

## Ich brauche keinen Coach...

...Auch keinen Psychologen und Psychiater... Ich kann das alles alleine schaffen...

Bei dieser Aussage staunte ich und die Beiständin nicht schlecht, als die junge Frau, fast 20 Jahre alt, uns eine solche Antwort gab. In diesem Beratungsgespräch wollten wir ihr aufzeigen welche Unterstützung und Möglichkeiten es für die Lehrstellensuche und während der Lehre oder in einem Praktikum geben kann. An ihrer Aussage konnte nicht mehr gerüttelt werden, ihre Meinung hat sie bereits getroffen.

Es stimmte mich nachdenklich. Es ist nicht die Gesellschaft und die Umwelt, die sich für die ADHS Betroffenen verändern müssen, sondern die Betroffenen sollten lernen, sich selber zu helfen oder helfen zu lassen. Ich verstehe sehr gut, wenn die Betroffenen therapiemüde sind und keine Energie mehr haben, sich dauernd erklären zu müssen.

Wie so oft zeigte es mir, wie eigensinnig, festgefahren und verschlossen AD(H)S Betroffene sein können. In solchen Situationen ist es besser die Betroffenen in ihren Vorstellungen und Meinungen so stehen zu lassen. In einem späteren Zeitpunkt über das bestimmte Thema zu sprechen, bringt oft mehr Erfolg und Verständnis von beiden Seiten. Dazu braucht es Eltern, die in diesen Momenten einen kühlen Kopf bewahren und begleitend mitwirken um Leitblanken zu setzen, für sie da sind und zuhören können. In diesen Momenten fehlt meist eine Unterstützung seitens der Eltern, sie fühlen sich nicht mehr verantwortlich gegenüber ihrem Sohn oder ihrer Tochter, da diese schon volljährig sind. Eltern denken oft, dass die Betroffenen nun alt genug sind und lernen müssen ihre Probleme selber zu lösen. Dem ist leider nicht so.

Die Frage stellt sich auch: „Braucht ein ADHS Betroffener eine Begleitung? Einen ADHS Coach oder sonst eine Psychotherapie?“ Therapeuten berichten oft unterschiedliche Erfahrungen. Die einen Betroffenen schätzen die Unterstützung und den Austausch und lernen dazu. Einige sind der Ansicht, dass sie keine Unterstützung brauchen und sehen den Sinn der Begleitung nicht. Warum auch, wenn alles in der Lehre gut läuft und nichts im Wege steht, sind die ADHS Betroffenen meist im Höhenflug.

... sowie den Kopf in den Sand zu stecken.

Plötzlich sieht alles anders aus, wenn sich die Probleme in der Schule, Lehre oder im Praktikum wieder anhäufen, da sehen die Verhaltensform bei jedem ADHS Betroffenen unterschiedlich aus. Wie zum Beispiel in der Schule und in der Lehre nicht mehr zu erscheinen. Sich in eine Opferrolle zu manövrieren und die anderen als Schuldige zu sehen sowie den Kopf in den Sand zu stecken, bringt nicht viel. Um etwas zu ändern, ist es nicht sehr hilfreich sich zu verweigern oder querzustellen. In solchen Momenten ist jede Unterstützung von Eltern und Fachpersonen sehr wichtig. Natürlich nur dann, wenn der Betroffene in dieser Gesellschaft, in der Schule und in der Berufswelt sowie in seinem Leben klarkommen will.

Es gibt ADHS Betroffene, die in ihrem ADHS-Dasein bereits Positives erleben durften. Da braucht es ein gutes Umfeld, viel Mut und Zuversicht sowie viel Selbstvertrauen.

Ein ADHS Coaching bringt viel Gutes mit sich. Im Gegensatz zum therapeutischen Angebot der Psychotherapie arbeitet ein ADHS-Coaching begleitend. Die Anliegen und die Ressourcen der ADHS Betroffenen werden mit Methoden (Werkzeugen) analysiert. Je nach den individuellen Möglichkeiten des Betroffenen wird er/sie auf neue Wege begleitet. Mit dieser Unterstützung lernt der Betroffene sich selber zu helfen, lernt sein Selbstvertrauen aufzubauen, um besser in seinem Leben und in dieser Gesellschaft vorwärts zu kommen.