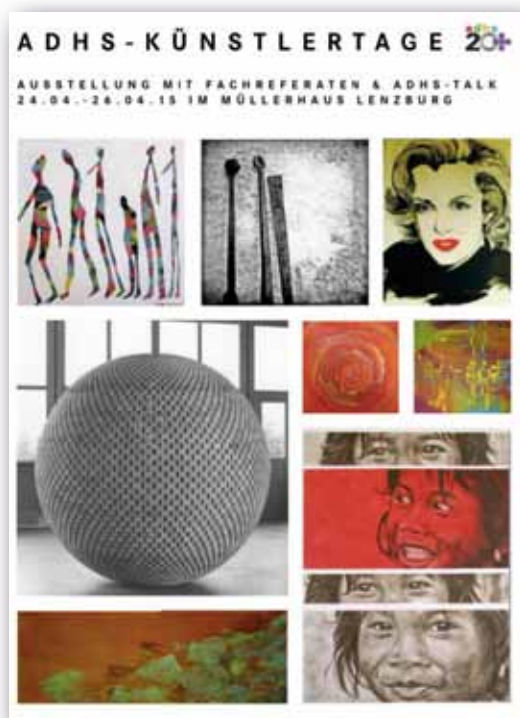
Gibt es viel zu tun? Ja, es gibt sehr viel zu tun. Mein Jahr ist bis in den Oktober mehr oder weniger verplant. Belastet es mich? Teilweise, wenn ich wieder aus der Rolle falle. **In diesem Moment heisst es jedoch, aufstehen, wieder einhängen und weiter gehen. Genau so, wie es alle anderen auch tun.** Planen, ausführen, kontrollieren, abschliessen und weiter. Es braucht Mut, Entscheidungskraft und Disziplin. Aber es erfüllt und macht glücklich. Und so versuche ich nun jeden Tag zu nutzen. Erst für mich, dann für meinen Partner, meine Familie, unsere Freunde, meine Umgebung. Solange und stetig, bis sich die Kreise immer weiter ziehen. **Die Struktur, die ich stets suchte – ich habe sie gefunden, in mir, in meinen Ressourcen.** Sie war immer da, ich habe sie nur nicht gesehen.

Und so ist es wichtig, ohne Angst die Augen zu öffnen, offen zu sein und „hinaus“ zu treten. Ruhe zu bewahren und täglich aufs Neue an seinem Gerüst zu arbeiten. Und so verbringe ich bis Ende Mai auf bereits über 12 Flügen mehr als 95 Stunden in der Luft – von einem Ort zum anderen. Ich freue mich darauf, bin vorbereitet und arbeite fleissig, stetig und gelassen an der Erfüllung meiner Träume und an denen, die ich mit anderen teilen darf.

Ich habe Norwegen lieben gelernt.



ADHS Künstlertage, 24. - 26. April 2015 in Lenzburg



K Ü N S T L E R

KARIN WÄLTI

THOMAS STUCKI

MARIA CONTI

SEVERIN MÄRKI

PRISKA HITZ ROTHEN

ISABELLE EICHENBERGER

MARKUS LANG

BEATRIX MOSER

ACHTUNG!

Für eine Teilnahme an den Referaten
und der Talkrunde ist eine Anmeldung
nötig. (beschränkte Platzzahl)

Anmeldung bis spätestens 15. April an:
info@adhs20plus

FREITAG, 19 - 22 UHR

VERNISSAGE und musikalischer Auftakt
mit Andreas Braun

VORSTELLUNG der Kunstschaffenden

SAMSTAG, AB 9 UHR

Referate zu folgenden Themen:

- ADHS und **LEBENSKUNST**
- ADHS und **SELBSTVERTRAUEN**
- ADHS und **BURNOUT**
- ADHS und **KREATIVITÄT**
- ADHS und **BETROFFENE ELTERN**
- ADHS und **PARTNERSCHAFT**
- ADHS und **JOB**
- ADHS und **SPORT**

