

«Mein Leben mit ADHS»

Personenangaben (Vornamen und aktuelles Alter des AD(H)S-Betroffenen)

Tina 32 Jahre

Familiensituation

In fester Beziehung, berufstätig, eigene Wohnung

Persönliche Entwicklung des Betroffenen

Ich war ein ruhiges Kind, hatte sehr Freude an Tieren und liebte das Spielen im Wald. Mich interessierten die Buchstaben und Zahlen wenig, wollte den Sinn hinter den «stur vorgegebenen» Monaten des Jahreskalenders, der Wochentage nicht einsehen, hatte Mühe solche fixen Lerninhalte zu verinnerlichen. Meine Mutter und ich übten das Lesen, Rechnen, Diktate, Themen in Mensch und Umwelt unermüdlich, leider war der Erfolg wie eine Lotterie, manchmal topp, manchmal flopp. In der 2. Primar wollten meine Eltern eine Abklärung. Die Lehrperson sah keinen Bedarf, meldete mich aber an. Der Befund des Schulpsychologischen Dienstes lautete: Kein ADHS, kleiner IQ, verträumt und herzlich. Es sei keine Therapie notwendig. Meine Mutter sagt heute noch, dass sie dieser Befund sehr nachdenklich gemacht habe. Lag sie so falsch?

In der 6. Klasse wurde ich sehr traurig, zog mich zurück, war der Meinung, dass ich nichts konnte und mich niemand in der Schule mochte. Meine Eltern initiierten eine erneute Abklärung bei einem Kinderarzt, ohne dass die Schule miteinbezogen wurde. Das Resultat war klar. ADS. Die Therapie mit Ritalin begann sofort. Ich konnte viel schöner schreiben, meine Diktate wurden viel konstanter. Ich konnte mich konzentrieren. Ich kannte dieses innerlich ruhige Gefühl bisher gar nicht. Ich konnte in der Schule aufnehmen und verstand die Zusammenhänge. Ich kam nach Hause und wusste noch, was in der Schule Thema war. Die Kinesiologie-Therapie, welche mir ab der fünften Klasse half, meine Selbstzweifel, Unsicherheiten, Versagerängste.... abzubauen half ebenfalls. Meine Schulleistungen stiegen langsam, ich musste so viel nachholen. Ich besuchte die Realschule, und schloss diese mit sehr guten Noten ab.

In der Berufsschule Detailhandel hatte ich keine Probleme und fing an gerne zur Schule zu gehen. Der Kundenkontakt im Verkauf hat mir sehr gut gefallen und bekam gute Rückmeldungen. Ich kann gut auf die Kundenbedürfnisse eingehen und merke schnell, ob ein Vorschlag gefällt oder nicht.

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

Meine Eltern haben an mich geglaubt, haben nach Hobbys für mich gesucht und mich unterstützt. Als der Kinderarzt zu mir sagte, ich sei ein kluges Mädchen, das habe er in den Tests gesehen, hat mir das tief gutgetan. Wenn dies meine Eltern zu mir sagten, glaubte ich es nicht so richtig, weil ich ja immer eher schlechte Noten schrieb.

Was würden Sie Menschen in ähnlichen Situationen empfehlen?

Wenn Eltern das Gefühl haben, dass es dem Kind nicht gut geht, Hilfe holen. Wenn die Zusammenarbeit nicht stimmt, weitersuchen, bis die Eltern und das Kind ein gutes Gefühl haben und sich verstanden fühlen. Nicht aufgeben.

Inwieweit waren für Sie die elpos Dienstleitungen hilfreich?

Meine Eltern lernten elpos erst kennen, als ich in der Oberstufe war. Sie besuchten einige Vorträge und nutzten die Beratungsstelle. Bei uns lagen immer wieder ADHS Bücher zum Lesen bereit. In diesen habe ich immer wieder nach Erklärungen gesucht und fand Anregungen, wie ich Situationen besser händeln konnte. Ich habe gelernt, meine Sensibilität, das Hinauszögern von eigentlich

wichtigen Arbeiten, die Herausforderungen im Beruf zu akzeptieren und diese immer wieder anzupacken. Dabei hilft mir eine inzwischen sehr vertraute Therapeutin, welche mir beim Reflektieren und planen hilft. Die Kinesiologie besuche ich je nach Bedarf, wenn ich das Gefühl habe, ich habe keine Energie und bin Dünnhäutig. Dass das wichtig ist, konnte ich immer wieder in den bereit liegenden Unterlagen lesen und weiss heute selber, dass das wichtig ist. Ich danke meine Eltern, dass sie sich auch begleiten liessen und an mich geglaubt haben.

