

«Mein Leben mit ADHS»

Lukas 36

Geschieden

Schwester, 38

Persönliche Entwicklung des Betroffenen

Als Kind war ich ein aufgeweckter Junge, der einfach immer Spass hatte. Ich habe in jedem Restaurant oder an Geburtstagen die Leute mit meinen Witzen & Charme unterhalten. Der Name „Sonnenschein“ wurde mir immer öfters zugeteilt. Meine Kindergartenzeit hatte ich noch fröhlich in Erinnerung. Erst so ab der 2.Klasse fing meine Unsicherheit mehr und mehr an. Schlechte Noten, und vor allem viel am Träumen. Daher wurden schnell immer mehr Aufgaben vergessen oder Unterlagen bereits in der Schule liegen gelassen - Wer keinen Kopf hat, der hat Beine - war für mich ein Satz, denn ich mir selber immer mehr vorgetragen habe. Je weiter die Schule ging, je mehr habe ich mich selbst ausgegrenzt. Von Geburtstagen, Partys, etc. Ich wollte einfach nicht im Mittelpunkt stehen - wurde aber nie gemoppt (was mir noch so in Erinnerung wäre) - jedoch habe ich mich durch meine Art, die immer weniger in die Norm passte, selbst mehr und mehr ausgegrenzt. Ich war weder der Liebling noch der totale Aussenseiter. Das grosse Bedürfnis den Aussenseitern in der Klasse oder auf dem Schulplatz zu helfen, war hier sicherlich nicht gerade hilfreich anders/cooler zu wirken, jedoch konnte ich bereits als junger Erwachsene keine Ungerechtigkeiten sehen und „musste“ einfach helfen. Was hat mir aber geholfen, nicht einer dieser totalen Aussenseiter oder Mobbing-Opfer zu werden? - ganz klar, meine humorvolle Art als Klassenclown. Sicherlich auch zusätzlich die guten Beziehungen zu allen Schülerinnen. Ich war bereits früher mehr mit Frauen unterwegs als mit Männern, was auch heute noch so ist.

Durch die Schule habe ich mich mit viel - ja SEEHR VIEL - lernen durchgekämpft. Es hat immer auf den letzten Drücker, mit der letzten Prüfung gereicht und vieles habe ich halt mal so eben mit Humor heruntergespielt und mit einem Spass wieder ein anderes Thema aufgegriffen. Ausreden konnte ich immer besser im richtigen Moment zücken und konnte mich so durch die verschiedenen Jahre durch-mogeln.

In der Arbeitswelt hatte ich (für mich ist das immer noch so) sehr viel Glück an die jeweiligen Stellen zu gelangen. Der Ablauf des Anfangs und Ende meiner Anstellung war jedoch in allen Firmen etwa der gleiche. Am Anfang konnte ich durch meine persönliche Art trumpfen. Alle mochten meine offene, spontane, schlagfertige und humorvolle Art. Auch die Leidenschaft, welche ich in eine Firma mitbringe und die Kreativität war von grosser Begeisterung. Nur was ist jeweils passiert mit all diesen Fähigkeiten? Kreativ durfte ich am Anfang sein, jeder war begeistert und wollte mehr, doch bereits nach dem 2-3.mal war das Vielen zu viel. Zu viel Arbeit/Veränderungen meistens, denn das waren nicht einfach kreative kleine Punkte, sondern ein neuer Ansatz, neue Prozesswege, welche viel einfacher und kostengünstiger gehen würden, jedoch wollte man das wieder einmal nicht. Es kam so weit, dass ich sowieso bereits sehr starke Selbstzweifel entwickelt habe, durch die „andere“ und für Viele auch „falsche“ Art, wie ich bin. Ängste werden so gross, dass ich nur noch an diese denken muss.

Angst zu versagen! Angst zu enttäuschen! Angst von finanziellen Problemen! Angst den Job zu verlieren! etc. Es gibt noch sooo vieles, welche ich aufzählen könnte. Dadurch habe ich div. Weiterbildungen - teilweise 3 parallel - durchgeführt, um zu zeigen - oder eher beweisen - dass ich doch wirklich will und nicht einfach nur FAUL bin. Die Weiterbildungen, der Leistungsdruck und die Gespräche mit dem Vorgesetzten über meine schlechte Effizienz in der Firma drangen mich selbst zu eigenen Strategien. Strategien, welche ich niemals hätte umsetzen sollen. Ich habe mit