Öffentliche Ausstellung, 09.00 - 17.00h
Eintritt frei

SONNTAG

10:30 Uhr:

ADHS TALK-RUNDE mit 5 Betroffenen
Moderation: Beat Brändle

12:30 Uhr:

MITGLIEDERAPERO und **INFOS** der
Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen
Schweiz

Künstlergruppe „**WILDWUCHS**“

Öffentliche Ausstellung, 09.00 - 17.00h
Eintritt frei

weitere Details: www.adhs20plus.ch

In eigener Sache

Nächste Veranstaltungen:

ADHS-Künstlertage im Kulturhaus Müller in Lenzburg

Freitag, 24. April 2015: Vernissage und Vorstellung der Kunstschaffenden
 Samstag, 25. April 2015: Kurzreferate von Fachleuten und Betroffenen
 Sonntag, 26. April 2015: Finissage, Tag der Selbsthilfe- und Gesprächsgruppen,
 moderierte Talkrunde mit ADHS-Betroffenen

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.adhs20plus.ch

WEITERBILDUNG / MODUL 1

Thema: Alltagshilfen für Menschen mit ADHS (nach dem ADHS-4-Säulen-Modell ©)
Kursdatum: 9. Mai 2015, 08:30 Uhr bis 16:45 Uhr
Kursort: Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen (ZAG) des Kantons Zürich
 Turbinenstr. 5, 8400 Winterthur

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.adhs20plus.ch

WEITERBILDUNG / MODUL 2

Thema: ADHS und Beruf - Erfolgreich im Beruf mit ADHS
Kursdatum: 19. September 2015, 08:30 Uhr bis 16:45 Uhr
Kursort: Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen (ZAG)
 des Kantons Zürich
 Turbinenstr. 5, 8400 Winterthur



Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.adhs20plus.ch

WEITERBILDUNG

Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, **zhaw - Soziale Arbeit, in Kooperation mit adhs 20+**

Thema: Herausforderung ADHS im Erwachsenenalter
Kursdatum: 1. und 3. Oktober 2015
Kursort: ZHAW, Departement Soziale Arbeit, Hochschulcampus Toni-Areal
 Pfingstweidstrasse 9, 8005 Zürich

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf folgender Homepage www.weiterbildung.zhaw.ch

REFERAT

Frau Corinne Huber, dipl. Coach SCA, Heilpädagogin, Lehrerin und ADHS-Coach

Thema: ADHS und Hochsensibilität bei Erwachsenen
Datum: 5. November 2015, 19:30 Uhr
Ort: Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Anmeldung und weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage www.adhs20plus.ch

Die Termine der Gesprächsgruppen sowie die Veranstaltungen anderer Anbieter entnehmen Sie bitte dem Veranstaltungskalender unter www.adhs20plus.ch/veranstaltungen.

Zu guter Letzt ...

Zitate und Gedanken von Aline Neidhart, 19 J.

Das Grün der Wiesen erfreue deine Augen,
das Blau des Himmels überstrahle deinen Kummer,
die Sanftheit der kommenden Nacht mache alle dunklen Gedanken unsichtbar.
Und möge aus jedem Samen den du säst wunderschöne Blumen werden,
so dass sich die Farben der Blüten in deinen Augen spiegeln
und sie dir ein Lächeln ins Gesicht zaubern.

(irischer Segenswunsch)

Die nächste Ausgabe:

ADHS im Fokus erscheint wieder im Juli 2015

Thema:

ADHS und Selbstvertrauen

Impressum

Redaktion:

Nicole Zeitner
nicole.zeitner@adhs20plus.ch

Sandra Ammann
sandra.ammann@adhs20plus.ch

Lektorat:
Isolde Schaffter-Wieland

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

info@adhs20plus.ch
www.adhs20plus.ch

Tel. 062 534 04 04

Vielen Dank unseren Sponsoren!

