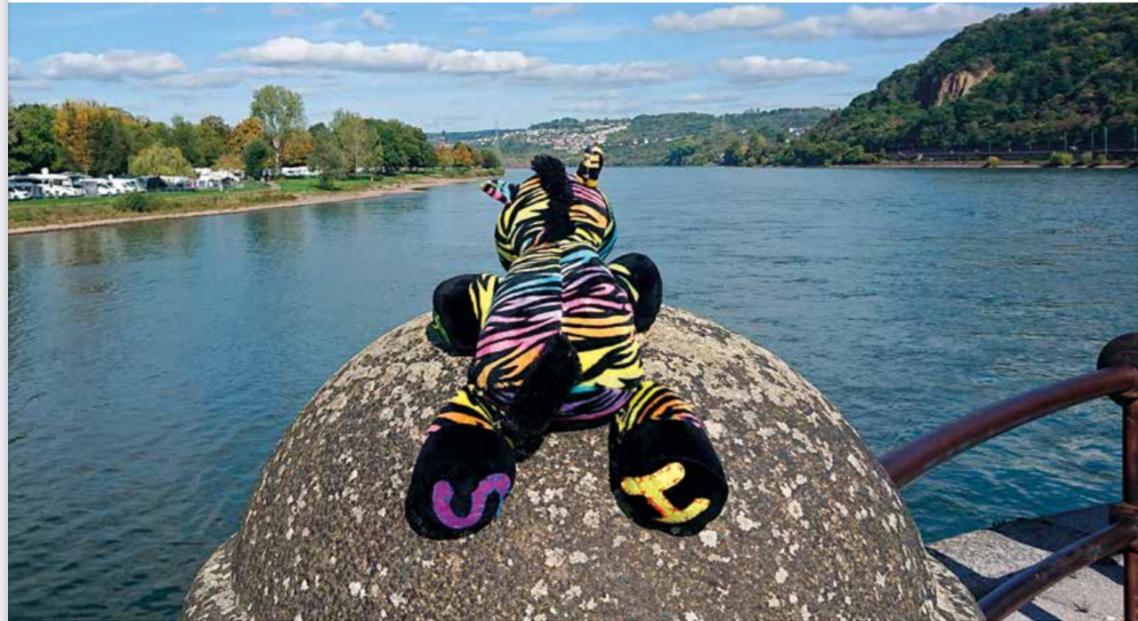


neue AKZENTE

... bietet Hilfe bei Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter



**Aspekte einer inklusiven
Sprache im Kontext
emotional-sozialer
Beeinträchtigungen**

**Deletions- und Duplika-
tionssyndrom 22q11.2
und ADHS**

**Einladung zur
Mitgliederversammlung**

ADHS
DEUTSCHLAND e.V.
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

Zeitschrift

FACHBEITRÄGE*Dr. Edith Wölfl*

- 04** Aspekte einer inklusiven Sprache im Kontext emotional-sozialer Beeinträchtigungen

Carina Sauter, Prof. Dr. Marcel Romanos & Dr. Franziska Radtke

- 10** Deletions- und Duplikations-syndrom 22q11.2 und ADHS

Luise Siegert

- 14** Subjektive Auswirkungen der Diagnosestellung bei Frauen mit ADHS

Dr. Kirsten Stollhoff

- 19** Betrachtung aktueller ADHS-Studien

ALLGEMEINES*Vera Bergmann*

- 21** Extremsituation Weihnachten – ausweglos oder abwendbar?

Raphael Bäuerle

- 23** ADHS Easy-Do – eine App von & für AD(H)Sler für ein gehirngerechtes Management von Aufgaben, Gedanken und Ideen

Marion Dahlhoff

- 25** Tapetenwechsel

Vera Bergmann

- 30** Für mehr ADHS-Expertise an Schulen

*Dr. Kirsten Stollhoff,
Gerhard Broer*

- 32** Stellungnahme zu Lieferengpässen

AKTUELLES aus dem Verband

- 33** Einladung zur Mitgliederversammlung

- 34** Programm des Symposiums 2025

- 34** Kinder- und Jugendsymposium des ADHS-Deutschland e.V.

- 35** Nachruf Frau Wolf

BERICHTE

ADHS Deutschland e. V. – bundesweit, landesweit, regional

*Regionalgruppenberichte**Vera Bergmann*

- 35** Ein Loblied auf die „neue Akzente“ – für alle!

Karin Knudsen

- 36** Aus der Telefonberatung – Ein nicht alltägliches Gespräch

Katrin Schneider

- 37** ADHS und ME/CFS, wie lebt sich das?

