



Check it out!
Wissenswertes über ADHS
für Jugendliche



Hallo und herzlich willkommen,

ADHS... die Abkürzung hörst Du sicher oft, zusammen mit vielen anderen Worten wie „Zappelphilipp“, „Draufgänger“, „nervig“, „laut“ usw. Aber was ist ADHS eigentlich? Hat der Arzt bei Dir ADHS diagnostiziert, schwirrt Dir jetzt vielleicht der Kopf: Was bedeutet das? Was kann ich tun, was muss ich tun? Und wer hilft mir?

In dieser Broschüre erfährst Du, was ADHS sein kann und was es nicht ist. Außerdem geben wir Dir Tipps, wie Du Deinen Alltag gut in den Griff bekommst und wo Du Hilfe und Unterstützung findest. Die Broschüre soll Dir helfen, Deine ADHS besser zu verstehen und mit den Dingen, die für Dich schwierig sind, besser klarzukommen.



Inhaltsverzeichnis

ADHS – was ist das eigentlich?	4
ADHS und Schule	10
Und was nun? Berufswahl und Ausbildung	14
Verständnis schärfen – über ADHS reden	18
Freundschaft und Liebe	24

ADHS – was ist das eigentlich?

Das Wort leitet sich von den Anfangsbuchstaben der Erkrankung ab: Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Mit anderen Worten: Es besteht ein Mangel an Aufmerksamkeit und Konzentration, der länger andauert und stärker ist als bei vielen anderen. Die Hyperaktivität bezeichnet die innere Unruhe, die sich z.B. durch ständiges Sich-bewegen-Wollen oder die Begeisterung für schnelle, wechselnde Inputs äußert.

ADHS ist keine Frage der Willensstärke, sie ist ein Zustand, der die Wahrnehmung und damit Dein ganzes Denken und Handeln betrifft. Sie tut zwar körperlich nicht weh und verursacht auch keinen hässlichen Ausschlag, dafür ist es manchmal schwer, den Alltag mit ADHS in den Griff zu bekommen.

Kennst Du das von Dir?

- Oft fällt es Dir schwer, von anderen Menschen etwas anzunehmen.
- Besonders bei Autoritäten wie Lehrern oder Eltern wirst Du schnell wütend, wenn etwas von Dir erwartet wird oder Du Dich kritisiert fühlst.
- Du brennst für Dinge, die Dir wirklich Spaß machen, alles andere findest Du sinnlos und öde, insbesondere wenn es sich um Deine Pflichten wie Hausaufgaben oder Mitarbeit im Haushalt handelt.
- Du bist schnell abgelenkt und fällst spontan Entscheidungen, die kaum jemand nachvollziehen kann.

- Oft wirst Du als sprunghaft oder unzuverlässig abgestempelt.
- Verabredungen, Termine, Klausuren – wer kann sich das alles nur merken?
- Du fühlst Dich schnell missverstanden oder provoziert.
- Ungerechtigkeit geht Dir mächtig auf die Nerven, egal ob sie Dir oder anderen widerfährt.

Besonders schwierig ist, dass viele Menschen überhaupt nicht verstehen, WARUM es Dir so schwerfällt, Dich zu konzentrieren. Oder warum Du Dich in Dingen, die Dich interessieren, total verlieren kannst, während Du anderes bis zum letzten Moment aufschiebst bzw. nur ganz schlampig ausführst.

Auf andere wirkst Du oft unruhig, sprunghaft und ablenkbar. Selbst Deine eigene Familie oder Deine Freunde sind manchmal nur noch genervt von Dir. Das hinterlässt dann ein Gefühl der Traurigkeit und Verzweiflung.

Aber es geht auch anders:
Du kannst Du selbst bleiben UND mit den anderen gut auskommen.

Tipp: Wenn Du mehr über ADHS wissen willst, schau doch mal auf www.takeda-adhs.de vorbei!



Unser Gehirn erbringt jeden Tag Meisterleistungen! Milliarden von Nervenzellen, die kompliziert verschaltet sind, können blitzschnell miteinander kommunizieren. Das denkende Gehirn kannst Du Dir wie einen riesigen Computer vorstellen, in dem gleichzeitig tausende Rechenprozesse stattfinden, nur noch schneller und besser.



