

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Man hat schon gehört, dass ich jetzt einfach ein Ritalin-Rezept will und deshalb mir jetzt die ADHS-Zutaten anhand.

Das ist Laura, 33, Diagnose ADHS, hat sie erst vor einem Jahr bekommen.

Und es ist schon noch heftig, wie es sie daher immer wieder gehört.

Dass man mir hier schon gesagt hat, dass ich ADHS jetzt einfach als Ausrede für mein Verhalten brauchen kann,

dass ich mich einfach ein bisschen schnell ablenke oder dass das nur etwas für Kinder ist.

Und eben so ein bisschen, alle haben ja ein bisschen ADHS.

Die Diagnose ADHS, die war im ersten Moment ein Schock, im zweiten eine Riesenerleichterung.

Endlich versteht Laura, warum es sich so anders tickt, warum das die Jahre vorher so voll war von Stress-, Anpassungsmechanismen, Schuldgefühl.

Heute sieht Laura die ganz viele positive Seite in ihrem ADHS.

Aber gleichzeitig leidet sie auch darunter, dass sie mit ihrer Diagnose häufig nicht ernst genommen wird.

Aha ja, ADHS, die Zappeln sind jetzt einfach auch nicht mehr zum ruhigen Hocken, kann mich nicht so konzentrieren.

Und eigentlich werde ich gar nicht gefragt, was das wirklich für mich bedeutet,

sondern es ist dann einfach gerade, aha ja, der Zappel Philipp.

Was läuft auch falsch?

Coach, warum die Vorurteile?

Das frage ich in diesem Input.

Ich bin Marielle Kreis.

Wir erfahren, ADHS ist so viel mehr als der,

der im Zugabteil vis-à-vis die ganze Stunde von Bern nach Zürich mit seinem Fuss-Neimaschinen so viel mehr als die, die sich nicht so lange konzentrieren kann.

Ich fühle mir die Zappel Philippe.

Ein bisschen Konzentrationsschwierigkeiten.

ADHS, das sind doch die, die nicht ganz bei der Sache sind, die sich erzählen verlieren.

Das sind auch Sachen, die ich auch schon einmal gedacht habe.

Und ich merke, zwar hatte ich mal ein paar wenige Monate einen Freund, der ADHS hat.

In der Familie gibt es jemanden, der Diagnostiziert ist.

Aber hey, was bedeutet ADHS wirklich?

Was bedeutet das für die Leute im Alltag?

Die Frage, Schäm und mich, die Frage, habe ich mir tatsächlich noch nie gestellt.

Aber jetzt stellt uns Laura an.

Sie, die uns von Input ein Mail geschrieben hat und der Nagel auf den Kopf getroffen, einmal bei mir.

Sie hat ein bisschen überspitzt, formuliert.

Alle kennen ADHS, aber niemand weiss genau, was es ist.

Machen doch mal eine Sendung darüber.

Es ist ADHS.

Ich frage jetzt also Laura.

Und sie antwortet mit einem Bild.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Alle kennen der Habe und so ist sie wie im Kopf.
Ich stehe in Zürich am Habe.
Es fahren Züge ein und aus und Durchsage kommen.
Es ist laut, es kommt ein Wind, es ist kalt,
aber gleichzeitig kommen warme Wind aus den Geschäften raus.
Ich höre Musik.
Neben mir sprechen die Leute in verschiedenen Sprachen.
Es sind Kinder, die schreien.
Es sind Kinder, die bellen.
Es laufen die jetzigen Leute dabei.
Es ist vielleicht irgendwo noch rund einer der Polizei.
Es ist einfach wahnsinnig laut.
Ich habe nichts genau zuordnen.
Ich stehe immer nicht.
Ich weiss es aber nicht.
Es ist alles miteinander.
So ist sie wie im Kopf.
Und vielleicht schreien sie irgendwo noch.
Ich würde am liebsten vornehmen,
dass sie dort bleiben muss,
weil ich nicht davon kann.
Das beschreibe ich gerne,
bis ich an die Häuser in mir im Kopf komme.
Ich kann mir eine liebevolle Vorstellung vorstellen,
dass es ziemlich schwierig ist,
sich mit einem solchen Bahnhof im Kopf zu konzentrieren.
Es ist ziemlich schwierig,
etwas auf die Beine zu stellen mit dem Lärm im Kopf.
Es wird manchmal etwas ruhiger,
aber es ist viel so.
Es kann sein, dass ich aufstehe und denke,
es ist ruhig.
Ich kann mich konzentrieren.
Ich kann etwas machen.
Und plötzlich fahren die ersten Züge ein.
Dann wird es laut.
Der Bahnhof kommt und geht.
Wenn er will, wenn passiert was.
Wenn ist es ruhig, wenn wird es laut.
Was löst was aus?
Laura weiss es nicht.
Sie probiert aber genau das herauszufinden,
wo der Kopfbahnhof hat Riesenauswirkungen auf ihren Alltag.
Laura ist impulsiv,

