

**[00:00:00.000] -**

Gesund bei der Arbeit? Bempsy.

**[00:00:00.000] - Sprecher 1**

Die Gedanken kommen, schick sie weiter wie Wolken im Wind. Und das mache ich mit den negativen Gedanken. Das ist ein Marathonlauf. Da muss man dieselbe Energie einsetzen, die wir alle mal hatten, als wir laufen lerten. Egal, wie oft wir umgefallen sind, ist es egal, wie viele Tischbeine uns im Weg waren. Sie haben erst aufgehört, wenn wir laufen konnten, weil wir es wollten. Und diesen Biss muss man auf diesem Weg verwenden.

**[00:00:27.660] - Sprecher 3**

Hallo und herzlich willkommen zu einer neuen Folge Folge unseres MC-Podcasts. Mein Name ist Manuela Metzner und ich freue mich sehr, dass Sie wieder mit dabei sind. Sie haben das Gefühl, völlig im Chaos zu sein, das Ihnen Ihr Leben entgleitet, getrieben von einer ständigen Unruhe, die noch stärker wird, wenn Sie versuchen, sich an äußere Gegebenheiten oder Erwartungen zu halten. Hinzu kommen häufig Konzentrationsschwierigkeiten, die sind leicht ablenkbar und können sich schwer auf eine Situation fokussieren. Alle Umgebungsreize stürmen ungefiltert auf sie Das macht es schwierig, Detail zu erkennen oder Wichtiges von Unwichtigem zu unterscheiden. Außerdem handeln sie sehr impulsiv und ihre Stimmung kann leicht kippen. So oder so ähnlich geht es vielen Betroffenen und auch mein heutiger Gast kennt diese Symptome nur allzu gut. Wir sprechen heute über die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS. Adhs wird meist im Kindesalter diagnostiziert, aber auch Erwachsene sind ähnlich häufig und stark betroffen. Trotz massiver Beeinträchtigungen im Alltag und Arbeitsleben, hat diese Erkrankung aber auch viele positive Seiten. Betroffene sind häufig sehr kreativ, neugierig und haben einen großen Ideenreichtum. Mein Gast sagte treffend: „ADHFs sind Superkräfte.

**[00:01:51.710] - Sprecher 2**

Und was es damit auf sich hat, welche Strategien es zum Umgang mit dieser Erkrankung gibt und wie Betroffene ganz konkret im Arbeitsleben unterstützt werden können, das erfahren wir heute von meinem Gast.

**[00:02:03.810] - Sprecher 3**

Herzlich willkommen, lieber Frank.

**[00:02:07.350] - Sprecher 2**

Schön, dass du heute da bist. Ich freue mich ganz besonders, dass du wieder einmal hilfst, über diese Beeinträchtigung aufzuklären. Hallo.

**[00:02:24.910] - Sprecher 1**

Guten Tag, Manuela. Ich unterstütze natürlich gerne, dass auch andere die Möglichkeit kriegen, mit den Schwierigkeiten lernend zu leben.

### **[00:02:33.800] - Sprecher 2**

Ja, das ist noch mal auch wirklich herzliches Dankeschön, dass du uns so tief mit rein nimmst in dein Leben. Du wirst uns nämlich heute etwas berichten, wie dein ganz persönlicher Weg war mit der Erkrankung. Vom Entdecken der Erkrankung bis hin zum Umgang, wirst du uns wichtige hilfreiche Tipps mit auf den Weg geben oder unseren Hörerinnen. Vorab noch mal, lieber Frank, Wir haben ja eine Vereinbarung geschlossen. Das würde ich gerne auch noch mal erläutern, damit sich unsere Zuhörerinnen nicht wundern. Frank hat mich gebeten, ihn zurückzuholen, wenn er den Fokus verliert, und zwar auf eine sehr direkte Art. Das ist dann nicht unhöflich gemeint von mir, sondern es hilft Frank. Du brauchst diese Unterstützung ganz konkret. Du hast gesagt, lieber direkter, dann merke ich das sehr viel schneller.