Die neurologischen Grundlagen

Das Schlüssel-Schloss-Prinzip

Der Austausch von Informationen zwischen den einzelnen Nervenzellen wird durch sogenannte Botenstoffe reguliert. Das sind Moleküle in bestimmten Formen, die wie ein Schlüssel im Schloss funktionieren – eine Zelle schickt den „Schlüssel“ und dieser passt in das „Schloss“ einer anderen Zelle. Damit „öffnet sich die Tür“ und Informationen können übertragen werden.

Es gibt zwei sehr wichtige Botenstoffe: Dopamin und Noradrenalin. Diese beiden Stoffe sind bei Menschen mit ADHS nicht ausreichend vorhanden. Vor allem mangelt es in einem ganz bestimmten Teil unseres Gehirns an ihnen – dem Stirnhirn. Das Stirnhirn spielt eine wichtige Rolle für die Aufmerksamkeit, die Handlungsplanung und die Verhaltenskontrolle. Wenn es zu wenig Dopamin und Noradrenalin gibt, werden Informationen nicht so weitergeleitet, wie es eigentlich sein sollte.

Ein Türsteher fürs Bewusstsein

Wie das alles genau funktioniert, ist hochkomplex und bis heute noch nicht vollständig erforscht. Aber Du kannst Dir das Stirnhirn vorstellen wie einen Türsteher. Der sortiert und filtert alles, was rein will. Er soll eigentlich nur durchlassen, was für das momentane Handeln wichtig ist.

„Hinter der Tür“ befindet sich die oberste Instanz, quasi die Chefetage unseres Gehirns – unser Bewusstsein! Das Bewusstsein ist eigentlich das Einzige, was wir von all den unglaublichen Informationsübertragungen im Gehirn mitbekommen. Es bestimmt maßgeblich unser Denken und Handeln. Was in die Chefetage gelangt, ist also superwichtig! Macht der Türsteher seine Arbeit nicht gut, wird die Chefetage mit Reizen und Informationen überflutet und das selbstbestimmte Denken und Handeln wird schwerer.



Wie stellt der Arzt fest, ob ich ADHS habe?

Es gibt keinen einzelnen Test, der positiv oder negativ ausfällt, und auch kein bestimmtes Anzeichen – nach dem Motto, wenn Du oft unkonzentriert bist, dann hast Du garantiert ADHS. Viele andere Erkrankungen können auch unruhig machen oder Dein Verhalten beeinflussen. Daher macht der Arzt, der die Diagnose stellt, ganz viele verschiedene Tests und führt Gespräche: Er lernt Dich erst mal kennen.

Wie läuft die Diagnostik auf ADHS ab?

1. Gespräche mit Dir und Deinen Eltern

Zuerst spricht der Arzt mit Dir und Deinen Eltern. Meist lässt er Euch vorher Fragebögen ausfüllen. Die Antworten helfen ihm, Dich und Dein Verhalten besser einschätzen zu können. In den Gesprächen möchte sich der Arzt ein möglichst genaues Bild von Dir und Deinen Schwierigkeiten machen.

2. Körperliche und neurologische Untersuchung

Zur Diagnose gehört auch eine umfassende körperliche Untersuchung. Dabei werden grundlegende Dinge wie Dein Gewicht, Deine Größe, Dein Blut und auch Dein Seh- und Hörvermögen untersucht. So kann er andere Ursachen für Deine Symptome ausschließen.

3. Psychologische Tests

Mithilfe von Tests prüft der Arzt Deine Fähigkeit, Dir Sachen zu merken, konzentriert zu bleiben und Lösungsstrategien bei kniffligen Aufgaben zu entwickeln. Er erkennt, wann Du bei der Durchführung der Tests auffällige Anzeichen zeigst.

Anhand all dieser Gespräche, Fragebögen und Tests kann der Arzt dann die Diagnose stellen. Hat der Arzt bei Dir ADHS festgestellt, wird er mit Dir und Deinen Eltern zusammen überlegen, wie man Dich im Alltag unterstützen kann.



Wie wird ADHS behandelt?

In der Regel werden verschiedene Maßnahmen kombiniert, denn das hat meist den größten Erfolg.

Welche Behandlungsformen gibt es?