sie hat grosse Stimmungsschwankungen.
Und dazu kommt,
dass ich während ich jemandem zugelassen,
irgendwo in Gedanken abgetriftet kann,
obwohl es eigentlich wichtig ist,
dass ich zugelassen müsste.
Dass ich fünf Minuten für mich genau gleich anfühle,
wie sechs Stunden,
weil ich absolut null Zeitgefühl habe.
Für mich muss alles aufschreiben,
weil ich es nach fünf Sekunden wieder vergiss.
Dann aber gleich bei mir kaufen die Postelisten,
die auf dem Tisch liegen.
Dass ich mir immer wieder neue Hobbys zu tun,
dafür alles einkaufen,
nach drei Wochen verleiten.
Dass ich vor lauter Müdigkeit nicht schlafen kann.
Für mich aber schlafen sowieso etwas Langweiliges.
Dass ich alles doppelt und dreifach checken will,
dass ich mich nicht über den Geheimnis fehler mache.
Und dass ich mich nicht über mich aufregen kann.
Ich lasse Laura zu und denke,
dass wir manchmal Flüchtigkeitsfälle passieren.
Auch ich habe der Kopf manchmal so voll,
dass sie Sachen vergessen.
Auch ich schiebe ab und zu.
Und ich sage das.
Das passiert mir nicht ab und zu,
sondern das passiert mir sehr oft.
Und Adihaus ist dann wirklich,
dass ich manchmal einfach ein Gedanke haben kann.
Dass es mir einfach ...
Ich kann täglich schreit mir einfach in den Kopf hin.
Ich habe das Gefühl, jemand hockt neben meinem Ohr.
Und schreit mir einfach in den Kopf hin.
Und ich kann dann nicht überlegen, ich kann nicht studieren.
Einfach alles blockiert.
Und dort ist dann für mich der Unterschied.
Bei unserem Gespräch ist Laura am Mallen.
Sie erzählt mir irgendwann ihre Denkpause.
So kann sie sich beim Besten konzentrieren.
Sie muss mir das erklären, was wir nicht gesehen haben.
Wir reden nämlich über das Telefon zusammen.
Ausser schreibt mir, wie es bei ihr aussieht.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Ja, also ich habe jetzt hier auf einem Sofen
in einem Kaffee innen.

Wir schmecken.

Du sprichst nach Kaffee.

Ich sehe außen auf die Strasse,
verfahen die Autos vorbei,
ich schmecke ein bisschen in die Abgas.

Und es ist kalt,
weil ich auf 2500 Meter oben bin
in Kito Ecuador.

Ja, und ich genieße hier die latinamerikanischen Mentalitäten.

Seit mehr als zwei Monaten ist Laura unterwegs.

Wenn sie nach Hause kommt, weiss sie noch nicht.

Sie lässt sich einfach antreiben
und möchte dabei ihre Gedanken sortieren
nach der Diagnose ADHS,
die sie vor ziemlich genau einem Jahr überkommt.

Sicher auch, um etwas herauszufinden,
wer bin ich eigentlich
und was will ich noch machen.

Und was ist mir wichtig,
um mich selber wiederzufinden.

Mir beeindruckt, wie Laura gut klären und beschreiben kann,
wie sehr sie sich auch unbewusst ist,
wie gut sie ihr ADHS reflektieren kann.

Wie klar ihre Gedanken sind.

Ganz ehrlich, ich würde nie darauf kommen,
dass sie ADHS hat.

Sonst spannend, wie sie da erzählt.

Ja, es funktioniert mir immer wieder dazwischen,
das Bild, wie jemand muss sein,
der ADHS hat.

Ich sage das, und sie sagt,
sie gehört das nicht die erste Mal.

In den letzten Jahren habe ich wahnsinnig gelernt,
damit umzugehen,

dass ich nicht auffallen,
dass ich nicht anecken,
dass ich in der Gesellschaft ...
nicht irgendwie ...

wie soll ich sagen?

Ich habe gelernt, mit dem inneren Druck umzugehen,
dass man mir wie nicht anmerkt.