Dr. Johannes Streif

- 38** ADHS Symposium Schorndorf

Team Jugend

- 40** Bericht Schorndorf Kinder- und Jugendveranstaltung

Kirsten Riedelbauch

- 42** Landesgruppenfortbildung Baden-Württemberg

Banu Katik

- 43** 1. Wäller ADHS-Symposium

Michaela Schöffler

- 44** Fachtagung in Schwerte

Raisa Davydova, Silvia Stein

- 45** Gruppentreffen der Regionalgruppe Würzburg zum Thema „Selbstwahrnehmung“

MEDIEN REZENSIONEN*Detlef Träbert*

- 46** Stefanie Rietzler, Fabian Grolimund: „Willst du nicht wenigstens mal probieren?“

Detlef Träbert

- 47** Saskia Niechzial: „Ein Kopf voll Gold“

Detlef Träbert

- 48** Nathalie Aoun, Seline Kwasny, Liv Trine Sallander: „Nur weil ich nicht fliegen kann...“

Stefan

- 49** Jamie Oliver: Billy und der geheimnisvolle Riese

TERMINE

- 49** Fortbildungen und Veranstaltungen

VERBANDSDATEN

- 50** Geschäftsführender Vorstand
Weitere Vorstandsmitglieder
Unterstützung des Verbandes
Wissenschaftlicher Beirat
Therapeutisch-Pädagogischer Beirat
Landesgruppenleitungen

- 52** Telefonberatung

Tapetenwechsel

„Ich verwende auf Grund der einfacheren Lesbarkeit bei der Bezeichnung von Personen und personenbezogenen Hauptwörtern die männliche Form, was keine Wertung darstellt. Ich spreche im Sinne der Gleichbehandlung mit dieser verkürzten Sprachform grundsätzlich alle Geschlechter an.“

Ich bin Marion, 46 Jahre alt, und wurde mit Mitte 30 ADHS diagnostiziert. Da ich beim dazugehörigen IQ-Test teilweise mit 140 abgeschnitten habe, wurde mir gesagt, dass ich wohl all die Jahre meine Symptomatik vor allem durch Schnelligkeit und eine hohe Auffassungsgabe „weg-kompiert“ habe.

Die Diagnose war eher Zufall. Ich habe immer schon gespürt, dass ich einfach oft sehr anders „ticke“ als „andere“. Daher habe ich auch mit Anfang 30 begonnen, diverse Persönlichkeitsentwicklungs-Seminare zu besuchen und selber auch Coaching-Ausbildungen zu machen, um mich so selbst besser kennen zu lernen und weiterzuentwickeln.

Ein Coaching-Klient von mir war damals frisch mit ADHS diagnostiziert worden. Er war bei Frau Dr. Neuy-Lobkowitz in Behandlung. Daraufhin habe ich mir ihr wunderbares Buch „ADHS – erfolgreiche Strategien für Erwachsene und Kinder“ gekauft, um ihn besser zu verstehen und coachen zu können. Ich las das Buch und dachte: „Verdammt, das habe ich, glaube ich, auch ...“

Ich lebte damals ein halbes Jahr auf La Gomera nach einer längeren Reise in Südamerika, Kanada und Spanien. Ich hatte meinen super bezahlten Job als Nationale Key Account Managerin gekündigt, keine Wohnung mehr in Deutschland und ein kleines Appartement oben in einem grünen Tal auf der Insel angemietet. Damals war ich der Meinung, nur weil ich La Gomera selber so liebe, kommen dort bestimmt ganz viele Coaching-Klienten für Auszeiten hin. Weit gefehlt ... Stattdessen bekam ich dort das zweite Mal in meinem Leben starke Ängste und war unfähig, mich in meiner geplanten Selbständigkeit selber zu organisieren, zu strukturieren und völlig überfordert mit meinem Leben. Auf der anderen Seite erschien mir das Meer schnell dort immer blau, der Himmel auch, und so sehr ich die kleine Insel auch liebte: es war mir recht schnell langweilig dort.

Der Liebe wegen zog ich zurück nach Deutschland, nach Düsseldorf, an die wohl mit lauteste Straße in NRW, zweisepurig, Tram in der Mitte der Fahrbahn und eine

Feinstaubdichte, die wohl die höchste in NRW ist. Ich wollte mich hier selbständig machen und zog zu ihm. Und mit dem Einzug kamen in der Wohnung und in der Stadt die Panikattacken, die ich noch nie so erlebt hatte. Ich bekam mich einfach nicht beruhigt in solchen Momenten und endete völlig hilflos in der Notfallambulanz des LVR Klinikums, die mir etwas zur Beruhigung aufschrieb. Diese Ambulanz war auch spezialisiert auf ADHS. Da klickte es bei mir und ich ließ mich dort auf ADHS testen. Und seit der Diagnose ADHS, gepaart mit teilweise hoher Intelligenz, fing mein Leben 2.0 an. Weil ich endlich verstanden hatte, warum ich so bin wie ich bin: mein Gehirn hat einfach ein anderes Betriebssystem. Denn ADHS ist eine Stoffwechselstörung im Gehirn.

Mir wurde klar, warum ich ca. 25-mal in meinem Leben umgezogen bin. Warum ich damals mein Psychologiestudium einfach nicht gepackt habe. Warum trotz eines 1,7er Abis alle Prüfungsbücher für das Vordiplom, die ich damals skripten wollte, um so das Wichtigste zusammenzufassen, einfach alle komplett gelb waren vom Textmarker, weil ich einfach nicht priorisieren konnte, was wirklich wichtig war. Ich jedoch mein anschließendes BWL-Fachhochschulstudium, auf das ich gewechselt hatte, wieder mit 1,3 abgeschlossen hatte in Berlin. Mich jedoch dort die Stadt gefühlt „aufraß“. Ich hatte immer das Gefühl im Auto auf der Avus hinein in die Stadt „die Stadt schluckt mich“ auf meinem Weg weiter nach Prenzlauer Berg.

