

«Mein Leben mit ADHS»

David 18 Jahre alt (1999)

Familiensituation

Eltern verheiratet, berufstätig, Bruder Student 21 Jahre

Persönliche Entwicklung des Betroffenen

Als Kleinkind tiefe Toleranzgrenze, Tendenz zu Aggression und Überforderung, Impulsivität (positiv und negativ), Hypersensibilität, Bewegungsdrang, Wenig bis keine Kollegen (wenn, dann Mädchen, oder erwachsene Personen). Viele Konflikte mit den Mitmenschen (privat, wie auch in der Schule).

Ich fühlte mich nicht verstanden und nicht akzeptiert.> Aussenseiter

Ich machte mir viele Gedanken über mich selber und zweifle immer wieder an mir selber (Selbstwert).

Schulischer / beruflicher Werdegang des Betroffenen

2 Jahre Kindergarten, 2 Jahre Einführungsstufe, 5 Jahre Primarschule/Regelklasse (wenig Fachkenntnisse über ADHS von den Lehrpersonen > wenig Unterstützung.)

3 Sekundarschule, Niveau B. 1 Jahr Sozialjahr (JUVESO) Sommer 2017, Beginn der Berufsausbildung als Fachmann Betreuung bei der Stiftung für Schwerbehinderte Luzern/SSBL.

Welche Knackpunkte galt es zu meistern?

- Konzentration in der Schule und bei den Hausaufgaben
- Dass ich mich von den anderen oft nicht verstanden fühlte, ich wurde als «Schleimer» bezeichnet, da ich mich mehr mit den Lehrpersonen unterhielt, da diese für mich -> interessanter waren, als die Mitschüler/innen.
- Lehrstellensuche und Bewerbungsverfahren waren für mich schwierig, weil meine Selbstorganisation ungenügend war. Es brauchte viel Unterstützung von meiner Mutter.
- Comingout zu meiner Homosexualität.

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

Therapien:

- Psychomotorik (2 Jahre), Ergotherapie (3 Jahre), Kinesiologie, Nahrungsmittel Ergänzung mit Burgerstein Präparaten
- Anfangs Ritalin, später Wechsel auf Concerta
- Unterstützung und Betreuung des Facharztes
- Verschiedene Gespräche mit Erwachsenen/engen Freunden.
- Allgemeine mediale Aufklärungsarbeit ADHS wurde thematisiert, es kamen zunehmend Beiträge im Fernsehen.
- Freizeitgestaltung in der Natur mit Tieren (Pferd, Hund)
- Kreativität im Tanzen (früher Kindertanzen, heute Stepp- und Jazztanz).
- Sportliche Aktivitäten (Skifahren, Velofahren, Reiten, Badminton,)
- Bedingungslose, permanente Unterstützung von der Familie, Bestärkung jeglicher Art und Verständnis, sowie Begleitung zu diversen Therapien und Terminen.

Was würden Sie Menschen in ähnlichen Situationen empfehlen?

- Sich diverse Informationen verschaffen, ärztliche Begleitung, (Evaluation bezüglich Medikamenten), Austausch mit anderen Betroffenen, Ausgleich mit Hobby und Sport in jeglicher Form, (Förderung des Selbstwerts), Sicherheit vermitteln von der Familie, Abklärung durch Ernährungsfachpersonen (Vitaminpräparate -> Förderung der Konzentration),
- Reizüberflutungen vermeiden jeglicher Art.

Inwieweit waren für Sie die elpos Dienstleitungen hilfreich?

- Gesprächsrunden besuchte meine Mutter bei Gelegenheit
- Fachtagungen und Vorträge teilweise besucht durch die Eltern.
- Angebot und Programm von Elpos waren informativ und hilfreich

Sonstige Mitteilungen, oder was Sie noch sagen wollten.

Im Nachhinein war für mich hilfreich, dass ich länger in der Schule war und erst mit 17 Jahren aus der Schule kam. Auch wenn man das Gefühl hat, dass man hinten nach «hinkt», man hat nichts verloren. Man reift und sammelt Lebenserfahrung.

Ich bin froh, dass es Elpos und ADHS 20+ gibt. Man ist nicht allein, wie man vielleicht manchmal das Gefühl hat. Es gibt mehr Menschen mit ADHS als diagnostiziert sind. Selber hat man das Gefühl: «Das ist nur bei mir der Fall, oder das ist wieder mal typisch ich». Arbeiten an der Selbstakzeptanz, denn ich bin mich selbst, und werde nie wie andere sein. Das kann ich erst heute so sehen.