Überstunden begonnen, am Samstag arbeiten. Ja sogar Sonntags arbeiten, zu Hause, oder sogar im Geschäft. Alles ohne jemals eine Stunde in der Stundenerfassung zu notieren, denn meine Effizienz war ja bereits vorher nicht genügend, wie soll ich dann erklären, dass ich so viel „Stress“ habe und daher Überstunden machen musste?! Mein Plan ging also dadurch wieder eine kurze Zeit auf. Meine Performance stimmte wieder und niemand wusste wirklich, dass ich so viel mehr Zeit benötige für das Gleiche, was anscheinend von der Norm erwartet wird. Doch auf einmal war Schluss, mein Körper - zum Glück - hat die Notbremse gezogen. Ohnmächtig die Treppe hinuntergefallen, zwang mich einen Arzt aufzusuchen und den Sturz zu schildern. Schnell wurde meiner damaligen Ärztin klar, dass hier mehr dahinter ist, als „nur“ schwarz vor den Augen - was ich natürlich nur wieder so formuliert habe, denn ich wollte ja schliesslich nicht jammern, simulieren oder zeigen, dass ich wirklich versagt habe.

Die Diagnose Burnout - Erschöpfungsdepression war die darauffolgende Diagnose weiterer Gespräche. Und hier fängt eigentlich erst mein harter und laaaaanger Weg des Leidens, der Lust- / und Energielosigkeit an.

Div. Sitzungen mit Therapeuten, Tagesklinik etc. wurde durchgeführt. Nichts wirklich half mir, da ich auch wie bereits zur Schulzeit oder bei der Arbeit, dass Gefühl hatte, nicht richtig verstanden zu werden. Überall höre ich nur immer ... „oh du bist immer so toll angezogen, so stylisch“ , „du bist immer so ein fröhlicher Mensch, und füllst den Raum mit guter Laune“ .. „wow deine Ideen, du bist soo kreativ“, etc. JA das bin ich und mittlerweile kann ich sogar sagen - ja das bin ich ABER das ist auch meine Maske! ...

Ein neuer Job war am Schluss der Grund, weshalb ich wieder von 0 auf 100 arbeiten und funktionieren konnte. Ich wurde wieder gebraucht, konnte etwas bewirken, durfte helfen und es machte wieder Sinn. Durch eine Reorganisation wurden 290 Stellen nach nur ca. 1 Jahr bei der neuen Anstellung gestrichen, darunter auch meine aktuelle Position. Das ganze fing mich wie einen Schlag von neuem und der Ausfall - das Burnout bzw. Erschöpfungsdepression - kommt ein zweites Mal.

Diesmal traf es mich noch härter als beim ersten Mal, so das auch vermehrt suizidale Gedanken aufkamen. Der Weg war daher dann die Anmeldung in einer stationären Klinik „Schlössli“. Diese Zeit werde ich nicht mehr so schnell vergessen, denn in diesen 8 Wochen wurde ich von meinen zuständigen Therapeuten noch weniger verstanden, bzw. wurde vieles heruntergespielt. Dass ich ADS haben könnte, wurde beim ersten Burnout mal in den Raum geworfen, jedoch konnte das niemand so wirklich testen und aufklären. In der Klinik wurde mir dann immer mehr gesagt und auch mit immer mehr Druck klar gemacht, dass ich noch lange an diesem Thema herum suchen kann. Es wird aber kein ADS sein bei mir, das sei eher eine Emotionale Störung.

Zum Glück hatte es jedoch eine Pflegerin in der Nachwache - welche ich im Leben nicht mehr vergessen werde. Diesen Moment möchte ich kurz schildern. Sie sah mich, und wusste/sah, dass es mir nicht gut ging, also fragte Sie, „geht es dir nicht so gut heute?“ ... meine Antwort konnte ich nur ehrlich mit „Nein gar nicht“ beantworten. Und erklärte Ihr, dass mir gesagt wurde, dass ich kein ADS habe und ich das endlich vergessen soll. Ihre folgenden Worte sind mir heute noch stark im Kopf.... „Ganz ehrlich Lukas, meiner Meinung nach hast du 100% ADS, denn ich selbst habe ADHS und das merkt man so eindeutig von deiner ganzen Art wie du bist und denkst, aber weisst du was ich glaube... du bist zu intelligent und hast dadurch bereits so viele Strategien für dich erstellt, dass es sogar *Experten* nicht mehr so auffällt.“ Sie gab mir die Adresse zu BrainARC in Zürich, wo ich einen kompletten 5-Tägigen Test inkl. EEG Messungen machen durfte - mit dem Ergebnis, dass ich effektiv ADS habe.

