

50 Tipps

Für den Umgang mit ADHS bei Erwachsenen.

Frei nach Edward M. Hallowell M.D. et. al.
Gekürzt und teilweise an die Möglichkeiten
des 21. Jahrhunderts angepasst.

Wer die Diagnose ADHS erhält, hat meist eine Leidensgeschichte hinter sich und beginnt einen neuen Lebensabschnitt.

► Die Therapie der ADHS wird in fünf Grundelemente aufgegliedert:

1. Diagnose
 2. **Aufklärung**
 3. **Struktur, Unterstützung und ermutigende Betreuung ("Coaching")**
 4. verschiedene Formen der Psychotherapie
 5. Medikation
- Wir beschäftigen uns mit Aspekten, die der/die Betroffene und das nahe Umfeld selbst in die Hand nehmen können. Es werden nicht alle Punkte für jede Person zutreffend sein - ADHS zeigt sich vielfältig.

Einsicht und Erwerb von Kenntnissen

1. Verlassen Sie sich nur auf eine sichere Diagnose.
2. Eignen Sie sich Kenntnisse über ADHS an.
3. Ermutigende Betreuung ("Coaching").
4. Ermutigung. Menschen mit ADHS brauchen Zuspruch.
5. Machen Sie sich klar, was ADHS nicht ist
6. Informieren Sie andere und beziehen Sie diese mit ein.
7. Geben Sie Ihre Schuldgefühle über Ihr "superreizsuchendes" Verhalten auf.
8. Achten Sie auf Feedback von vertrauten Personen.
9. Treten Sie einer Selbsthilfegruppe bei oder gründen Sie eine.
10. Versuchen Sie, die negative Einstellung loszuwerden
11. Fühlen Sie sich nicht an konventionelle Karrieren oder konventionelle Methoden der Problemlösung gebunden.
12. Denken Sie daran, dass das, was Sie haben, eine neurobiologische Störung ist.
13. Versuchen Sie, anderen Menschen mit ADHS zu helfen.

Nach der Diagnose



Neuer Blickwinkel

- Neubewertung von Gewohnheiten
- Zufall oder Instinkt?
- Treffer oder Irrweg?
- Psychoedukation
- Lernen: Bücher, Videos etc.



Behandlung

- Während Therapie oder Medikamenteneinstellung Konsum von Kaffee etc. reduzieren
- Auf Manches (vorübergehend oder dauerhaft) ganz verzichten
- Erfolgreiche Therapie von Begleitstörungen (psych. Probleme, Sucht) oft erst jetzt möglich



Hilfreicher Lebensstil

- Nützliche Gewohnheiten beibehalten
- Schädliche verwerfen
- Neue Gewohnheiten etablieren

Leistungsmanagement

14. Externe Strukturen
15. Farbkodierungen
16. Seien Sie richtig peppig
17. Gestalten Sie sich eine belohnende Umgebung
18. Rechnen Sie mit Misserfolgen und Durchhängern, das ist normal.
19. Wagen Sie sich an Herausforderungen.
20. Machen Sie Termine, setzen Sie Deadlines.
21. Zerlegen Sie komplexe Aufgaben in kleine Einheiten.
22. Setzen Sie Prioritäten.
23. Akzeptieren Sie Angst oder Unbehagen, wenn etwas gut läuft.
24. Beobachten Sie, wie und wo Sie am besten arbeiten können.
25. Es ist OK, zwei Dinge gleichzeitig zu tun.
26. Tun Sie, was Sie gut können.
27. Lassen Sie sich Zeit zwischen Verpflichtungen, um Ihre Gedanken zu sammeln.
28. Sorgen Sie immer und überall für eine Möglichkeit, Notizen zu machen.
29. Lesen Sie mit einem Stift in der Hand oder dem Handy neben sich.

Stimmungsmanagement

30. Nehmen Sie sich feste Auszeiten.
31. Laden Sie Ihre Batterien wieder auf.
32. Legen Sie sich "gute", nützliche Süchte zu, zum Beispiel körperliche Bewegung.
33. Lernen Sie, Stimmungswechsel zu verstehen und verstehen Sie Wege, diese in den Griff zu bekommen.
34. Erkennen Sie den „Panikzyklus“, der, ähnlich wie Punkt 33, häufig bei Erwachsenen vorkommt.
35. Üben Sie Szenarios für den Umgang mit den unvermeidbaren Tiefpunkten.
36. Rechnen Sie mit Niedergeschlagenheit nach Erfolgen.
37. Lernen Sie Symbole, Mottos, Sprüche für Ihre „Hoppalas“.
38. Nehmen Sie „Time-Outs“, wie bei Kindern.
39. Lernen Sie, Ihr eigener Fürsprecher zu sein.
40. Vermeiden Sie vorzeitige Beendigung eines Projektes, Konfliktes, Geschäftes oder Gesprächs.

Stimmungsmanagement 2

41. Versuchen Sie, Erfolgsmomente möglichst lange nachwirken zu lassen und in Erinnerung zu behalten.
42. Halten Sie sich vor Augen, dass ADHS gewöhnlich eine Tendenz zum Über- oder Hyperfokussieren mit einschließt.
43. Betreiben Sie regelmäßig und kräftig Sport.
44. Wählen Sie Ihren Partner sorgfältig aus.
45. Lernen Sie, mit sich selbst und mit anderen über Ihre „Macken“ zu scherzen.
46. Planen Sie Aktivitäten mit Freunden.
47. Suchen Sie Gruppen, in denen man Sie schätzt.
48. Halten Sie sich nicht zu lange dort auf, wo Sie nicht verstanden werden.
49. Teilen Sie Komplimente aus. Nehmen Sie Notiz von anderen Menschen.
50. Halten Sie sich einen Terminplan für soziale Aktivitäten (Kontakte).

Performen und gesund bleiben mit ADHS



Plan und Struktur

- Neubewertung von vorhandenen Gewohnheiten
- Kalender, Apps etc. testen und regelmäßig nutzen.
- Ideen zeitnahe aufschreiben.
- Eigenheiten im Arbeitsstil möglich machen.
- Routinen finden und trainieren



Mood Management

- Mentale Vorbereitung auf Schwankungen in Stimmung und Performance.
- Skills für Tiefs einüben.
- Achtsamer Umgang mit sich selbst, eigene Grenzen kennen und respektieren.
- Günstiges Ambiente gestalten, auch am Arbeitsplatz.



Hilfreicher Lebensstil

- Pausen fix einplanen, auch im Kalender.
- Auszeiten und Rückzugsmöglichkeit.
- „Gute“ Süchte, z.B. Sport oder ein Hobby.
- Ausreichend Bewegung
- Vollwertige Ernährung

Quelle deutsch:

<https://www.adhs365.de/selbsthilfe/erwachsene/50-tipps/>



Quelle Originaltext von 1992:

<https://www.lanc.org.uk/wp-content/uploads/2011/08/Adults-ADHD-50-tips.pdf>



Danke für Ihre Aufmerksamkeit.