

## «Mein Leben mit ADHS»

Christoph 49

Verheiratet, 1 Tochter, teilweise berufstätig, eigenes Haus, eine Schwester 51 jährig.

### **Persönliche Entwicklung des Betroffenen**

Mit 7 Jahren erhielt ich die Diagnose ADHS. Ich war ein sehr unruhiges, hektisches und „schusseliges“ Kind und hatte Mühe, mich zu konzentrieren. In einem Gespräch wurde meinen Eltern nahegelegt, eine Abklärung auf ADHS zu machen. Die Diagnose ADHS wurde dann von einem anerkannten Spezialisten bestätigt.

### **Schulischer / beruflicher Werdegang des Betroffenen**

Meine schulische Laufbahn war ein auf und ab. Den Kindergarten und die erste Klasse wiederholte ich mehrmals. Ab der zweiten Klasse bis zum Realabschluss besuchte ich spezielle Institutionen für POS- Kinder. In diesen Institutionen machte ich sehr gute Fortschritte, da es Kleinklassen gab und mehr auf die Schüler eingegangen wurde. Auch der strukturierte Schulablauf und die Akzeptanz gaben mir Halt. Nach dem Realabschluss brach ich mehrere Lehren ab, bis ich die geeignete Lehrstelle in einem Reisebüro fand und dort meine kaufmännische Ausbildung absolvierte. Nach der Lehre arbeitete ich in mehreren Reisebüros als Touroperator. Diese abwechslungsreiche Arbeit machte mir sehr viel Spass. Danach arbeitete ich während ein paar Jahren im Callcenter und im Aussendienst. Die Arbeit war sehr eintönig und für mich nicht zufriedenstellend. So entschied ich mich, mich selbstständig zu machen und gründete meine eigene Unternehmung. Inzwischen habe ich den Führungsfachmann mit eigd. FA und den Erwachsenenbildner mit FA mit Erfolg bestanden. Heute arbeite ich im Teilpensum: einerseits in einem Angestelltenverhältnis und andererseits als Selbständiger.

### **Welche Knackpunkte galt es zu meistern?**

Der Umgang mit Menschen bzw. den sozialen Kontakt mit ihnen zu pflegen, war und ist eine grosse Herausforderung. An Kindergeburtstage wurde ich in der öffentlichen Schule nie eingeladen.

### **Was hat Ihnen auf Ihrem Weg geholfen? Welche Unterstützungen waren entlastend?**

Einerseits habe ich mir für den Alltag Strategien und einen Massnahmenplan zurechtgelegt und ein Coaching hilft mir, mich und mein Verhalten zu reflektieren. Andererseits unterstützt mich die Alternativmedizin wie Akupunktur und Massage.

### **Was würden Sie Menschen in ähnlichen Situationen empfehlen?**

Wenn die Diagnose ADHS bei einem Kind festgestellt wird, sollten alle Bezugspersonen d.h. Eltern, Grosseltern, Geschwister, Verwandte und Lehrpersonen einbezogen werden. So kann das Kind optimal unterstützt und gefördert werden und es fühlt sich gut aufgehoben. Dies stärkt das Selbstbewusstsein.

### **Inwieweit waren für Sie die elpos Dienstleitungen hilfreich?**

Durch ELPOS habe ich viele Informationen und Tipps erhalten im Umgang mit ADHS.

### **Sonstige Mitteilungen, oder was Sie noch sagen wollten**

ADHS bietet auch viele Chancen, da diese Menschen anders denken und eine andere Sichtweise einbringen. Dies gilt es bewusst zu machen, zu fördern und zu nutzen.