- Die Verhaltenstherapie wird von vielen Experten als eine erfolgreiche Behandlungsmethode für ADHS-Betroffene angesehen. Es gibt viele verschiedene Formen der Verhaltenstherapie. Allen ist gleich, dass man mit Dir an den Verhaltensweisen arbeitet, unter denen Du leidest. Welche Art am besten geeignet ist, wird individuell entschieden. Wenn Du noch etwas jünger bist, werden Deine Eltern meist miteinbezogen. Oft gibt es aber für Eltern eigene Angebote wie z.B. Elterntrainings.
- Wenn die ADHS immer wieder zu Stress mit Deinen Eltern und/oder Geschwistern führt, wird die ganze Familie in einer Familientherapie beraten.

- Beim Neurofeedback lernst Du, Deine Konzentration mithilfe von positiven Signalen an Dein Gehirn zu verbessern.

- Bei einer Ergotherapie lernst Du ganz praktisch, bei einer Aufgabe zu bleiben, sie zu Ende zu machen und Dich nicht so schnell ablenken zu lassen.

Und welche Medikamente helfen mir?

Bei ausgeprägten Anzeichen kann der Arzt Dir ein Medikament verordnen. Medikamente unterstützen andere therapeutische Maßnahmen. Es stehen mehrere Wirkstoffe mit unterschiedlichen Eigenschaften zur Auswahl. Um das richtige Medikament zu finden, bespricht der Arzt oder Therapeut mit Dir, wo Deine Probleme auftauchen und worunter Du am meisten leidest, wann Du sehr aktiv bist und wann Du am Abend müde wirst. So kann er passgenau ein Medikament für Dich aussuchen.

ADHS UND SCHULE



Wusstest Du, dass viele bekannte Persönlichkeiten genau wie Du an ADHS leiden? J Lo hat ADHS, Justin Timberlake und sogar Will Smith! ADHS ist zwar eine ernst zu nehmende Erkrankung, aber auch mit ADHS steht Dir die Welt offen. Es kommt nur darauf an, wie Du damit umgehst und wie Du Dein eigenes Potenzial nutzt. Dafür ist die Diagnose gut. Denn jetzt weißt Du, warum Dir manche Dinge wie z. B. Konzentration und Lernen so schwerfallen.



Erwartungen und Leistungsdruck

Diese Erwartungen! Es geht im Kindergarten schon los und in der Schule wird es immer schlimmer. Du sollst ruhig sein, Deine Leistungen werden bewertet und obendrein gibt's noch Konflikte mit anderen. Da kommt schnell das Gefühl auf: Es ist alles so fremdbestimmt, nichts kannst Du Dir selber aussuchen.

Das nervt Dich sicher. Da kommst Du aber leider nicht drum herum – wir geben Dir Tipps, wie Du das Ruder in die Hand nimmst und trotzdem mit den anderen auf einer Welle segelst.

Manches flutscht von ganz allein

Es gibt ganz bestimmt etwas in Deinem Leben, was Dich total fesselt und wo das Wort „Lernen“ gar keine Rolle spielt. Denn was Dich interessiert, das rutscht ganz von selbst in Deinen Kopf und bleibt auch dort. Überleg doch mal, was das für Dich ist. Darauf kannst Du echt schon stolz sein!

Schwieriger wird es bei Themen, die entweder schlecht erklärt sind oder deren Sinn für Dich und Dein Leben überhaupt nicht klar sind. Manchmal ist auch einfach nur der Lehrer oder die Lehrerin doof.

Mach es zur CHEFSACHE!

Ein guter Trick für genau diese Bereiche ist, die Angelegenheit zur CHEFSACHE zu machen. Versuche herauszufinden, wofür Du das in Deinem Alltag nutzen kannst, und mach Dich dann schlau! Teile den Lernstoff in kleine Portionen und wiederhole diese zwischendurch immer mal wieder laut.

Das klappt z. B. super mit Vokabeln oder Faktenwissen wie aus dem Bio- oder Erdkundeunterricht oder auch später in der Berufsausbildung. Es hilft auch, Dich mal mit Deinen Eltern, Deinen Freunden oder jemand anders über die Themen zu unterhalten – so verankerst Du das Gelernte in Deinem Kopf.



Werde Dein eigener Zeitmanager

Zeitmanagement – lass den Chef mal machen...

Wenn Du als Chef in eigener Sache unterwegs bist, bist Du selbstbestimmt und kannst Dein eigenes Zeitmanagement unter die Lupe nehmen.