Dann höre ich viel an.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Es hätte ich nicht gedacht, dass du ADHS hast.
Das ist ein absoluter Klassiker.
Ein absoluter Klassiker,
dass sich ADHSler lernen zu verstecken.
Das sagt Peter Eisler.
Peter Eisler ist Facharzt, Psychotherapie und Psychiatrie.
Ich erzähle in ihm die Geschichte der Laura,
und ich werde noch ein paar Mal hören.
Das ist auch recht klassisch.
Das ist typisch.
Peter Eisler war vor 20 Jahren einer der ersten,
die das Zürich ADHS bei Erwachsenen ernst hat.
Er hat einfach diagnostiziert,
dass zur Zeit, in der man in der Schweiz noch gemeint hat,
ganz im Gegensatz zu den USA,
da war man schon viel weiter,
in der man in der Schweiz noch gemeint hat,
dass es ADHS nur bei Kindern gibt.
Das ist eine reife Störung vom Herr nicht.
Unter dem Aspekt, dass sich das auswächst,
so habe ich das damals im Medizinstudium gehört.
Das wächst sich aus,
und ich habe gewachsener Psychiatrie.
Das gibt es bei mir nicht mehr.
So ist eine neue Weltaufgang,
dass es nachher noch gibt.
Ich habe verschiedene Zahlen gefunden zur Frage,
wie viele Erwachsenen in der ADHS haben.
Es ist richtig, frage ich Peter Eisler.
Es wird 5 % angegeben,
oder 2,5 %,
und wenn es genau ist, ist es immer eine Bandbreite.
Und die ist manchmal von 2 bis 3 %,
oder von 5,5 bis 6 %,
oder so ausbrüingly bei mir,
ist eine Idee gewesen.
Es ist höchstens höchstens.
Peter Eisler vermutet eine höchste Dunkelziffer,
und interessant ist,
was Peter Eisler noch machen schiebt.
Überall auf der Welt.
Ob Land, Stadt, Metropole, Zschungel,
Überreung oder Hektisch.
Es gibt keine interkulturellen Unterschiede bei diesen Zahlen.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Es sind relativ viele Leute,
die ADHS haben,
und Peter Eisler überzeugt,
die Evolution hat Menschen mit ADHS hervorgebracht.
Es braucht sie in unserer Gesellschaft.
Wenn man sich vorstellt,
früher hat es noch nicht so viele Leute,
oder noch viel früher dort,
wo wir noch Sammler und Jäger waren,
und es ist wach gegen die Umwelt eindrückt,
dann gehört und spürt, wenn ein Herr von dir kommt.
Man muss davor rennen.
Der, der philosophisch hier sitzt,
ist noch vertrampelt.
Wir sagen, das ist eigentlich ...
Die Evolution hat es gemacht.
Ja, das hat sich bewährt.
Es war notwendig.
Ich denke, die haben die neuen Sachen herausgefunden,
weil die riskieren uns.
Die probieren uns aus.
Innovativ sind ADHSer Risikofreudung,
Wach, Feinfühlung.
Was Peter Eisler erzählt,
drückt ADHS für mich in ein neues Licht.
ADHS aufmerksamkeitsdefizit,
Hyperaktivitätsstörung.
Das klingt nach Krankheit,
und nicht nach Eigenschaften
von unserer Gesellschaft, die gefragt sind.
Aber ADHS ist laut Definition keine Krankheit.
Das Herr nicht ist.
Das weiss man nicht, was anders gebaut wird.
Das Herr nicht von einer Person mit ADHS
funktioniert einfach anders.
Konkret für Frontalkortex.
Gerade der Teil des Herr nicht hinter der Stirne.
Der funktioniert anders.
Man will zeigen, dass der Frontalkortex kleiner ist.
Andere Untersuchungen zeigen,
dass er weniger gut erblutet ist.
Und noch andere Untersuchungen zeigen ...
Nur Adrenalin und Dopamine.
Das läuft einfach nicht so gut.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Nur Adrenalin und Dopamine.
Das läuft einfach nicht so gut.
Das heisst, im Frontalkortex sind nicht genug Botenstoffe.
Sogenannte Neurotransmitter.
In einer Hirne ohne ADHS
leitet die Neurotransmitter
Informationen von Hirnzellen zu Hirnzellen weiter.
Informationen, die unser Leben
und unser Verhalten steuern, auslösen, hemmen.
Und die Botenstoffe heissen eben noch Dopamine
und nur Adrenalin.
Und sie sorgen dafür, dass wir motiviert sind und wach.
Dass wir unsere Aufmerksamkeit ganz gezielt fokussieren.
Im Hirne mit ADHS hingegen
gibt es nicht genügend Botenstoffe,
nicht genügend nur Adrenalin und Dopamine.
Das heisst, die Reizen werden anders verarbeitet.
Menschen mit ADHS nehmen ihre Umgebung anders wahr.
Und sie können ihr Verhalten weniger gut steuern und kontrollieren.
Das zeigt sich z.B. im impulsiven Verhalten
oder im schnell abgelegt sein.
Und Peter Eiser bringt noch mal etwas,
was ich nicht gewusst habe.
Ganz hohe Verabschiedung.
Also da nimmt man heute an bis gegen die 80%.
Ah ja.
Wenn sie für beide Eltern das haben,
dann ist die Wahrscheinlichkeit,
dass das Kind das haben, enorm gross.
Zurück zu der 33-jährigen Laura
und ihrem typischen ADHS-Lebenslauf.
Ein Lebenslauf voll Schuldgefühl,
voll Stress und Anpassungsmechanismen.
Sie war ein lebendes Kind.
Sie hat sich sehr gerne bewegt, war aktiv.
Aber sie hat schon sehr früh gemerkt,
dass sie anders ist als die anderen Kinder in der Klasse.
Darum wurde schon der Primarschuh in den Wiesen.
Einfach nur nicht auffallen.
Ich versuchte immer zurückzuhaben,
nicht den Unterricht zu stören,
ja, nicht irgendwie auffallen.
Ich habe dann viel mit den Füßen,
mit meinem Mann mit ihm gesagt,