Der „Kietz“ war damals vor 25 Jahren total angesagt, es gab jedoch kaum Bäume, wenig schöne Parks und am Wochenende endlos lange Schlangen mit dem Auto ins Umland hinaus. Einmal bin ich kurz vorm Wannsee im Auto völlig zusammengebrochen, wohl im Nachhinein ein typischer Meltdown. Es ging nicht weiter vom Verkehr, es war heiß, ich war maximal überreizt, ich konnte nichts mehr in dem Moment. Ich habe irgendwann nur noch einmal feste aufs Lenkrad gehauen und einmal laut geschrien und bin minutenlang in Tränen ausgebrochen. Mein damaliger Partner war total überfordert mit meinem Nervenzusammenbruch. Dann fing ich die Panikattacken an, wenn ich U-Bahn fahren musste. Alles war einfach für mich viel zu laut, zu eng. Ich war in einem Dauerzustand an Reizüberflutung im riesigen Berlin und wusste es nicht.

Ich ging daher zu einem Uni-Psychologen, jedoch war ADHS damals einfach noch gänzlich unbekannt und er zumindest erkannte es nicht. Und ich kam ja „sonst“ auch super klar im Leben. Und ich war einfach auch richtig gut im Maskieren meiner Symptome. Leider, das hatte ich mir gut antrainiert. Ich wusste, wie man sich „normal“ verhält und das habe ich auch einfach gemacht bzw. es versucht, so gut

es ging. Doch schon in der Oberstufe vorm Abi verschlief ich zu 50 % und machte dazu blau. Ich bekam diverse blaue Briefe deswegen. All meine Freunde hingen in Cafés herum. Ich schlief. Meine Freunde haben das gar nicht mitbekommen, denn wenn ich in der Schule war, dann war ich spot on maskiert und machte super mit und lieferte super Noten ab. Es war mir rückblickend einfach zu viel in der Schule im Unterricht an Reizen. Ich konnte den Stoff so viel besser alleine für mich aus Büchern nacharbeiten. Das war für mich auch effizienter und schneller. Wie gesagt, rausgekommen ist das drittbeste Abi. Wer kommt bitte da schon auf ADHS? Leider niemand.

Als Kind war ich eher schüchtern und hatte vor vielem Angst, habe mich aber immer zusammengerissen, es so zu machen wie alle anderen und wirkte daher, denke ich, oft eher extrovertiert und sehr selbstbewusst. Innerlich sah es oft anders aus. Meine Psychologin sagte mal „Sie haben zwar Angst (gehabt), aber sie stellen sich dem immer schon und gehen nicht in die Vermeidung.“ Jedoch war genau das mein Leben lang unfassbar anstrengend. Genau dieses Maskieren außerhalb meiner Komfortzone hat mich unendlich viel Kraft gekostet. „Andere machen das doch auch, dann muss ich das doch auch können“, dachte ich. So flüchtete ich nach meinen Panikattacken aus Berlin nach Frankreich in die Bretagne für ein Jahr und studierte dort in einem sehr schulisch strukturierten Ablauf auf Englisch zu Ende. Das war super für mich. Der Ort war überschaubar. Sprachen fielen mir auch immer schon leicht. Und klare Strukturen helfen mir heute noch.

Ich bin damals wie ein heulendes unselbstbewusstes Häufchen Elend dort angekommen und habe mir dennoch gesagt: „Ich kann mich jetzt hier verkriechen und einigeln, oder offen und herzlich auf die Menschen zugehen und schauen was passiert.“ Letzteres hat mich wahnsinnig viel Kraft gekostet. Belohnt wurde ich durch eine wunderbare Mädelslique aus vielen verschiedenen Ländern. Und heute weiß ich: Für meine Resilienz hat mir das extrem gutgetan, intuitiv aus der Opferhaltung in den Kontakt zu gehen, mich zu öffnen und ein stabiles tolles Umfeld aufzubauen. Das war mit das schönste Jahr meines Lebens.

Es ging mir prima, ich blühte wieder richtig auf und bewarb mich in der Konsumgüterbranche im Vertrieb. Doch ab dem ersten Job im Außendienst stellte sich bereits raus, wie sehr mir meine ADHS noch ein Bein stellen sollte. Ich bekam im ersten Arbeitsjahr als einzige eine außergewöhnliche Beurteilung, weil ich so Gas gegeben hatte in dem Jahr. Ich war jedoch dabei leider maximal hyperfokussiert über jede meiner gesundheitlichen Grenzen gegangen. Meine blühende Phase in der Bretagne war vorbei und

ich beutete mich unbewusst neu im Job monatlang selber aus durch meinen dauerhaften Hyperfokus.

Ich mag meinen Job, auch heute noch. Ich kann mich wunderbar dort „hineintunneln“, doch leider hatte mir damals noch niemand beigebracht, gezielt Pausen zu machen, auf mich zu achten und meine Bedürfnisse an erste Stelle zu stellen, dann erst die des Arbeitgebers und meines Umfelds. So habe ich immer übermäßig viel gegeben - in meinem Job und auch im Privatleben im Familien- und Freundeskreis. Ich war so wohl lange Jahre der personalisierte People-Pleaser.

