

# Erwachsene mit ADHS: Der Umgang erfordert tolerante Mitmenschen

Von Martina Signer

AD(H)S ist eine Krankheit, die viele mit Kindern in Verbindung bringen. Doch sie trifft auch Erwachsene. Für diese bietet Sylvia Naef Selbsthilfegruppen an. Dies in Zusammenarbeit mit dem Regionalverein Ostschweiz der ADHS-Organisation elpos. Nächsten Montag findet ein Treffen statt.

## Flawil Frau Naef, Sie bieten Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit AD(H)S an. Welches sind die Beweggründe für Ihr Engagement diesbezüglich?

Als ausgebildeter psychosomatischer Gesundheitscoach ist dieses Thema interessant für mich. Diese Gesprächsgruppe ist mein sozialer Beitrag als ehrenamtliche Mitarbeiterin.

## Gibt es in der Region viele Betroffene und wie häufig ist AD(H)S bei Erwachsenen überhaupt?

Zahlen zur Region sind nicht bekannt. Gemäss Schätzungen und Hochrechnungen sind rund drei bis zehn Prozent der Kinder und Jugendlichen betroffen. Bei etwa der Hälfte bleiben die Symptome bis ins Erwachsenenalter.

## Die Krankheit wird oft bei Kindern diagnostiziert. Kann AD(H)S auch erst im Erwachsenenalter in Erscheinung treten?

AD(H)S, welche bei Erwachsenen erst im «Alter» erscheint, wurde wahrscheinlich im Kindesalter nicht



Sylvia Naef bietet ehrenamtlich Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit AD(H)S an. Am Montag um 19.30 Uhr ist das nächste Treffen an der Wilerstrasse 24 in Flawil. *mia*

abgeklärt oder diagnostiziert. Diese Diagnose wird bei Erwachsenen oft erst in schwierigen Lebenssituationen bekannt oder und leider erst durch eine Folgeerkrankung wie Angststörungen, Depression oder sonstige psychische Erkrankungen, welche bei unbehandelten AD(H)S entstehen können.

## Welche Symptome deuten auf AD(H)S im Erwachsenenalter hin?

Im Kern sind es die gleichen Symptome wie bei Kindern (siehe Kästen), nur mit der Prägung eines Erwachsenen. Eine AD(H)S ist eine Störung, welche im Kindesalter begonnen hat, auch wenn sie in früheren Jahren nicht festgestellt wurde. Die Art und Ausprägung können sich bei Erwachsenen jedoch anders darstellen.

## Kann sich die Krankheit bei Kindern auch irgendwann «auswachsen»?

Nein, AD(H)S kann mit dem Eintritt ins Erwachsenenalter nicht einfach verschwinden. Es ist nachgewiesen, dass – je besser das Umfeld unterstützend wirkt und der Betroffene damit umgehen lernt – er besser mit den Symptomen leben kann, ohne dass er und andere leiden. Geeignete Strategien und Therapien können sehr wirkungsvoll sein für die Entwicklung.

## Welche Therapien schlagen bei Betroffenen am besten an?

Wir Menschen sind individuell und vielseitig. Eine bestimmte Therapie kann nur dann anschlagen, wenn man davon überzeugt ist und daran glaubt, dass es nützt. Und das

Wichtigste dabei ist, dass man das bei seinem Therapeuten tut, bei dem man sich auch wirklich wohlfühlt. Empfohlen werden Psychoedukation, die Medikamentöse Therapie, Kognitive Verhaltenstherapie, und natürlich das Coaching.

## Welche Strategien können Betroffene selbst erlernen, um im Alltag mit AD(H)S umzugehen?

Ich empfehle Achtsamkeitskurse und Trainings für das Bewusstsein und den Umgang mit AD(H)S. Achtsamkeit, sogenannte Mindfulness, ist nicht nur für Betroffene, sondern für jeden geeignet. Es fördert uns im Privat- sowie im Berufsleben für mehr Power, Gelassenheit und Erfolg.

## Ist ein normaler Berufsalltag mit AD(H)S überhaupt möglich?

Mit der richtigen Aufgabe, ja. Manchmal dauert es aber länger, bis diese gefunden ist. Entsprechend braucht es die richtigen Personen zur Seite oder vielleicht einen Coach, der unterstützt, damit man zu seinem persönlichen Zielen findet. Manchmal braucht es auch tolerante Chefs, Partner, «Gegenüber», mit welchen man Vereinbarungen treffen kann, um seine Symptome zu integrieren.

## Kann AD(H)S im Erwachsenenalter auch medikamentös behandelt werden?

Es ist wie bei anderen Medikamenten für Krankheiten: Medikamentös können nur einzelne Symptome behandelt werden.

## Welche Vorteile ziehen die Teilnehmer aus den Selbsthilfegruppen?

Vor allem den Austausch mit Gleichgesinnten, da das Thema in der Öffentlichkeit gemieden wird. Sie erfahren, wie andere mit den Symptomen umgehen und tauschen sich darüber aus, wie man seine Lebensqualität verbessern könnte. Ausserdem erfolgt ein Informationsaustausch über Ärzte, Therapeuten, Medikamente, Bücher und weiteren Infos zum Thema.