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Nein Maschinen,
dass ich immer so zappeln habe,
unter dem Tisch, dass wir es wie nicht gesehen haben,
oder mit den Kugelschreibern gespielt.
Ich musste immer irgendwie mit den Händen etwas machen
oder mit den Haaren umgespielt.
Aber ich habe nicht den Unterricht gestört.
Ich versuchte immer zurückzuhaben.
Das ist für Mädchen sehr typisch,
sagt mir Peter Eisler.
Die Buben fallen auf, machen Kabi,
müssen laut vor die Tür, wo sie blöd hat.
Darum hat man lange gemeint,
dass viel mehr Buben an den Häusern haben.
Es läuft aber viel, eine Forschung im Moment,
und es zeigt sich, dass sich das Verhältnis zu 1 zu 1 annähert.
In der Unterstufe war Laura eine sehr gute Schülerin.
Sie musste nie lehren.
Sie war ziemlich ruhig,
weil sie sich noch nie mehr auf die Idee kam,
dass sie ADHS könnte haben.
Ihr ADHS wurde der erste in der Kante ein Problem.
Als sie rinkelnd gelaufen ist,
musste sie noch lehren.
Sie hat gemerkt,
Ich habe Mühe mit Lernen.
Ich habe nicht hinzuhocken.
Und Lernen bei mir funktioniert das einfach nicht.
Immer wieder seine Gedanken abtriften,
sich konzentrieren. Schwierig.
Immer wieder hat Laura darum gehört.
Ja, aber du bist genug intelligent.
Du solltest das schaffen.
Du musst nur ein bisschen mehr lernen.
Du kannst das.
Du bist einfach ein bisschen zu faul.
Aber sie wusste, ich gebe ja schon mein Besten.
Sie konnte einen Leerbuch x-mal lesen.
Bleiben ist ja aber nichts.
Wenn sie aber etwas richtig interessiert hat,
hat sie kein Stopp mehr gegeben.
Eine ganze Nacht habe ich ein Potterbuch lesen.
Kein Problem.
Das ist typisch.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

In der Fachsprache nennt man das Hyperfokussierung.
Aber man könnte in der Umgangssprache auch sagen,
Begeisterung.
Und wenn etwas begeistert und begeisternd bleibt,
dann bleibt es dran.
Dann vergessen es zu essen, zu vergessen zu sein,
zu vergessen alles rundherum.
Dann sind sie völlig gefangen.
Und dann sind diese Menschen in diesem Bereich
schon hochleistungsfähig.
Das finde ich, dass ich das absolut auch als Stärke sehe.
Laura hat es aber in erster Linie frustriert.
Sie hat nicht verstanden,
warum sie hier in der Schuhe nicht Herrn überkommt.
Das hat über die Jahre in ihrer Riesen-Druckaufbote.
Laura hat sich hier entschlossen,
ein Ausduschejahr an eine Highschool in den USA zu machen.
Und dort ist sie aufblüht.
Das neue, es war alles aufregend.
Ich war auf mich alleine gestellt.
Neue Sprache, neue Umgebung.
Weil an dieser Highschool etwas anders gelaufen ist als bei uns.
Mathe und Englisch waren Pflicht.
Der Rest konnte Laura wählen.
Theater, Fotografie, Sport.
Die Abwechslung, das hat für mich wahnsinnig
angenehm gemacht,
Unterricht zu besuchen,
damit ich dann wirklich eine Stunde hocken kann,
etwas machen.
Und dann habe ich gewusst,
oder habe ich mich wieder bewegt,
wie ich Theater spielen kann.
Ich habe Gebärdensprache gelernt.
Ich konnte sehr viel unterschiedlich machen.
Nach einem Jahr kam sie zurück in die Schweiz.
Nach ein paar Wochen in der Kante
hat sie gesagt, sie könne nicht.
In dieser Struktur könne ich nicht.
Und sie hat die Kante gebrochen.
Kurz darauf haben sie einen KV-Lehrer angefangen.
Was das KV ist, hat sie aber gar nicht so genau gewusst.
Ich war einfach froh,
weg von der Schule,