Im Außendienst im Home-Office war gesundheitlich zunächst alles noch „ok“, jedoch kam ich dann für meinen nächsten Karrierestep ins Großraumbüro. Das war mein Untergang. Ich fand es schrecklich, schleppte mich förmlich dorthin und zählte die Tage, bis ich wieder für einen Key-Account-Job ins Home-Office konnte. Es lag nicht an den Kollegen oder dem Job, sondern auch hier, wie in Berlin, an maximaler Reizüberflutung. Ich fühlte mich wie in einer Legebatterie. Nach einem Jahr war es endlich soweit. Ich wurde befördert und hatte Gott sei Dank wieder Home-Office für ca. 2 Jahre. Da ging dann alles wieder wesentlich besser. Ich zog zu meinem damaligen Partner nach Süddeutschland, trennte mich mit ca. 30 jedoch, während alle um mich herum heirateten.

Ich sagte damals oft zu ihm, dass ich innerlich seltsame Stimmungsschwankungen fühle, die schnell wechseln, mal hoch, mal tief, mal total verrückt drauf, mal total traurig – schnell hintereinander. Ich googelte damals sogar manisch-depressiv und ob das auf mich zutrifft. Doch das war es nicht. Mein Freund sagte damals auch nur: „Ach Quatsch, du bist doch total normal.“ Fand ich jedoch nicht ... Ich konnte mich, wie gesagt, einfach wunderbar maskieren und er ja schlecht in mich hineinschauen.

Ich wechselte wieder den Job, war wieder im gleichen Großraumbüro im Rheinland. Der Job machte total Spaß, jedoch war es erneut mein Untergang gesundheitlich. Ich bekam mit 30 aus dem Nichts heraus meinen ersten Hörsturz; hörte links mehrere Tage kaum noch etwas und hing damals panisch über meiner Berufsunfähigkeitsversicherung und fragte mich, ob das denn wohl wirklich das Leben ist, was ich führen möchte, wenn ich sogar von meiner Arbeit einen Hörsturz bekomme.

Das war ein Eye-Opener für mich. Ich kümmerte mich ab da nur noch hyperfokussiert um meine Gesundheit. Ich machte diverse Saft-, Basen- und sonstwas Kuren, die natürlich wenig brachten. War bei diversen Heilpraktikern,

machte eine Ayurveda-Kur und und und. Und rückblickend war es natürlich gar nicht die Arbeit, die der Grund war für meine Misere, sondern meine unerkannte ADHS und meine ungesunde Lebensgestaltung, mein damit einhergehender teilweise überkompensierender Perfektionismus bei der Arbeit, meine extreme Reizsensibilität im Großraumbüro und eben mein andauernder Hyperfokus. Er ist einer meiner größten Stärken. Er sprang damals jedoch tagtäglich an, weil ich meinen Job auch einfach super gerne gemacht habe. Er brachte mich jedoch um Pausen und Regenerationsphasen und ich drehte mich so immer tiefer in die Erschöpfungspirale.

Doch eine Psychotherapie zu machen, da kam ich nicht drauf. Warum auch. Es ging mir ja „eigentlich“ gut. Bei der Arbeit machte ich alles wie gehabt: kaum Pausen, alles zu schnell über zu lange Zeitspannen mit zu vielen Überstunden. Andere sahen mich immer schon als super effizient und schnell an. Mein Chef damals sagte oft „Das gibt es doch nicht, bist Du etwa schon wieder fertig?“ Ich fand das normal und hatte damals noch nicht im Geringsten verstanden, dass andere im Ansatz nicht so hyperfokussiert und effizient arbeiten wie ich, sondern in der Hälfte der Geschwindigkeit und mit viel mehr Pausen - einfach gesünder eben. Nach ein paar Jahren im Job wurde mir das ganz langsam immer klarer, dass ich nicht immer meinen Ferrari rausholen brauchte, sondern der für mich gefühlte „Autoscooter Modus“ oft auch ausreichend ist.

So ging meine unerkannte ADHS-Odyssee also weiter. Ich wusste jedoch, es geht so nicht weiter und bildete mich also persönlich weiter. Ich reflektierte mich zunehmend, was mein zwischenmenschliches Verhalten angeht. Ich wurde damals von einem Headhunter abgeworben und baute im neuen Unternehmen einen Vertriebs-Kanal für eine bekannte internationale Eiskaffee-Marke auf. Das war klasse. Ich konnte mich da voll reingeben. Alles war neu, aufregend, Dopamin pur, genau mein Ding. Ich war nur leider wieder im Hyperfokus nosterop, ohne es zu merken. Es ging mir jedoch erstaunlich lange gut damit.

Nach 1,5 Jahren wollte ich dann unbedingt noch eine Heilpraktiker-Ausbildung für Psychotherapie machen neben dem Vollzeit-Job. Das habe ich auch gemacht. Doch Sport neben der Arbeit? Nein. Stressmanagement? Achtsamkeit? Entspannungstechniken? Nein. Malen, kreativ sein, Musik machen? Nein. Entweder Vollgas bei der Arbeit und auch privat oder totale Erschöpfung im Wechsel. Das bestimmte mein Leben. Ich kannte es einfach auch nicht anders.