### **[00:03:29.230] - Sprecher 1**

Das ist Weil das ist das, weil ADHS ist nicht nur negativ beeinflussen, sondern es hat auch positive Eigenschaften. Und wenn man die schafft, einzusetzen und umzusetzen, dann kann man Hilfe annehmen. Dann lernt man, wie man sie ... Ja, aber dafür braucht man halt auch oft Hilfe von außen und da ist halt die unterschiedliche Wahrnehmung. Deshalb brauche ich halt manchmal ne etwas, gerade nicht immer, aber in manchen Situationen halt alles wach auf. Ja, nicht so mit Aufwachen, mit Blüten ein.

### **[00:04:04.510] - Sprecher 2**

Du hast es genannt, „brutal, die Wahrheit ins Gesicht. So von daher werde ich nicht sein, aber ich will natürlich gern dir dann auch helfen. Frank, Wir lernen dich heute kennen. Aber beschreib dich doch mal ganz kurz. Du hast mir erzählt, deine Diagnose wurde ziemlich spät entdeckt. Wann war das und in welcher Lebensphase warst du denn damals?

### **[00:04:28.550] - Sprecher 1**

Daher damals war ich in der der zweiten Ehe verheiratet und meine Frau war ärztlich vorgesorgt und die hat mich dann endlich mal dahin geschleppt. Und dadurch ist es 2009 erst rausgekommen. Baujahr 64, also Spät diagnose. Weil das Interessante ist auch die Zeit davor, wie ich mit der Sache umgegangen bin, als ich es noch nicht wusste. Wobei, als ich es endlich wusste, wie man das Kind nennt, hatte ich noch ganz andere Ansatzdinge dabei und noch das Glück, im ersten Jahr eine Fachpsychologin frisch aus der ADS-Forschung zu haben. Und das war der absolute Glücksfall und wünsche ich jedem – leider gibt es davon viel zu wenige – dadurch habe ich halt geschafft, mit den positiven Eigenschaften, die ADS auch hat, wenn man sich damit auseinandersetzt, wer vielleicht auch mal in der Vergangenheit ADS hatte, aus den Geschichtsbüchern und so weiter, und habe halt für mich einen Weg gefunden, wie ich langsam mit mir selbst zurechtkomme. Ich bin mit mir zufrieden. Ich bin kurz gesagt eine gescheiterte Existenz, aber keine gescheiterte Persönlichkeit. Ich kann nichts richtig, aber von allem etwas. Das ist eine Kurzbeschreibung.

**[00:05:40.700] - Sprecher 2**

Frank, welche Symptome hattest du denn beziehungsweise was hast du gemerkt und was hat dich dazu getrieben, auch mal näher zu forschen und zu sagen: „Okay, ist da irgendwas nicht gut?

**[00:05:55.150] - Sprecher 1**

Ich sage mal, ich habe auch schon immer mal auf mein soziales Umfeld gehört und dadurch ist mir irgendwann mal aufgefallen, dass ich in vielen Situationen anders bin als andere. Wie bitte? Ich reagiere anders und, und, und. Dann war ich auch beim Bund, die obligatorischen 15 Monate, und nach dem Bund habe ich gemerkt, ich habe ein Problem im Umgang mit Menschen. Dann habe ich mich gefragt: Wer geht mit Menschen um? Verkäufer. So, also habe ich dann durch einen dummen Zufall Versicherungen verkauft, nebenbei was über Versicherungen erfahren, nicht erfolgreich, aber das, was ich auf den Schulungen gelernt habe vor den Kameras das Training in die Augen schauen. Und daher weiß ich für mich selbst, jeder Mensch oder ich kann alles lernen, wie gut ist was anderes. Es gibt Lehrlinge, Gesellen und Meister, aber gibt es nicht, gibt es nicht. Weil 2009 habe ich ja erfahren, dass ich nicht in die Augen schauen kann. Aber ich habe es ja gelernt.

**[00:06:50.080] - Sprecher 2**

Das war ein Symptom, was du auch gemerkt hast? Was dich denn ...

**[00:06:54.740] - Sprecher 1**

Ja, zum Beispiel genauso wie mein zwischenmenschliches Verhalten auftreten, Ich sage mal, ADS-Laborau, ich da nichts zu sagen. Die wissen das. Ja, wir respektieren Regeln, wir brauchen Regeln, aber genauso ignorieren wir auch Regeln, die wir nicht verstehen, die wir einfach sinnlos finden. Und so habe ich früher einfach gelebt. Ich hatte Spaß im Leben. Punkt. Mehr hat mich nicht interessiert.