Wie kannst Du Dich z. B. besser organisieren? Eine To-do-Liste behält alles für Dich im Blick, Dein Handy kann Dich rechtzeitig an Klassenarbeiten, Geburtstage und Verabredungen erinnern – es gibt viele Apps und andere Hilfen, die Dich bei der Organisation Deines Alltags unterstützen.

Der richtige Zeitpunkt – den bestimme ich!

Du selbst weißt am besten, wann Du Ruhe brauchst und wann Du Dich besser auf etwas konzentrieren kannst. Wähle, wenn möglich, den Zeitpunkt zum Lernen selbst.

Um Dich ans Lernen zu gewöhnen, versuche immer ungefähr zur gleichen Zeit etwas zu tun. Es hilft auch enorm, sich einen Rückzugsort zu schaffen, an dem Du in Ruhe und ohne äußere Reize Deine Aufgaben erledigen kannst.

Und wie bleibt das Wissen in Deinem Kopf? Mach' eine Pause danach – eine echte ... denn all das eingepackte Wissen geht sehr schnell wieder flöten, wenn man danach fernsieht, zockt oder chattet ... Leg Dich aufs Bett und hör Musik, schmuse mit Deinem Haustier oder geh mal eine Runde raus in den Garten oder Park.



Die Kunst, das Chaos zu bändigen

Ordnung schaffen und Ordnung halten...

Ordnung schaffen und Ordnung halten sind zwei ganz verschiedene Dinge. Das betrifft die Ordnung in Deiner Schultasche, in Deinem Kleiderschrank oder auf Deinem Schreibtisch. Das ist nicht immer einfach, aber gerade bei ADHS enorm wichtig. Denn so behältst Du den Überblick und kannst Dich gleich mit dem Wichtigsten beschäftigen.

Ein super Trick ist, „Parkplätze“ für bestimmte Dinge zu schaffen und diese am besten zu beschriften oder mit einem Foto vom Inhalt zu bekleben. Das können Boxen, Ordner oder auch Regalfächer sein. Deiner Kreativität sind da keine Grenzen gesetzt.

Das klappt für Deine Schul- oder Ausbildungsunterlagen ebenso wie für Deine Socken oder Unterwäsche. Du findest die Dinge dann leichter wieder, weil Du ein System geschaffen hast, das Deinem ganz eigenen Sinn für Ordnung entspricht!

Und noch ein paar allgemeine Tipps für Dich:

- Hausaufgabenmachen geht schneller, wenn vorher schon alles bereitliegt und der Schreibtisch leer ist. Zeit gespart für hinterher!
- Ein Notizbuch hilft, um alle Ideen oder getroffenen Verabredungen aufzuschreiben, oder nutze Dein Handy dafür – mit der Erinnerungsfunktion vergisst Du nichts mehr.
- Scheue Dich nicht, noch mal nachzufragen, wenn Du etwas nicht verstanden hast oder das Gefühl hast, etwas vergessen zu haben.
- Mach Dir am besten einen Plan für morgens und nachmittags. So vergisst Du nichts Wichtiges und wenn Dein Tag oft gleich abläuft, fällt es Dir leichter, lästigen Pflichten nachzukommen.
- Belohne Dich zwischendurch auch mal, Du machst das gut.

UND WAS NUN? BERUFSWAHL UND AUSBILDUNG

Die Schule liegt bald hinter Dir – was für ein Riesenerfolg! Danach kannst Du Dir aussuchen, was Du wirklich machen möchtest. Aber auch das ist manchmal gar nicht so einfach. Da gibt es so viele Möglichkeiten oder vielleicht auch Erwartungen anderer, das kann einen leicht irritieren.

Nutze am besten Deine Begeisterungsfähigkeit, denn davon hast Du mehr als genug. Was macht Dir wirklich Spaß, was langweilt Dich eher? Wo gibt es genug Abwechslung, was möchtest Du wirklich lernen? Diese Fragen können Dir helfen, für Dich die richtige Berufswahl zu treffen.

Wofür „brennst“ Du?

Vielleicht hattest Du in der Schule ein Lieblingsfach oder Du hast schon während eines Praktikums tolle Erfahrungen gesammelt. Bist Du ein Computerfreak, ein Technikfan, magst Du Mode oder interessierst Du Dich für Ernährung? Mach Dir eine Liste der Dinge, für die Du brennst und die Du gut kannst (zeichnen, reden, tanzen, schreiben).