Ich bestand die HPPsych-Prüfung schriftlich mit fast

voller Punktzahl. In der mündlichen kam dann der totale Blackout vor 6 Prüfern. Ich war völlig überfordert und konnte mich plötzlich nicht mehr konzentrieren, geschweige denn kombinieren: durchgefallen. Ich hatte jedoch schon meinen Job gekündigt und wollte länger eine Auszeit nehmen und auf Reisen gehen. Die Prüfung zu wiederholen kam also nicht in Frage.

Denn ich hatte wieder einen gesundheitlichen Tiefschlag nach einer langen Phase, die gut war, weswegen ich weg wollte - einfach mal „raus“. Diesmal war es ein Bandscheibenvorfall im Hals mit kribbelndem, teils tauben linken Arm, mit 34, klasse Zwischenbilanz. Das war für mich ausschlaggebend, einen Cut zu machen. Ich verdiente damals extrem gut für mein Alter, hatte eine super Karriere gemacht, jedoch war mein Körper im Rückblick immer wieder überfordert vor lauter Hyperfokus und vor lauter Maskieren meiner Symptomatik.

Ich kündigte völlig spontan und löste meine Wohnung auf und flog mit dem Rucksack ein paar Monate nach Südamerika. Spanisch konnte ich noch nicht, das wollte ich dort lernen. Ängste sind gelernt, hatte ich mittlerweile verstanden und so wollte ich einfach dort all das tun, wovor ich Angst hatte und über mich hinauswachsen. Und mir eine super Zeit machen. Viel in der Natur sein, fotografieren, mich treiben lassen ohne Struktur. Das klang verlockend. Dopamin suchend würde ich heute sagen, doch damals wusste ich noch nicht, dass ich ADHS habe.

Bis zur letzten Minute arbeitete ich. Ich gab noch ein Essen in der Küche im Büro für die Kollegen zum Abschied aus, gab danach direkt mein Auto ab. Mein Rucksack war schon gepackt im Auto, und dann fuhr ich direkt zum Flughafen mit dem Taxi. Völlig irre und hyperaktiv aus meiner heutigen Sicht, damals für mich völlig normal.

Die Reise war toll, mit Höhen und Tiefen, und ganz am Ende wollte ich nicht zurück nach Deutschland, sondern wie oben berichtet, auf La Gomera bleiben. Da war Ruhe, Natur, ich blühte dort immer auf, wie sonst nirgendwo. Doch genau das endete letztendlich wie gesagt in Düsseldorf in der Spezialambulanz für ADHS für meine Diagnostik.

Ich bekam einen Psychologen empfohlen, der jedoch einfach zwischenmenschlich für mich nicht passte und ich nicht für ihn. Das schreckte mich so sehr ab, dass ich auch die 20 mg Medikinet, die mir verschrieben wurden, nur sehr kurze Zeit nahm. Ich fühlte mich plötzlich nach der Diagnose irgendwie krank und wollte das nicht annehmen. Ich war doch nicht „krank“? Ich bekam Ergotherapie, das

war angenehm, jedoch auch nicht umfassend hilfreich. Gruppentherapie oder Psychoedukation? Gab es damals nicht im Angebot. Selbsthilfe war damals noch angesagt. Aufklärung in den Sozialen Medien gab es damals noch nicht.

Ich studierte also das Buch von Frau Dr. Neuy Lobkowicz und versuchte so viel wie möglich davon umzusetzen. Wir suchten uns eine neue Wohnung. Eine ruhigere, und die Panikattacken ließen nach und verschwanden. Die Beziehung hielt nicht. Ich zog zu meiner Mutter und suchte mir einen neuen Job. In der Übergangszeit machte ich 3-mal p. W. Yoga, ging täglich viel spazieren. Es ging mir prima damit, genau diese körperliche Aktivität und aktive Entspannung durch das Yoga wollte ich unbedingt beibehalten.

Ich fand wieder einen Job im Vertrieb, wo mir die Strukturen ja bestens vertraut waren. Denn ich habe gemerkt, dass ich genau diese klaren Strukturen brauche, mit einem Mix aus immer wieder neuen unvorhergesehenen Aufgaben. Ich zog dafür nach Köln und arbeitete jedoch wieder in einem Großraumbüro mit nur einen Tag Home-Office. Ich war zwar viel unterwegs, da ich den Außendienst leitete, jedoch auch hier stellte mir mein Hyperfokus wieder ein Bein. Kein Sport mehr, keine tägliche Entspannungstechnik oder Aktivitäten, die mich entspannten. Ich endete letztendlich in einer Erschöpfungsdepression. Ich bekam das erste Mal auch Probleme, ruhig und gelassen zu bleiben zwischenmenschlich in der Kommunikation im Job. Ich war einfach dauerüberreizt und suchte mir daher endlich eine Psychotherapeutin.