weg von dem ...
Ich hatte die Hoffnung,
wenn ich anfangen zu arbeiten,
mein eigenes Geld zu haben
und selbstständig zu sein,
dass es der Druck weniger wird.
Ihre Lehre hat sie im Reisebüro gemacht.
Sie konnte sehr gerne arbeiten.
Sie war etwas Neues.
Sie hat mit Menschen zusammengearbeitet.
Aber das war auch wieder die Schuhe.
Lehren.
Die ersten zwei Jahre
hat sie den Berufsrausall-Hap-Clap geschafft.
Am schlimmsten war es das dritte Lehrjahr.
Ich hatte sehr viele Fehlstunden,
weil ich nicht mehr in die Schule wollte.
Ich wollte auch dort das Gefühl haben,
mir stimmt etwas nicht.
Ich bin dumm, ich schaffe das nicht.
Aber gleichzeitig habe ich gewusst,
nein, an meiner Intelligenz mangelte es nicht.
Ich könnte das,
aber ich bin zufällig.
Was ist es?
Ich habe mit Mühe und Not das KV nachher bestanden.
Nach dem Lehrabschluss hat sie verschaffen.
Mal hier, mal dort.
Es blieb nie länger als ein paar Monate.
Es wurde immer schnell längere.
Durch ihre ganze Laufbahn durch
hat sie es immer wieder gehört.
Da kann man nichts durchziehen.
Da kann man nicht dranbleiben.
Die Studium hat es nicht gebrochen.
Irgendwann konnte sie das nicht mehr hören.
Laura hat sich gesagt,
dass ich es jetzt zeigen kann.
Und sie hat das Bachelorstudium in BWL angefangen.
Dann habe ich mich der Hinterkneuen
und habe dann nachher bestanden.
Mit guten Noten,
die ich heute noch darauf stolz bin.
Aber das kostete wahnsinnig viel Energie.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Das Studium war berufsbegleitend.
10 bis 12 Stunden hat sie geschaffen.
Ab der Zähne ist sie noch hergekommen.
Sie hat für das Studium gelernt.
Die Nacht hat sich für das besonders gut geeignet.
Es war einfach ruhig.
Alle sind am Schlafen.
Es kommen keine Nachrichten mehr rein.
Ich muss nicht immer ab und zu sein.
Ich weiss, was passiert bei allen.
Ich hatte immer etwas Angst.
Ich konnte etwas verpassen.
Nach der Zähne konnte ich anheben
und effektiv mal etwas lernen.
Dann habe ich bis morgens 2, 3 Uhr immer wieder mit Pausen.
Ich musste etwas zwischen den Pausen machen.
Ich hatte noch nie eine so aufgeräumte Wohnung.
Wie in der Zeit, in der ich das Studium gemacht habe.
Ich habe etwa dreimal Fenster putzt in diesem Jahr.
Aber Laura, ihr Job war kopflastig.
Das Studium war kopflastig.
Als Ausgleich mussten sie Sport machen.
Als ich gearbeitet habe,
als ein strenger Studium wurde,
umso mehr habe ich den Sport gebraucht.
Das ist einfach ein Kreislauf,
das ich mir schon bewusst war.
Es kann nicht funktionieren,
aber es ist nicht anders gegangen.
Das hat dazu geführt,
dass ich gesundheitlich Probleme bekam.
Und dann bis ins Burnout.
Das Burnout führte sie in eine Klinik.
Derzeit in dieser Klinik
musste sie das erste Mal 32 werden.
An der HSS-Thema wurde.
Ich habe die ganze Nacht den Recherchearten angefühlt.
Das habe ich gerade wieder erkannt.
Am nächsten Tag habe ich gesagt,
man könne den Test machen.
Aber ich weiss, dass ich das habe.
Der Psychiater Peter Eisler hat Dutzende,
vielleicht sogar hunderte,
ADHS-Abklärungen gemacht, Diagnosen gemacht.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Er weiss, wie sie funktionieren.
Das sind seriöse Abklärungen.
Zuerst braucht es mal eine klinische Diagnose.
Das heisst einerseits,
wie ich mich gegenüber der Magenfrau erlebe,
andererseits ist die Lebensgeschichte.
Was zieht sich über lange Zeit durch?
Sie haben die ganze Sache der Aufmerksamkeit,
sie haben die ganze Sache der Impulsivität
und sie haben die ganze Sache im Praktiv.
Das weiss ich, wie sich das
seit Kindheit gezeigt hat.
Also frage ich so weit wie möglich zurück,
dass, wenn es irgendwie geht,
gern Mutter,
oder wenn das nicht mehr geht,
dann jemand, der die Person schon lang lang kennt.
Die braucht es,
um die Diagnose zu sichern.
Wenn es Mutter ist, dann ist das sehr gut,
weil dann gehört schon viel über die Kindlichentwicklung.
Das fängt dort schon an.
Das ist nicht etwas, was man vor zwei, drei Wochen überkommt.
Das hat man sehr klein auf.
Dann kommt noch ein Teil zu verschiedenen Testfragenbögen.
So Fragebögen finden wir auch im Internet.
Es ist aber mit Vorsicht zu geniessen.
Die Fragebögen sind nur ein Teil der Diagnose.
Es ist möglich, dass hier ein ADHS ist,
aber es braucht eben noch weitere Abklärungen.
Und wenn, sollte man abklären?
Nur wenn ich das Gefühl habe,
oder wenn ich vielleicht sogar von Aussenemmungen so bekomme,
hey, du kannst doch das haben,
finde ich und selber auch darunter leidet.
Aktuell lösen sich enorm viele Leute abklären.
Das erfahre ich nicht für verschiedene Abklärungsstellen,
die ich anschreibe.
Die Wartezeiten schreiben wir für eine Termine zwischen drei und zwölf Monaten.
Und die Gründe dafür sind,
dass ADHS bei Erwachsenen immer bekannter wird,
immer mehr darüber berichtet wird.
Und die Tatsache, dass man weiss, dass ADHS vererbt werden kann.
So kommen älteren Teile darauf, Mütter aufwetteren,