**[00:07:22.540] - Sprecher 2**

Ja, du warst ja ganz normal auch eine arbeitende Person. Du hast gesagt, du warst beim Bund, du hast Versicherung gekauft. Hat sich denn diese Erkrankung bei dir im Arbeitsleben bemerkbar gemacht?

**[00:07:35.550] - Sprecher 1**

Ganz einfach: 60 Jahre, 100 Jobs. Ich habe Jobs gehabt von zwei Stunden bis zwei Jahre. Ich habe laufend gewechselt, weil durch mein Verhalten sind die meisten Chefs oder Vorgesetzten mit mir nicht klargekommen, weil aus meiner Sicht habe ich immer nur neugierige Fragen gestellt. Mittlerweile habe ich verstanden, weil jeder hat ja eine andere Sicht zur Welt, dass aus den ihrer Sicht ich in ihren Autoritätsbereich eingegriffen habe. Und welcher Chef oder Vorgesetzte lässt sich vom Untergebenen schon gern was sagen. Ist dumm gelaufen. Ich weiß, dass ich heute auch noch oft den Eindruck erwecke, aber da hat man mal mit gesagt: Wissen ist das Einzige, was wir im Leben teilen können, ohne dass

der Gebende ärmer wird, aber der Beschenkte wird reicher. Und von daher: Wissen weit. Fragen, Informationen sammeln, das hat mich immer schon herumgetrieben.

### **[00:08:35.680] - Sprecher 2**

Warst du dann auch mal Arbeitsunfähig, wo du du merkt hast, es geht jetzt gar nicht mehr, ich kann überhaupt nicht mehr arbeiten?

### **[00:08:44.030] - Sprecher 1**

Meine Die erste Dupre, die Erste, die hat sechs Monate gedauert. Da, Schneckenhaus rein, Tür zu und nach sechs Monaten mal gucken, wie viel Scherben das Leben für einen übrig hat. Davon hatte ich noch drei weitere, also insgesamt vier starke Dupres in meinem Leben. Die haben aber nicht immer sechs Monate. Das war die Längste. Die anderen wurden kürzer, weil ich mittlerweile auch dadurch gelernt habe, mit Dupis umzugehen, weil ich habe mir irgendwann die Frage gestellt: Woher kommen die Dupis? Was sind es? Und es sind im Endeffekt nur meine Gedanken. Das heißt, ich behaupte nicht, dass es leicht ist, aber wenn man es schafft, seine Gedanken zu kontrollieren – und keine Ahnung, was der richtige Begriff dazu ist –, Ja, also ich sage mal, ich nehme deine Hilfe aus dem Yoga, wenn man in die Meditation geht. Die Gedanken kommen, schick sie weiter wie Wolken im Wind. Und das mache ich mit den negativen Gedanken. Dauert eine Stunde, zwei, vielleicht auch einen halben Tag und kreil mich aber an den positiven Gedanken fest. Oder habe ich die zugelassen und habe dann mich immer weiter reingesteigert. Und das war tödlich.

### **[00:09:53.580] - Sprecher 2**

Ja. Und kamst du dann auch an einen Punkt, wo du auch gemerkt hast, dass du allein nicht mehr weiterkommst? Also bevor du diese Strategie hattest, wer hat dir da geholfen? Gab es Medikamente? Gab es Therapien?