Behandle auch das wie Deine CHEFSACHE – recherchiere, welche Berufsbilder dazu passen, oder lass Dich beraten. So machst Du Deine Leidenschaft zum Beruf!

Aller Anfang ist schwer

An jeder Ausbildung gibt es auch Seiten, die mindestens genauso nerven wie so manches Fach in der Schule. Auch wenn Du schnell zu Deinem Traumberuf möchtest, wird es eine Phase geben, die Du mit Lernen und für Dich ungeliebten Aufgaben (wie z. B. Unterlagen kopieren, Kaffee kochen) verbringen musst.

Da hilft kein Wegrennen, Diskutieren oder Sich-unnötig-Ärgern, das gehört leider dazu. Versuche Dir Deine Aufgaben so angenehm wie möglich zu machen, vielleicht darfst Du Musik dabei hören oder findest auf der Berufsschule eine/n neue/n gute/n Freund/in.

Hilfe bei der Suche nach einer geeigneten Ausbildung findest du unter www.adhs-ausbildungskompass.de

Zuverlässigkeit bedeutet ...

- alle Aufgaben – auch die unangenehmen – ganz zu Ende zu bringen.
- alle Details zu beachten, die Dir für eine Tätigkeit beigebracht wurden.
- nachzufragen, wenn Du bestimmte Dinge nicht verstanden oder vergessen hast. Es ist wichtig, alle Informationen vollständig aufzunehmen.

Pünktlichkeit bedeutet ...

- jeden Tag pünktlich zu erscheinen.
- wenn das mal nicht möglich ist, weil Du krank bist oder Dich doch verspätet hast, Bescheid zu sagen. Damit zeigst Du Deinem Chef und Deinen Kollegen Respekt. Und sie können rechtzeitig für Ersatz sorgen.
- in angemessenem Tempo zu arbeiten.

- Dich möglichst nicht von unwichtigen Dingen ablenken zu lassen.


Teamfähigkeit bedeutet ...

- auch wenn es Dir sehr schwerfällt: auch mal Sachen erledigen, auf die Du keine Lust hast.
- das Einhalten von Absprachen und Terminen.
- höflich und respektvoll mit Deinen Teammitgliedern, Kollegen und Vorgesetzten umzugehen.
- also auch nicht unnötig zu diskutieren, Vorgaben oder eine bestimmte Reihenfolge von Aufgaben zu hinterfragen.
- nicht schlecht über andere zu reden.
- zu lernen, mit Kritik umzugehen. Kleiner Trick: Atme tief durch, wenn jemand Dich kritisiert, und höre ihm erst mal zu. Reagieren kannst Du später auch noch.



Menschen sind Individuen und jeder ist anders. Der eine ist besonders geschickt mit seinen Händen, die andere hat ein Köpchen für Zahlen. Im Berufsleben ist es gut, wenn Du Deine Begabungen einbringen kannst. Es gibt ein paar Eigenschaften, die besonders wichtig in der Ausbildung, aber auch später im Beruf sind, wie zum Beispiel Zuverlässigkeit, Pünktlichkeit und Teamfähigkeit.

VERSTÄNDNIS SCHÄRFEN – ÜBER ADHS REDEN



Du bist in Deinem bisherigen Leben bestimmt schon öfter angeeckt und hattest Probleme im Umgang mit anderen Menschen. Je älter Du bist, umso mehr Erfahrungen hast Du damit schon gesammelt. Das war sicher nicht immer einfach, auch weil Du Dich oft unverstanden gefühlt hast. Wenn Du aber weißt, woran das bei Dir liegt, und auch mit anderen über ADHS und Deine Besonderheit sprichst, weckst Du in ihnen Verständnis und oftmals auch Sympathie. Da wird der Umgang miteinander gleich viel einfacher!



Die ersten Ansprechpartner

Wenn das Verhältnis zu Deinen Eltern gut ist, sind sie oder evtl. auch nur einer von beiden Deine ersten Ansprechpartner bei Fragen und Problemen. Wenn Du traurig oder mal richtig mies drauf bist, findest Du bei ihnen ein offenes Ohr.

Wenn das Verhältnis zu Deinen Eltern aber schwierig ist, ist es sehr wichtig, dass Du jemanden findest, mit dem Du reden kannst. Vielleicht eine/n Verwandte/n, einen Vertrauenslehrer an der Schule oder Deinen Trainer im Sportverein. Auch ein Freund oder eine Freundin unterstützen Dich sicherlich.