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

dass sich der ADHS hat,
dass der Mütter im Kind diagnostiziert wurde.
Die Diagnose für ADHS
kann ein heftiger Schlag sein,
für einen Wester Peter Eisler.
Scheisse, wenn ich das früher zu wissen überkomme,
dann wäre mir das und das und das besser gegangen.
Ich hätte es anders machen können.
Wut, Trauer, Verarbeitung, das stimmt, stimmt es nicht.
Ich finde es auch nicht so einfach, lernen mit dem zu leben.
Das sind ganz grosse Teile
die immer von der Behandlung waren.
Lernen mit dem Leben.
Was heisst das für mich im Leben?
Was muss ich vielleicht verändern?
Auf die Laura ist die Diagnose ADHS
im ersten Moment ein Schock.
Es ist dann wirklich so, oh nein,
warum habe ich das?
Das ist etwas, was ich jetzt in meinem Leben lang habe.
Ich habe dann selber so etwas gedacht,
ADHS sind alles so etwas zappelfilippter,
das sind so etwas Leute,
die vielleicht ihr Leben nicht im Griff haben,
die etwas scheitern.
Dann dachte ich, das bin ich auch.
Ich habe das Gefühl, ich bin immer etwas gescheitert.
Ich habe nie einen richtigen Job,
ich kann durchziehen,
ich habe Weiterbildungen immer etwas gescheitert.
Wenn ich Hobbys hatte, bin ich immer etwas gescheitert.
Ich dachte, ich bin auch so eine etwas gescheiterte Persönlichkeit.
Ich dachte, jetzt bin ich das mein Leben lang.
Jetzt werde ich mein Leben lang nie etwas länger als ein Jahr machen können.
Für die ersten paar Monate,
die Diagnose zu funktionieren,
nimmt Laura Ritalin.
Der Zürcher Bahnhof, den sie ganz am Anfang beschrieben hat,
wird zum Bahnhof irgendwo auf dem Land.
Ein paar Stunden vor dem malen Zug vorbei.
Vielleicht kommt mal ein Kind mit einer Mutter vorbei,
mal ein Auto.
Grundsätzlich ziemlich ruhig.
Die Krankenkasse aber zahlen in der Regu Ritalin