### **[00:10:11.560] - Sprecher 1**

Vielschichtig. Ich hatte durch Zufall immer die Hilfe gekriegt im Leben an dem Punkt, wo ich sie brauchte. Vor meiner Diagnose, nach der ersten, wo ich dann die letzte Depre im Endeffekt hatte, wo ich zum Sozi gehen musste und sagen musste, ich kann doch nicht mal für mich selbst mehr sorgen. Da habe ich dann auch im Wohnwagen: „Okay, das war dann ein anderes Leben. Und davor: Ich habe immer für mich selbst gesorgt. Ich brauchte keinen. Und da habe ich dann gelernt, langsam Hilfe anzunehmen. Das ist ein Prozess, das ging nicht klack und törk. Das ist: „ADS, ich brauche lange für manche Sachen, bis sie bei mir abgespeichert sind. Wir reden hier von Prozedur, wenn man so will. Bunt war ich 84, 20. Nächstes Jahr feiere ich meinen 15. Geburtstag. Das sind 40 Lebensjahre. Und seit 2018 kriege ich das ideale Medikament, was ich schon mit 20 durch Zufall mal gefunden hatte. Das ist ein ganz langer Prozess. Das ist nicht klack und es Biss, das ist ein Wahnsinnsprozess, das ist ein Marathonlauf. Da muss man dieselbe Energie einsetzen, die wir alle mal hatten, als wir laufen lernten. Egal, wie oft wir umgefallen sind, ist es egal, wie viel Tischbeine uns im Weg waren.

**[00:11:29.280] - Sprecher 1**

Wir Sie haben erst aufgehört, wenn wir laufen konnten, weil wir es wollten. Und diesen Biss muss man auf diesem Weg verwenden. Ja.

**[00:11:37.950] - Sprecher 2**

Und hast du, wie gesagt, du hattest jetzt angesprochen, du hast Medikamente bekommen, dann auch jetzt letztendlich seit 2018 erst wirklich dann regelmäßig wahrscheinlich auch genommen. Therapeutische Maßnahmen, sprachst von Yoga. Oder gab es da was von ärztlicher Seite, was dir noch helfen hat?

**[00:11:58.880] - Sprecher 1**

Durch Zufall Habe ich, wie gesagt, man muss da einfach trennen, 2009 Diagnose, 2011 fachliche therapeutische Betreuung. Davor habe ich alles durch Zufall richtig gemacht, was ich aber erst nach 2011 erfahren habe. Ich habe unbewusst Selbstverhaltenstherapie gemacht, durch Selbstreflexion. Also das ist eine ganz eigene Geschichte vor 2011. 2011. Und 2011 ist mein Psychologe in Urlaub gegangen und hat aus Freiburg eine Vertretung geholt und die kamen frisch aus der ADS-Forschung. Und ein ADS-Psychologe geht anders um als es der klassische lernt. Der klassische Psychologe lernt, dem Patienten zu helfen, selber zu erkennen, wo das Problem liegt. Und jeder ADS-Leiter, der jetzt zuhört, weiß: Probleme erkennen geht bei uns meistens innerhalb von einer zehntel Sekunde. Das ist nicht das Problem. Wir finden keine Lösungen. Wir brauchen Lösungsansätze, wie wir das Verhalten ändern, wie wir das Problem angehen. Und genau in dieser Sparte hat die Frau ... Ich habe es vorher unbewusst gemacht, sie hat es dann noch verstärkt, mit einer gewissen Selbstreflexion. Und das Ergebnis über die Jahre hat sich halt immer verfestigt. Danach hatten andere Psychologen bei mir sehr schlechte Karten. Jetzt habe ich wieder einen, der ist zwar nicht aus der ADS-Forschung, aber ist doch zumindest aufnahmebereit.

**[00:13:33.240] - Sprecher 1**

Und dazu die Medikation und wahnsinnig viele glückliche Umstände mit Menschen, die mir geholfen haben. Und das ist das Wichtigste als ADS, glaube ich. Man muss anerkennen, dass man nicht alles alleine schafft, dass man Hilfe annehmen soll. Rein nach dem Motto: „Einer alleine kann nicht alles, aber alle zusammen können alles, weil da, wo ich jetzt bin, wäre ich alleine nie hingekommen.

**[00:13:57.210] - Sprecher 2**

Und ist das sozusagen auch von dir, heute heutzutage noch, wenn du vielleicht noch mal wieder in eine kritische Situation kommst, eine Ressource, dass du dir Hilfe holst von anderen Menschen?

**[00:14:09.040] - Sprecher 1**

Ja. Und wenn es nur Ratschläge sind, damit ich selbst eine Entscheidung treffen kann.

**[00:14:14.140] - Sprecher 2**

Ja.