Wenn Du niemanden hast, dann findest Du jederzeit Hilfe bei zahlreichen Organisationen. Hier zwei Beispiele:

- www.adhs-deutschland.de
- www.zentrales-adhs-netz.de

Weitere Informationen findest Du auf diesen Websites:

- www.takeda-adhs.de
- www.adhs.info



Harte Schale, weicher Kern

Das Blöde am „Anderssein“ ist, dass man sich zwar eine harte Schale zulegen kann, aber sich innerlich schon wünscht, dazuzugehören. Und manchmal macht es einen verdammt traurig, wenn es einfach immer wieder anders läuft, als man es sich wünscht.

Dazuzugehören ist dabei gar nicht so schwer. Man muss vielleicht manchmal seinen „inneren Schweinehund“ überwinden und auf die anderen zugehen und mit ihnen sprechen. Damit sie verstehen, WARUM Du anders bist und dass Du ja nicht mit Absicht etwas anders machst.

Das soll keine Entschuldigung sein und auch nicht dazu führen, dass Du Dich auf Deiner „Krankheit“ ausruhest oder einfach ohne Rücksicht „Dein Ding machst“.

Es dient vielmehr Dir und den anderen als Erklärung. Und es hilft ihnen, Dich besser zu verstehen und Dir nicht immer zu unterstellen, dass Du sie absichtlich ärgern willst mit Deinem Verhalten.

Verständnis ist der Weg zur Akzeptanz, sowohl bei Dir selber als auch bei anderen. Deshalb rede über Deine ADHS – erkläre, welche Dinge Dir schwerfallen und dass Du Dich bemühst.

Folgende Punkte können Dir im Umgang mit anderen helfen:

- Bitte den anderen darum, Feedback oder Kritik freundlich und sachlich zu äußern, vielleicht anhand konkreter Beispiele. So kannst Du Dich daran orientieren. Erkläre auch ruhig, warum Du darum bittest (z. B. weil Du Dich sehr schnell angegriffen oder missverstanden fühlst).
- Bitte um Geduld, wenn es darum geht, bestimmte Dinge zu verinnerlichen, denn manchmal dauert es bei Dir vielleicht etwas länger, bis es ankommt. Und zwar nicht, weil Du doof bist, sondern weil es ein Symptom Deiner ADHS ist.
- Wecke Verständnis beim anderen, wenn Du mal wieder schusselig bist oder etwas vergessen

hast, denn auch das machst Du nicht mit Absicht, um andere zu ärgern. Erkläre, dass Du Dir bereits größte Mühe gibst und weiter an Dir arbeitest.

- Versuche kontinuierlich an Dir zu arbeiten und Methoden für Dich zu finden, die Dir Dinge erleichtern, unter denen Du leidest – es ist schließlich

Im Beruf, aber auch in Freundschaften und Beziehungen wirst Du um bestimmte Vorgaben oder Erwartungen nicht herumkommen. Finde Deinen individuellen Weg, um damit umzugehen. Versuche, den anderen zuzuhören und schau, was Du selbst an Wünschen und Bedürfnissen hast.



Wenn's mal so richtig kracht!

Versuche Wortgefechte erst mal zu verlangsamen. Du weißt ja am besten, dass Du sehr spontan bist und, ohne darüber nachzudenken, mit Worten und Unterstellungen um Dich schmeißen kannst. Auch wenn Du sie nach etwas Zeit zum Nachdenken gar nicht so gemeint hast.

Ein super Tipp, um Dein Gehirn auszutricksen und Dir selber ein bisschen Zeit einzuräumen: Wiederhol das, was Dein Gegenüber gesagt hat, erst mal mit den gleichen Worten: „Habe ich es richtig verstanden, dass Du sauer bist, weil ich ...?“

Andersherum könntest Du auch Deinen Streitpartner bitten, noch einmal zu wiederholen, was Du gerade gesagt hast. Das gibt Dir die Chance, sehr schnell gespiegelt zu bekommen, was Du eigentlich so spontan abfeuerst und v. a. wie es beim anderen angekommen ist. Probiere es aus!

Der Streit-Guide

- Gemeinsam statt gegeneinander: Versuche Deine Mitmenschen als Partner zu sehen und nicht als Gegner.