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

nur bei Kindern und jungen Leuten unter 18.
Das hat Laura nicht gewusst.
Darum, was sie in den Rechnungen überkommt,
ihre Krankenkasse angeläutet und will wissen, warum.
Ihre Reaktion war darauf an,
dass sie mir gesagt hat, ich töne aber nicht,
als ob ich ADHS habe.
Das kam zu einem Moment,
in dem ich allgemein unsicher war.
Ich musste die Diagnose lernen, umzugehen.
Ich töne aber nicht, als ob ich ADHS habe.
Ich habe wieder alles infrage gestellt.
Ich dachte, ich töne wirklich ADHS.
Ist das jetzt gerechtfertigend,
dass ich das Medikament bekomme?
Nein, das war meine erste Gedanke.
Als Laura die Geschichte erzählt hat.
Was läuft da schief,
dass sich die Frau vor der Krankenkasse
eine freche, unkontrollierte, unwissende Ferndiagnose lernt?
Ich habe die Geschichte ein paar Tage auf mich geworfen.
Es muss irgendwann ganz ehrlich sein zu mir.
Ich verstehe die Frau von der Krankenkasse ein.
Ich denke, im Gespräch mit Laura immer wieder,
es sei nicht typisch ADHS,
es sei nicht nur die Frau von der Krankenkasse.
Ich habe ein ganz klares Bild,
wie diese Person, die ADHS hat,
ist eben die, die schnell und unstrukturierter Reden,
die, die vergessen, sich nicht fokussieren können,
die Zappelfilie.
Im Nachhinein zeigt es genau,
wie oft in der Gesellschaft das Thema ADHS behandelt wird,
oder eben analysiert wird,
oder man nicht ernst genommen wird,
oder dass eben so ein bisschen der Zappelfilie abgewertet wird.
Und das ist oft in der Köpfe auch noch das Vorurteil,
dass es nur etwas ist, was Kinder haben,
dass das Erwachsene nicht kann.
Ich erzähle die Geschichte der Krankenkasse
und am Psychiaterin Peter Eisler.
Ja, das Vorurteil, dass es ADHS nur bei Kindern gibt,
das ist immer noch sehr verbreiten, etc.
Das macht das Leben der betroffenen Idee einfacher.

Und er bringt noch einen anderen Aspekt rein.
Wenn Sie eine Erklärung haben,
dann haben Sie für das Verhalten,
dann hat diese Person ein Bild von dem,
wo v.a. Männer haben.
Was Sie noch häufig haben,
dass sie schnell reden und reden und reden
und einmal nicht ausreden lassen und so,
und man furzt und so.
Aber sie haben auch nicht alle Männer.
Und wenn sie unterbehandelt sind,
mit erfolgreich behandelt sind,
gut behandelt sind,
zum Beispiel mit irgendeiner Medikament,
die es heute gibt,
dann ist das auch nicht so.
Dann ist das auch nicht im Vordergrund.
Ich finde, es starte nach einer Person,
nach einer Krankenkasse, am Telefon, überhaupt nicht,
zu einem Preisbezirk,
irgendetwas, eine Diagnostischüsserei zu machen.
Und wenn sich Laura ungerecht behandelt hat,
gefühlte von der Krankenkasse,
dass es mit dem Ritalin sich von sauberer Ledigungen hat,
die vier Monate nach der Diagnose
die Ritalin wieder abgesetzt hat,
es war nicht die richtige Lösung für die Nebenwirkungen,
die sie einfach zu stark waren.
Mittlerweile kommt Laura ohne Medikament aus
und hat dafür von einem ADHS-Coach Strategie gelernt,
wie sie im Alltag ihres ADHS handeln kann.
Hauptsächlich mit Achtsamkeit.
Wenn sie zum Beispiel in eine Anspannung kommt,
die so weit kann gehen, dass sie nicht mehr richtig denken kann,
dann muss sie die Anspannung durchbrechen.
Es könnte Atemübungen sein,
oder dass ich mich dann wirklich komplett aus einer Situation ausnehme.
Dass ich zum Beispiel merke,
dass ich jetzt ein Pausen brauche,
dass ich vielleicht so überreizt bin,
oder auch soziales überreizt,
dass ich einfach Zeit für mich brauche, mich zurückziehen,
merke, oder mir jetzt auch erlauben,
dass ich nein sage, dass ich sage,