## Wie gehen die Betroffenen mit ihrer Krankheit um?

Das kommt darauf an, welche Erfahrungen sie in ihrem bisherigen Leben (Schule, Eltern, soziales Umfeld) gemacht haben. Teilweise helfen Medikamente oder antrainierte Vermeidungsstrategien. Das Thema AD(H)S wird von den Betroffenen in der Öffentlichkeit vermieden, da sie nicht verurteilt oder ausgegrenzt werden möchten.

## Symptome von ADHS

- Aufmerksamkeitsstörungen (un-aufmerksam, ablenkbar)
- Konzentrationsschwäche
- fehlendes Durchhaltevermögen
- Motorische Störungen
- Mangelhafte Impulskontrolle
- Reizoffenheit
- Desorganisation
- Probleme im sozialen Umfeld
- Schwierigkeiten in persönlichen Beziehungen
- Emotionale Störungen
- Stressintoleranz
- Hochsensibilität

# Mit Abfall im Gepäck zu Besuch bei Primarschülern

Zusammen mit dem Förderverein energietal toggenburg hat der ZAB in den vergangenen Monaten zwei neue Unterrichtsangebote für Primarschulen erarbeitet. Die neuen Module für die Primarschulen werden in den Mitgliedgemeinden des ZAB angeboten und durch den ZAB finanziert.

**Bazenheid** Hans-Ueli Aebischer vom Förderverein energietal toggenburg hat Abfall dabei, wenn er ab Februar Primarschulen im Einzugsgebiet des ZAB besucht. Dies im Rahmen der «Abfallwerkstatt» für die 2. und 3. Klassen, die ganz nah am Alltag der Kinder anknüpft. Und im «Energilabor» lernen die Kinder, wie Abfall zu Energie werden kann. Die Verantwortlichen vom ZAB und energietal toggenburg informierten am Dienstag die Medien über die neuen Unterrichtsmodule.

**Kein Eierkarton im Hausmüll** Die Schüler schauen vor dem Besuch von Hans-Ueli Aebischer sel-



Hans-Ueli Aebischer von energietal toggenburg besucht Schulklassen mit der Abfallwerkstatt und dem Energielabor. Das sind aber nur zwei von mehreren Unterrichtsmodulen, welche energietal toggenburg an die Schulen bringt. *z.v.g.*

ber, was zu Hause alles im Abfall landet und erörtern in der Klasse, wie sich Abfall vermeiden lässt, welche unterschiedlichen Abfälle es gibt und wie sie diese trennen und korrekt entsorgen können. Sie werden

beim Besuch von Hans-Ueli Aebischer nämlich feststellen, dass gar nicht alles auch in den Gebührensack gehört, sondern hätte recycelt werden können. Die «Abfallwerkstatt» soll die Kinder dafür sensibi-

lisieren, dass Eierkartons, Joghurtbecher oder Altkleider nicht in den Hausmüll gehören, sondern einem anderen Nutzen hätten zugeführt werden könnten. Dabei begleitet sie der Plüsch-Globi durch den Unterricht und sensibilisiert sie als Leitfigur für den Wert von Abfällen als Rohstoffe.

## Mobil mit Energie aus Abfall

Wie kann aus Abfall Energie entstehen? Das lernen Schüler der 4. und 5. Klasse im «Energilabor». Sie experimentieren auch mit Wassermühlen und Windrädern, mit Dampfturbinen und Solarpanels. Auf der Basis des Globi Wissensbuchs «Globi und die Energie» und mit vielen interaktiven Experimenten erfahren die Schülerinnen und Schüler, dass bei der Energienutzung eine Energieform in eine andere umgewandelt wird. Ebenso lernen sie zwischen erneuerbaren und nicht erneuerbaren Energien zu unterscheiden und erleben, dass mit Sonnen-, Holz und Windenergie oder auch mit Energie aus Abfällen

Geräte betrieben, Licht, Wärme und Kälte erzeugt werden und die Menschheit mobil sein kann. *mia*

## Pädagogisch geprüfte Module

Für die Module «Abfallwerkstatt» und «Energilabor» kommen für jeweils zwei Lektionen externe Lehrpersonen ins Klassenzimmer. Im Anschluss an den Unterricht ist es möglich, mit den Schülern die Anlagen des ZAB zu besichtigen. Der ZAB bietet die Unterrichtsmodule in seinen Mitgliedgemeinden kostenlos an. Dieses umfasst die Schulen in 35 Gemeinden der St. Galler Regionen Fürstentland, Wil und Toggenburg sowie des Hinterthurgaus. Die Unterrichtseinheiten wurden in Zusammenarbeit mit Fachleuten der Pädagogischen Hochschule St. Gallen erarbeitet und in verschiedenen Testklassen auf methodische und pädagogische Grundsätze überprüft. Die beiden Module sind kompatibel mit dem Lehrplan 21 und werden ab Februar zur Verfügung stehen.

# BANK

**RAIFFEISEN**  
Ihre Bank in Wil