**[00:14:15.380] - Sprecher 1**

Aber darum geht es ja. Da ist ja, ich sage mal, jeder Mensch kann jeden Rat fragen. Aber ob er ihn umsetzt oder nicht, entscheidet jeder für sich selbst. Jeder kann auch jeden ungefragt raten. Wir haben ja eine Eigenverantwortung und über die muss man sich einfach im Klaren sein. Wie gesagt, das ist eine Kombination aus Verhaltenstherapie, Eigenverantwortung und, und, und. Das ist keine einzelne Sache. Das ist genauso vielschichtig wie ein Naturkreislauf, der aus tausenden Kleinigkeiten besteht. Und je mehr man wegnimmt, umso schneller geht er kaputt. Und so ist das bei uns ADS-Land anders. Wenn wir die richtige Hilfe kriegen in den Kombinationen, super, je weniger, je dumm gelaufener.

**[00:15:03.320] - Sprecher 2**

Okay. Wenn wir jetzt noch mal, Frank, in dein Arbeitsleben zurückkehren, dann stellt sich für mich immer die Frage: Wie offen bist du denn damals mit deiner Diagnose auch umgegangen? Weil häufig ist es ja auch so, dass Betroffene nicht ernst genommen werden, dass sie vielleicht, weil man die Symptome nicht kennt oder nicht zuordnen kann, werden Betroffene als eigenartig, als unsozial oder im schlimmsten Fall sogar als Spinner abgetan. Die Frage: Ist dir das auch passiert beziehungsweise wie offen bist du umgegangen mit der Diagnose?

**[00:15:39.790] - Sprecher 1**

Vor der Diagnose hat man mich Spinner genannt. Da diskutieren wir nicht drüber. Ich sage ja, ich war anders. Nach der Diagnose wusste ich endlich, wie das Kind hieß. Und wer mich kennt, ich gehe sehr offen und ehrlich mit allem. Ich bin da der extrovertierte Mensch, der Offensive ist nicht immer gut. Ich weiß, dass ich für viele Menschen da wie ein Bulldozer bin, aber ich bin da halt offensiv, weil nach dem Motto: Wenn ich was verstecke, war mir peinlich. Und manchmal, es macht schlechte Gefühle. Ehrlich zu stehen. Egal, was es ist, macht mir ... Ich bin mit so, wie ich jetzt lebe, zufrieden, weil ich ehrlich zu mir selber bin. Und das geht nur, weil ich auch ... Ja, weil ich möchte ja, dass die anderen Menschen ehrlich die ich zu mir sind. Aber wenn ich das erwarte, muss ich es doch auch selber geben, als erstes. Ja, also muss ich doch als erstes ehrlich brüllen. Und ich sage mal, so merkt man dann, welche Menschen sympathisch sind. Ich habe einen sehr, sehr kleinen Bekannten oder auch kurz im Freundeskreis. Aber dafür weiß ich, dass das Menschen sind, die mich verstehen, auf die ich mich verlassen kann.

**[00:16:53.060] - Sprecher 1**

Und das ist wichtig. Nicht, dass er groß ist à la Facebook.

**[00:16:57.920] - Sprecher 2**

Ja, klar. Die sieht man eh nicht, wenn da irgendwie so und so viel drauf steht. Die Frage noch mal ganz konkret: War es denn damals für deine Kollegen dann auch eher greifbar? Also wie haben die denn

reagiert auf deine Diagnose? Wie sind die mit dir umgegangen? Hast du da positive Erlebnisse gehabt auch?

**[00:17:18.290] - Sprecher 1**

Kleine Sekunde. Ich muss mich mal gerade eben wieder in das Jahr 2010 zurückgeben, was ich da damals war. Ich Sozialamt Harz IV, aber wir hatten nebenbei noch die Imbissbude betrieben, weil zu dem Zeitpunkt war ich nicht im Angestelltenverhältnis. Da war ich in eine gescheiterte Selbstständigkeit und da war ich selbst unterwegs. Da habe ich mich selbst gesucht. Da war ich ohne Verantwortung gegenüber Dritte, weil ich hatte halt Schulden und ich sage mal, wenn man als Harz IVer damals ... Das wurde hinterher eingeführt –, das hat mich dann durch Weil ich hatte damals gedacht: „Ach komm, jetzt machst du die sieben Jahre Insolvenz, bist brav, hast jeden Monat das gleiche Geld. Wenn man dabei Geld verdient, dann ist das wahr. Das gibt nur Chaos. „ach, der ist nur-Ach, der ist nur-Ach, ne? Und wollte ich nicht. Und ich wollte mich sieben Jahre halt stillhalten und dann wieder loslegen. Und da hat sich unser ganzes Sozialsystem geändert in der Zeit und das hat mich ein wenig auf dem linken Fuß erwischte. Also von daher hatte ich zu der Zeit keine Arbeitskollegen, war zwischendurch nach der Diagnose, weil ich habe gejobt, dass ich dann auf Höfe gearbeitet habe als Hilfsarbeiter beziehungsweise als Gärtner.