Einen Therapie-Platz zu bekommen war in Köln fast unmöglich, jedoch kam ich an ein Institut, das ausbildet. So hatte ich innerhalb von 3 Jahren 2 tolle Therapeutinnen in Ausbildung, gerade mal an die 30, ganz tolle Frauen. Wir haben wenig spezifisch an meiner ADHS-Symptomatik gearbeitet, sondern generell an meinen Themen, von denen natürlich viele auch durch meine ADHS begründet waren. Ich verinnerlichte endlich, gut für mich zu sorgen, mich gesund abzugrenzen, dazu in Konflikte zu gehen und zu lernen, diese auszuhalten, um meine eigenen Grenzen zu wahren.

Ich lernte meine Gesundheit an die erste Stelle zu setzen, mir einen neuen wertschätzenden Arbeitgeber zu suchen und für mich und meine Bedürfnisse und meine Gesundheit einzustehen. Eine Zeit lang nahm ich Sertralin, das half mir prima, denn ich hatte vor allem Ängste entwickelt: ins Büro zu gehen, in Meetings zu sein etc. Das war mir oft zu viel an optischen und akustischen Reizen und ich hatte keine Kraft mehr, das zu maskieren. Ich setz-

te das Medikament irgendwann ab und begann dann, wie meine Psychologin damals sagte, mit „Schwimmen ohne Schwimmflügel“, da die Tabletten jetzt weg waren. Das klappte zunehmend sehr gut.

Nach 3 Jahren dann sagte sie mir, ich sei „durch“ und benötige ihre Hilfe nicht mehr. Das einzige, was ich noch tun könnte, wäre meine Vorbehalte abzulegen und doch nochmal eine Medikation für meine ADHS zu nehmen. Nur um zu schauen, ob es vielleicht doch zu noch mehr Lebensqualität für mich führt. Ich hatte das immer abgelehnt. So ging ich zum Arzt, ließ mir 20 mg Ritalin Adult verschreiben. Ich startete mit 10 mg, bekam extreme Kopfschmerzen eine Woche lang, steigerte dann auf 20 mg, bekam wieder starke Kopfschmerzen eine Woche lang. Ich trank keinen Kaffee mehr und nach 2 Wochen war ich dann final eingestellt und hatte auch keine Nebenwirkungen mehr. Und es ist ein unfassbarer Unterschied.

Mein Alltag kostet mich so viel weniger Kraft. Ich bin so viel ausgeglichener, mein Gedankenchaos ist so viel weniger. Vor allem, wenn ich krank bin und keinen Sport oder Yoga machen kann, war es immer ohne die Medikation einfach nur schlimm und ich musste dann immer so viel Kraft ins Maskieren stecken, damit niemand etwas merkt. Ich bekam dann viel Brain Fog, eine depressive Stimmung, es war einfach nur anstrengend und ich über Wochen dauerschoöpft bei jeder Erkältung.

Mit Medikation komme ich sehr viel besser durch diese Krankheitsphasen, und wenn ich gesund bin und auch noch 2-mal p. W. Yoga mache und 2-mal p. W. Sport und jeden Tag morgens 15 min meditiere, dann geht es mir sehr gut. Mein Wesen ist davon überhaupt nicht beeinträchtigt, ich bin immer noch genau so verrückt zwischendurch und unkonventionell wie vorher, jedoch in mir sehr viel aufgeräumt und klarer. Und abends bin ich nicht mehr so erschöpft von meinem Alltag. Ich werde die Medikation auch irgendwann wieder absetzen, um zu schauen, ob es auch so geht. Jedoch aktuell noch nicht.

Sport ist rückblickend übrigens etwas, was mich vermutlich durch meine komplette Pubertät getragen hat mit meiner ADHS. Ich habe im Alter von 12 bis 19 Jahren 3bis 4-mal die Woche Volleyball gespielt. Da konnte ich viel Stress und Aggressionen abbauen. Das hat mir rückblickend sehr geholfen. Mit dem Studium hörte ich dann bis Anfang 30 leider auf, regelmäßig Sport zu machen. Mir fehlte das spaßige Volleyball-Team, alles andere an Sport fand ich schrecklich langweilig. Das verstärkte natürlich auch meine Symptomatik. Sport ist für mich heute eine ganz wichtige Basis zur Linderung meiner Symptomatik.

Bei der Arbeit bin ich erst nicht offen mit meiner ADHS umgegangen und wurde im Team ziemlich seltsam angesehen, dass ich immer mit Noise Control Kopfhörern arbeite, nicht immer mit Mittagessen gehen wollte, sondern oft meine Ruhe haben wollte, im Ruheraum gearbeitet habe etc. Das war schlimm für mich, denn ich musste so immer wieder so viel Energie ins Maskieren stecken, statt mich akzeptiert zu fühlen, wie ich bin und arbeite. Ich habe mich jedoch dort auch nicht in einer Atmosphäre wiedergefunden, so dass ich mich dort hätte direkt öffnen wollen. Als man mir jedoch über Monate 1,5 Jobs auflustete, weil ich ja immer alles so effizient wegarbeite, habe ich endlich begonnen, mich zu wehren und auch meine ADHS-Diagnose offen gemacht bei meinem Vorgesetzten und der Personalabteilung. Mit dem Resultat, dass man mir zunächst nicht glaubte. Ich sollte meine Diagnose daher schriftlich zeigen.