- Nimm 'ne Auszeit, bevor Du ausrastest. Nicht alles, was man denkt und fühlt, muss sofort ausgesprochen werden. Etwas Bedenkzeit relativiert so einiges.
- Das Leben ist bunt. Dein Standpunkt ist nicht der einzig wahre. Deine Meinung ist wichtig, doch nicht jeder muss so denken wie Du.
- Nicht jede Kritik ist ein Angriff. Konstruktive Kritik kann Dir durchaus helfen, Dich weiterzuentwickeln.
- Mit Humor geht's besser. Es ist nicht wichtig, im Alltag immer recht zu behalten. Meist ist es hilfreicher zu lächeln.
- Überlege auch, ob hier und jetzt der richtige Ort und der passende Zeitpunkt für einen Streit sind.
- Wenn Du einen Fehler gemacht oder die Kontrolle verloren hast, solltest Du Dich danach entschuldigen.



Achtung Suchtgefahr

Was genau ist eigentlich Sucht?

Wenn man nach etwas süchtig ist, egal, ob nach einer Droge oder einer bestimmten Handlung, verspürt man ein unwiderstehliches Verlangen, das Suchtmittel einzunehmen oder eine bestimmte Handlung auszuführen. Du verlierst die Selbstkontrolle und wirst „von Deiner Sucht kontrolliert“.

Fehlt die Droge oder das, wonach Du süchtig bist, bekommst Du sogenannte Entzugserscheinungen. Du kannst dann sehr nervös, aggressiv und unausstehlich werden. Auch Schmerzen und Übelkeit kommen vor. Vor allem bei Drogen sind oft auch sehr schwere gesundheitliche Probleme die Folge.

Erhöhtes Risiko mit ADHS – warum?

Viele Suchtmittel verändern Dein Denken und Dein Verhalten massiv. Einige davon kann man ganz legal kaufen, z. B. Zigaretten, Koffein, Alkohol. Andere sind verboten und können nur erworben werden, wenn Du sie illegal kaufst.

Das Zusammenwirken dieser Mittel mit Deiner ADHS kann ganz unter-

schiedliche Folgen haben – in den meisten Fällen sind diese aber weder vorauszusehen noch kontrollierbar. Empfindest Du manche Folgen vorübergehend als angenehm oder anregend, läufst Du Gefahr, das Suchtmittel immer öfter zu nehmen und die Einnahme nicht mehr kontrollieren zu können. Das ist leider die Eigenschaft von Drogen – erst geben sie Dir ein neues Gefühl, vielleicht auch einen „Kick“, aber nach kurzer Zeit übernehmen sie die Kontrolle über Dich.

Wenn Du das Gefühl hast, Du kommst von einem Suchtmittel oder einem Verhalten nicht mehr los, dann kannst Du Dich an folgende Beratungsstellen wenden:

Nummer gegen Kummer:

www.nummergegenkummer.de
Tel.: 116 111

Drogennotdienst:

www.sucht-und-drogen-hotline.de
Tel.: 01805 31 30 31*

Kinder- und Jugendnotdienst:

Tel.: 0800 111 0333

*Kostenpflichtig 0,20 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,60 €/Min.



FREUNDSCHAFT UND LIEBE

ADHS macht zwischenmenschliche Beziehungen manchmal kompliziert, egal ob in der Familie, mit Kollegen, einem Freund, einer Freundin oder einem Partner.

Gerade im Umgang mit Altersgenossen funken da manchmal die „schwierigen“ Auswirkungen der ADHS dazwischen. Deshalb gilt: Je besser Du Dich und Deine „Schattenseiten“ kennst, umso leichter ist es, Dein eigenes Verhalten und das der anderen zu verstehen. Und das hilft letztendlich, besser mit ihnen klarzukommen.



Beziehungen sind manchmal kompliziert

Kein Mensch ist immer toll und jeder hat Stärken und Schwächen. Es gibt trotzdem ein paar typische Auswirkungen einer ADHS, die anderen das Leben schwer machen können:

- spontane, unüberlegte Wortschwallen z.B., die manchmal ungewollt den anderen unterbrechen oder auch verletzen,
- die Unaufmerksamkeit, die von anderen oft als Desinteresse interpretiert wird und somit auch verletzend wirken kann,
- die Impulsivität, die Dich zu Dingen treibt, die ein Freund/eine Freundin ohne ADHS überhaupt nicht nachvollziehen kann – das kommt oft sehr sprunghaft und unzuverlässig rüber,

- Dein eventueller Hang, etwas Riskantes zu tun,
- sehr hohe Erwartungen an eine Freundschaft und große Enttäuschung, wenn diese nicht erfüllt werden.