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

okay, ich mache mal etwas nicht,
oder ich mache etwas alleine.
Oder halt mir einmal sagen,
okay, jetzt schreite ich meinen Kopf rein
und schreite jetzt halt einfach,
jetzt zwingen ich mich nicht dazu,
meine Steuererklärung an diesem Tag zu machen,
oder halt eben auch beim Schaffen,
dann einmal am Chef drauf zu sagen,
ich kann das Projekt heute gerade nicht machen,
ich muss eine andere Arbeit machen.
Es geht gerade einfach nicht.
Gib mir vielleicht ein Tag mehr Zeit,
dass ich ehrlich und offen damit bin,
halt zu sagen, okay, es ist jetzt gerade ein schwieriger Tag.
Laura musste seit ihrer Diagnose vor einem Jahr
ziemlich viel anlassen.
Du willst ja nur ein Ritalinrezept,
du bist doch einfach zu faul,
du suchst nur eine Erklärung für dieses komische Verhalten.
Ich frage sie, was sie denkt,
warum sie zum Teil nicht ernst genommen wird.
Sie findet, dass viel, das ADHSler darunter leidet,
dass viel davon in unserer Gesellschaft
eigentlich positiv konnotiert ist.
Das macht, dass sie manchmal nicht ernst genommen wird.
Es wird fast belohnt, wenn man Schlafprobleme hat.
Man wird belohnt, wenn man 7'000 Sachen gleichzeitig macht.
Ich habe das Gefühl, das ist unsere Gesellschaft
fast etwas kürz und guter Ton,
aber das ADHS nicht nur das ist.
Dabei ist ADHS so viel mehr.
ADHSler haben so viele positive Eigenschaften
in unserer Gesellschaft sehr wohl gefragt.
Peter Eisler erzählt mir,
dass ein ADHSler z.B. bei der Feuerwehr
den richtigen Ort sein könnte.
Der Vorteil ist, wenn es kläuft,
dann wird beim Hirn nicht mehr nur Ritalin
und mehr Dopamin ausgeschüttet.
Und dann wird es klar im Kopf.
Wenn alle anderen in die Panik kommen und überfordert sind,
dann wird es klar und reagiert.
Ganz schnell und ganz klar.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Bef, Bef, Bef, Schiersinnig.
Das heisst also, wenn jemand auch mit ADHS
eine Arbeit hat, die seiner Art entspricht,
die diese Seite als stärkere ausleben kann,
dann leidet er nicht darunter.
Dann ist er dann erfolgreich.
Und wenn ich erfolgreich bin,
dann unterstützt das natürlich mit Selbstwert.
Dann tut man gut, tut man einfach gut.
Wie kann ich mir auch Freunden
oder vielleicht Partnerin suchen,
die mir gegen diese Art, wenn ich wohlwollend bin
und nicht auch wieder kritisch,
als wenn das klingt,
dann braucht es einfach gar keinen Behandeln.
Nicht, dass es stärker ist.
ADHS hat so viele positive Seiten.
Es hat nicht nur den Psychiater, der Peter Eisler,
sondern auch die Laura.
Es hat mittlerweile die vielen ganz schönen Seiten.
Was ich am ADHS liebe,
ist eben auch genau das,
dass ich mich für alles Mögliche begeistern kann.
Dass ich alles ausprobieren möchte.
Dass ich sehr kreativ bin,
was Lösungsfindungen anbelangt.
Dass ich sehr ein bunt und vieles Vorstellungsvermögen habe,
wenn mir jemand ein Geschichte erzählt,
dass ich das gerade wie ein Film bei mir vor Augen abläuft.
Wenn ich irgendwo ein Buch gelesen habe,
das war ich immer nachher enttäuscht ab dem Film.
Dass ich sehr empathisch bin,
dass ich sehr gut merke und spüre,
wie es anderen Leute gehen, was sie für Gefühle haben.
Dass ich merke,
wenn sich jemand unter Druck gefühlt,
und dann entsprechend agieren kann,
dass ich sehr diplomatisch bin.
Weil ich weiss, was ich anderen Leute abgeht.
Ich kann mich sehr gut in diese Leute fühlen
und verstehe,
warum die anderen, wie die anderen,
das andere, das andere, das andere, das andere.
Wie andere reagieren.

[Transcript] Input / Best of Input: «Ach, jeder hat doch ein bisschen ADHS»

Das ist das, was ich an meinem ADHS lieben.
Die positive Seite von ADHS
kennt man aber noch viel zu wenig.
Laura, sie werden in unserer Gesellschaft nicht anders gekannt.
Darum hat sie uns von Input im Frühling ein Mail geschrieben.
Und wer auch dir ein Thema hat,
das kommt, der findet,
da braucht es unbedingt mal ein Input,
schreibt es uns auf input.srf3.ch
Ich bin Marielle Kreis.
Und nächste Woche bei Input gehen wir in die Schule.
Weil fast niemanden treffen,
so viel Erwartung und Hoffnung aufeinander widert.
Eltern, Lehrer, Personen, Politik, Wirtschaft.
Sie alle haben genaue Vorstellungen, wie man eine Schule leisten muss.
Was ich merke ist,
dass man manchmal in diesem System vergisst,
um was es geht.
Es geht um junge Menschen, es geht um Lehrer.
Man hat möglichst viel Kind, möglichst gut,
möglichst viel Lehrer bei uns.
Wie viel das mit der Schule zu tun hat, weiss ich nicht.
Aber dass Kinder in einer Welt aufwachsen,
die von sehr vielen Erwartungen als eingestellt werden,
dass viele Anforderungen und Hoffnungen in sie gesetzt werden,
das glaube ich schon.
Das ist alles belastend.
Wieso so viel Stress im Schulzimmer?
Auf was könnte man dagegen machen?
Ein Stresstest an der Volkshau.
Das nächste Woche bei Input.