Mit erst knapp 36 Jahren habe ich nun endlich erfahren, dass ich ADS habe und diesmal schwarz auf weiss.

Zur Zeit bin ich vor allem noch mit den sehr tiefsitzenden Selbstzweifel und Ängsten am Kämpfen. Mit der aktuellen Corona-Krise ist das ganze Thema für AD(H)S'ler sicher noch etwas spezieller und schwieriger, aber vielleicht auch ein guter Zeitpunkt, zum den Anderen ca. 95% - der „Norm“ - dieses Thema und die Hintergründe mehr aufzeigen zu dürfen um mehr Verständnis zu erreichen.

Schulischer Werdegang:

- Realschule (in der Mitte musste die Klasse gewechselt werden, da meine Noten nicht mehr genügend waren - bei dem 2. Lehrer wurden die Noten schlagartig besser)

-

Beruflicher Werdegang:

Lehre: Multimediaelektroniker (5 statt 4 Jahre, da eines wiederholt werden musste)

Job 1: Verkäufer Multimedia, Job 2: Support / Aussendienst (Internet-/TV-/Phone-Dienstleister)

- Teamleiter Sales
- Projektleiter MarkeAng&Sponsoring
- Div. Weiterbildungen in dieser Zeit:
 - Führungsmanagement
 - MarkeAngfachmann mit FA
 - Verkaufsfachmann AD mit FA
 - Leadership & Coaching Management

Job 3: Ausbilder Marketing (MGB)

- Erwachsenenbildner

Welche Knackpunkte galt es zu meistern?

Von Tag zu Tag erneut aufzustehen, sich aufraffen, anziehen, Zähne putzen, organisieren / strukturieren, um einen weiteren Tag „geschafft“ zu haben. Dies trotz den täglichen Sätzen wie: „du musst Dich nicht rechtfertigen“ (obwohl ich nur bemerkte, dass mein Gegenüber das Thema nicht richtig verstanden hat und daher nochmals genauer erklären wollte). „du musst nur wollen“ ... „hast du das schon wieder vergessen? Das hatten wir doch besprochen“ ... „du musst besser zuhören“ „du musst besser aufpassen“. usw.

Es ist auch heute noch hart bzw. gibt es täglich mehrere Knackpunkte, denn das Verständnis - über dieses Symptom und die Ausprägung/Auswirkung der beeinträchtigten Exekutivfunktionen - ist noch sehr weit weg.

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

Oft war es meine Katze, die einfach da war und keine Frage stellte. Aber auch sehr gute Freunde und die Familie. Hauptsächlich ging es immer am besten, sobald mich jemand verstanden hat, oder es immerhin versucht hat, mich ernst zu nehmen.

Was würden Sie Menschen in ähnlichen Situationen empfehlen?

Sicherlich bereits viel früher abklären lassen. Ich bin mir bewusst, dass es viele gibt die sagen, es ist eine Mode-Krankheit, weil so oft gesagt wird, aber im Nachhinein denke ich, dass es jedem helfen würde, einfach angehört zu werden und die Ängste oder Schwächen ernst zu nehmen, nicht zu ignorieren oder teils sogar lächerlich zu machen.

Inwieweit waren für Sie die elpos Dienstleitungen hilfreich?

Ich muss hier ehrlich gestehen, dass ich überhaupt noch nicht viel gelesen/gesucht habe. Ich möchte so vieles machen und helfen in Zukunft anderen ein besseres bzw. Einfacheres Leben zu gestalten und in der Gesellschaft dieses Thema mehr Beachtung zu schenken. Daher ist mir auch wichtig, vielleicht mit meinem Bericht oder meinen Worten, eine mögliche Unterstützung zu geben.

Sonstige Mitteilungen, oder was Sie noch sagen wollte.

Ich wäre sehr gerne bereit, auch mehr darüber zu erfahren, oder mit Botschaftern, welche es bereits gibt zu sprechen... zu analysieren, was wir gemeinsam machen könnten, um dieses Thema der Ernsthaftigkeit gerecht zu werden. ADHS ist für mich definitiv keine Krankheit, sondern eine grosse Gabe und Stärke, aber diese kann jeder nur dann geben, wenn man auch weiss was diese bringt und zugelassen wird.

Und was ich noch sagen möchte –

Sorry für den langen und wahrscheinlich seeehr seeehr unstrukturierten Text, aber wenn ich schreibe und aus dem Herzen und Gedanken, dann leider immer so ;-)