Das war für mich das Schlimmste, was ich je erlebt habe mit meiner ADHS. Ich bekam auch danach keinerlei Arbeitsplatzanpassungen. Mit der Begründung, dass sich andere Kollegen dann benachteiligt fühlen. Ich habe mich damals gefragt, ob sie wohl von einem Rollstuhlfahrer auch verlangt hätten, sich die Treppe hochzuziehen und seinen Rollstuhl danach mit einer Seilwinde hochzukurbeln - alleine. Weil die anderen können ja auch nicht mit dem Aufzug fahren und müssen die Treppe nehmen.

Ich zeigte also die Diagnose und ging. In einem solchen Umfeld mit so wenig Wertschätzung wollte ich nicht mehr arbeiten. Meine Gesundheit ging jetzt endlich vor. Ich hoffe, dass sich zeitnah etwas tut an Inklusion für neurodivergente Menschen im Arbeitsleben. Es gab im Oktober 2024 den Ersten DE&I Summit von Industrie und Handel dazu, auch Neuroinklusion war hier ein Themenbereich. Gerade in Zeiten von Fachkräftemangel wäre es wünschens- und erstrebenswert, wenn Arbeitgeber Betroffenen die Arbeitsplatzanpassungen ermöglichen, die sie gesundheitlich benötigen. Ich engagierte mich daher auf LinkedIn hier für mehr Awareness für Inklusion von ADHSlern in der Wirtschaft, vor allem in meiner Konsumgüterbranche: <https://de.linkedin.com/in/marion-dahlhoff-a4754b9>.

Ich suchte mir daher einen neuen Job und sagte meiner Headhunterin, dass sie jedem Unternehmen, das Interesse an mir hatte, bitte direkt von meiner ADHS sagen sollte, und dass ich deswegen bitte Home-Office benötige, um langfristig gesund arbeiten zu können. Man muss dazu sagen, dass ich zu dem Zeitpunkt jedoch schon 15 Jahre in der Branche gearbeitet hatte, dank gutem Maskieren einen super Lebenslauf hatte und mir das natürlich geholfen hat, einen passenden Job zu finden - und auch dabei, überhaupt selbstbewusst so offen mit meiner ADHS umzugehen. Heu-

te arbeite ich im Home-Office bei einem empathischen Arbeitgeber und bin sehr glücklich damit. Diese Arbeitsplatzanpassung hilft mir sehr und ich weiß sie sehr zu schätzen.

Da mich mein persönlicher Weg mit meiner ADHS so geprägt hat seit der Diagnose und auch der Umweg bis dahin, habe ich als Herzensprojekt ein Selbstcoaching-Buch für Stress- und Selbstmanagement bei ADHS im Erwachsenenalter geschrieben. Ich möchte damit andere Betroffene unterstützen, sich selber zu helfen mit ihrer ADHS:

Tapetenwechsel für die Seele. Ihr Selbstcoaching für Stress- und Selbstmanagement bei ADHS im Erwachsenenalter. Springer Verlag. Wiesbaden. 2024. ISBN-10: 3658431148.

Mein Buch ist gedacht als Step-by-Step-Guide für achtstages Selbstmanagement mit ADHS.

Eine Leseprobe findet man hier: <https://www.tapetenwechsel.me/wp-content/uploads/2024/07/Leseprobe-Einleitung-1-3.pdf>.

Das Buch leitet Betroffene mit einer leichten bis mittelschweren Symptomatik durch einen klaren Selbstcoaching-Prozess. Man versteht zunächst erstmal ADHS an sich besser, erkennt seine eigene ADHS-Symptomatik und lernt dann die entsprechenden von ADHS-Experten empfohlenen Psychoedukations-Methoden kennen, die helfen, die eigene Symptomatik zu lindern. Danach macht man sich seine wichtigsten Bedürfnisse im Leben wieder bewusst. Man nimmt eine Standortbestimmung seines Lebens mit seiner ADHS vor und gestaltet sich danach dann einen für sich stimmigen Lebenskompass mit seiner ADHS, der hilft, das eigene Leben jede Woche aufs Neue nach seinen wichtigsten Bedürfnissen zu gestalten. Es ist von der ersten bis zur letzten Seite ein in sich geschlossener klar strukturierter Coaching-Prozess.

Ich hätte mir exakt das gewünscht damals nach meiner Diagnose vor über 10 Jahren als erschwingliche Hilfe zur Selbsthilfe. Es gab so etwas jedoch einfach noch nicht, auch bis heute nicht. Genau das ist mein „warum“ für dieses Buch. Heute gibt es zwar sehr viel Aufklärung in den Medien und Sozialen Netzwerken, was wunderbar ist, jedoch noch keinen klaren ADHS-Selbstcoaching-Prozess, mit einer ganz klaren Struktur an der man sich orientieren kann. Und genau das brauchen wir ADHSler ja: Struktur, um idealerweise nach der ADHS-Diagnose rasch raus aus der Opferhaltung zum proaktiven Gestalter seines eigenen erfüllten Lebens zu werden.