Da ist es oft schwer, Verständnis für Deine ADHS zu erwarten. Es ist wichtig, dass Du verstehst, dass Beziehungen ein Geben und Nehmen sind. Du kannst nicht nur Verständnis erwarten; Du musst auch selber Verständnis für die Menschen aufbringen, mit denen Du zusammen bist.

Vielleicht helfen Dir folgende Überlegungen:

- Jeder Mensch hat seine Macken und Besonderheiten – auch die ohne ADHS! Alle Menschen sind mal verletzlich und fühlen sich manchmal angegriffen, genau wie Du!
- Wenn es hart auf hart kommt, hilft innerer Abstand: Atme in schwierigen Situationen mindestens 3-mal tief durch oder verlasse mit Ansage kurz den Raum. Dann versuche die schwierige Situation von außen zu betrachten, so als wärst Du nicht direkt involviert. Eventuell fällt es Dir dann leichter, einen Kompromiss zu finden bzw. auf andere zuzugehen.
- Was Du von anderen erwartest, solltest Du auch selber geben können, das betrifft vor allem Akzeptanz, Respekt und Verständnis.

Was Du auch wissen solltest...

Der große Wunsch nach Zugehörigkeit kann Dich dazu verleiten, Dinge zu machen, die Du nicht mehr rückgängig machen kannst.

Deine Offenheit für Neues, Deine Risikobereitschaft verleiten Dich vielleicht zu Aktionen, die Du später bereust. Es gibt einige Risikobereiche, in denen Du Dich möglicherweise wiederfindest:

- extreme Essstörungen
- Suchtverhalten (s. o.)
- viele Tätowierungen und/oder Piercings
- Anschluss an extreme Gruppen
- verbotene Aktionen wie Sprays, U-Bahn-Surfen oder anderes



Liebe und Sexualität

ADHS bringt leider auch ein paar unschöne Risiken mit sich, vor allem, wenn es um Sexualität geht. Deine Spontaneität, das manchmal impulsgesteuerte Verhalten mit der spät eintretenden Sorge oder Erkenntnis, was Du da gerade treibst, führt oft dazu, dass so mancher Fehltritt nicht wiedergutzumachen ist.

Es gibt wissenschaftliche Studien, die zeigen, dass Jugendliche mit ADHS dreimal häufiger wechselnde Sexualpartner haben als Jugendliche ohne ADHS (das nennt man Promiskuität).

Damit wächst natürlich das Risiko für unerwünschte Schwangerschaften. Bei ADHS-Betroffenen liegt dieses bei 38 %, bei Nicht-ADHS-Betroffenen bei nur 4 %. Außerdem erhöhen häufig wechselnde Sexualpartner die Ansteckungsgefahr für sexuell übertragbare Krankheiten.

Einer der Wege, sich vor „Fehlern“ zu schützen, ist, sich seiner Erkrankung und der damit verbundenen Eigenschaften bewusst zu sein und für sich Lösungen zu suchen, sich selbstbestimmt zu kontrollieren. Und immer mindestens eine Sicherheitsstufe einzubauen:

- einen guten Freund oder eine gute Freundin mitnehmen,
- das Gespräch mit jemandem, dem Du vertraust,
- Verhütungsmittel,
- Kondome zum Schutz gegen sexuell übertragbare Krankheiten.

Mach es Dir zur Goldenen Regel, immer erst mit Deiner Vertrauensperson zu sprechen, bevor Du irgend-eine spontane Idee durchziehst! Vielleicht hilft auch ein mit Dir selbst abgemachtes Zeichen, Dich mit einer impulsiven Tat nicht selbst zu überholen.

Unsere Informationsbroschüren zum Thema ADHS



Weitere Informationen findest Du auf:

www.takeda-adhs.de



oder bei Facebook/Instagram unter

ADHS und Ich

Takeda Pharma Vertrieb GmbH & Co. KG
Jägerstraße 27
10117 Berlin
www.takeda.de