Mehr erfährt man auf www.tapetenwechsel.me. Oder auf Instagram auf [@tapetenwechsel.me.adhiscoaching](https://www.instagram.com/tapetenwechsel.me.adhiscoaching), wo

mir nach vier Monaten seit Veröffentlichung des Buches bereits über 1.000 ADHSler folgen. Ich gebe hier regelmäßig kurze ADHS-Selbstcoaching-Impulse für ein erfüllendes Selbst- und Stressmanagement; vor allen Dingen, um ergänzend zur Arbeit mit meinem Buch „dran zu bleiben“ für sich. Darüber hinaus biete ich auch 1:1 (online)Coaching an.

Mehr über das Buch und mich erfährt man auch im Podcast „ADHS“ Perspektiven, in dem ich im September zu Gast war: <https://open.spotify.com/episode/0e9aC7uiCi-oEjXT3DXtczM?si=Qq1xL4yBQJyLNNUtpizCLg>.

Ich hoffe, diese Kurzversion meiner persönlichen Geschichte meiner spät diagnostizierten ADHS kann anderen Frauen mit ADHS bzw. Frauen, die ADHS bei sich vermuten, Mut machen, sich Unterstützung zu suchen, für sich und ihre Bedürfnisse einzustehen und sich so ein Mehr an Lebensqualität zu gestalten.

Herzliche Grüße – und ich wünsche allen tollen ADHS-Frauen hier draußen das allerbeste auf ihrem Weg!

AUTORIN | Marion Dahlhoff

Für mehr ADHS-Expertise an Schulen

Wenig Wissen über ADHS im Kontext Schule

In Gesprächen mit vielen Lehrpersonen, Schulbegleitungen, Integrationskräften, Schulsozialarbeitenden und SchulpsychologInnen auf ADHS-Fortbildungen zeigt sich immer wieder sehr deutlich, dass ein großer Teil des Schulpersonals hierzulande nur eine extrem vage Vorstellung von ADHS hat. Und ich war selbst 17 Jahre Lehrerin an einem Gymnasium, ohne auch nur ansatzweise zu wissen, was ADHS für Schülerinnen und Schüler in meinem Unterricht bedeutete und wie ich sie und ihre Familien kompetent begleiten könnte. Wie dramatisch das ist, weiß ich aber erst, seitdem ich mich aus persönlichen Gründen gezwungen sah, mich intensiv mit dem Thema auseinanderzusetzen.

Woher kommt es eigentlich, dass das Thema ADHS mich vorher so wenig berührt hat? Warum kennen sich immer noch viel zu wenige Lehrerinnen und Lehrer mit ADHS aus? Ich trage hier einmal ein paar Gründe zusammen:

Grund 1: ADHS ist häufig kein Thema im Lehramtsstudium/in der Lehrerausbildung

Im Studium gab es erstaunlicherweise keine Veranstaltungen zu Themen wie ADHS, Autismus, Teilleistungsstörungen. Auch im Referendariat fanden diese Besonderheiten keine Erwähnung. So hatte ich weder eine Vorstellung davon, wie genau sich die verschiedenen Neurodivergenzen äußerten, noch wie viele SchülerInnen betroffen sind. Mir war nicht bewusst, welche Auswirkungen ADHS auf das Erleben von Schule und auf das Leben allgemein haben kann. Tatsächlich konnte ich mir auch nicht vorstellen, dass wirklich bei so vielen Kindern Medikamente notwendig sein sollten, so dass ich all den gängigen Vorurteilen und Fehlinformationen zumindest insgeheim etwas abgewinnen konnte. Wie ich Schülerinnen und Schüler mit ADHS gezielt unterstützen konnte? Darüber hatte ich nichts gelernt, so dass rückblickend viele meiner selbst erdachten Unterstützungsmaßnahmen eher kontraproduktiv waren.

Grund 2: Eltern verschweigen die ADHS-Diagnose aus Angst vor Stigmatisierung

Mir sind in 17 Jahren Lehrtätigkeit nur eine Handvoll SchülerInnen begegnet, über deren ADHS-Diagnose ich überhaupt informiert war. Nach einigen Jahren Selbsthilfegruppe für Eltern von Kindern mit ADHS weiß ich nun, dass viele Eltern und SchülerInnen die Diagnose für sich behalten – aus Scham und „um nicht in eine Schublade gesteckt zu werden“. Zum Teil informieren die Eltern zwar den/die KlassenlehrerIn, möchten aber nicht, dass die Diagnose „an die große Glocke gehängt wird“. Vor allem fürchten Eltern und ihre Kinder, dass die MitschülerInnen eine ADHS zum Anlass für Hänseleien und Mobbing nehmen könnten. Interessanterweise haben unglaublich viele LehrerInnen, die selbst ADHS haben, ähnliche Skrupel, wenn es darum geht, ihrer Schulleitung oder den eigenen KollegInnen gegenüber ihre ADHS zu erwähnen. So kommt es, dass ADHS einfach totgeschwiegen wird.

Grund 3: Persönliche Informationen werden schulin-tern nicht immer weitergeleitet

Ein weiterer Grund, weshalb ich sicherlich nicht über jede ADHS in den Klassen, in denen ich unterrichtete, informiert war, ist vermutlich auch, dass in unserem sehr gro-