**[00:18:43.170] - Sprecher 1**

Ja, im Endeffekt: Sozialhilfe, Harz IV plus 420-Euro-Job. Das war so zu der Zeit mein Leben und ich habe dann ehrlich auch mit den Leuten geredet. Und wie gesagt, die, die mich eingenommen haben und die mit mir zurecht kamen, die waren mit mir zufrieden bei der Arbeit. Und die anderen: „Ja! Asche bleibt überall zurück.

**[00:19:08.150] - Sprecher 2**

Aber du hast dann schon gespürt, dass man da auch einen guten Umgang mit finden konnte, wenn du offen warst, oder?

**[00:19:15.890] - Sprecher 1**

Genau, weil das wusste ich auch aus meinem alten Leben, wenn man ehrlich mit einer Sache umgeht, offen: Das gibt ein ganz anderes Umfeld, als wenn man alles heimlich tut. Es ist halt die Mischung aus früh mit viel Glück das Richtige gemacht, unwissend und dann halt später wissend bestätigt.

**[00:19:38.420] - Sprecher 2**

Und wenn du die ganz besonders positiven Erlebnisse gab es dir, beispielsweise wenn du an deine Kollegen oder auch an deine Vorgesetzten denkst, in der Zeit, wo du arbeiten warst, gab es da ganz besonders positive Erlebnisse? Was war das? Wie man mit dir umgegangen ist?

**[00:19:55.560] - Sprecher 1**

Als Mensch. Man hat mich akzeptiert. Man hat mich einfach als Mensch akzeptiert, nicht als funktionierende Maschine, nicht als funktionierender Roboter, nicht als einfacher Befehlsempfänger, sondern als Mensch. Und das war für mich das Wichtige immer, dass man sich gegenseitig wie Menschen behandelt. Chef ist Chef, müssen wir nicht diskutieren. Der darf mich anschauen. Der schickt mich auch mal eben sonst zum Job, den ich nicht ... Aber dafür ist er der Chef. Wenn er mit reingeht und arbeitet, ist er nett, dann ist er ein guter Chef. Menschlichkeit. Das war immer das Wichtige und die habe ich immer gesucht und auch dadurch gefunden.

### **[00:20:36.860] - Sprecher 2**

Frank, wenn wir jetzt noch mal kurz bei der Arbeit bleiben. Was, wenn du arbeitsunfähig warst und wieder zurückgingst an deinen Arbeitsplatz, auch längere Zeit vielleicht mal arbeitsunfähig war. Hattest du so etwas wie ein betriebliches Wiedereingliederungsmanagement?

### **[00:20:53.300] - Sprecher 1**

Nein, in meinem alten Leben nicht. Da habe ich mir immer dadurch geholfen, dass ich fremde Leute gesucht habe, mir denen ihren Müll angehört habe, bei ihnen reingeschmissen habe und danach haben wir uns nie wieder gesehen. War also für beide gut. Ich habe Bäm vom Prinzip hier durch Jobcenter kennengelernt, wo ich hier nach ... Ich bin vom Münsterland nach Solingen gezogen und dann wollten die feststellen, wie arbeitsfähig ich bin, weil ich ja auch eine 40%ige Schwerbehinderung habe durch das ADHS, was jetzt auch gleichgestellt ist natürlich. Und dann haben die mich da durchgetestet. Ja, ich bin arbeitsfähig, da ist nicht das Problem. Ich bin auch arbeitswillig, aber ich bin nicht vermittelbar, weil ich halt durch mein Auftreten, durch mein Verhalten mit Vorgesetzten immer aneinander gerate. Ich bin leider nicht vermittelbar. Das ist halt mein Problem im sozialen Umgang.

### **[00:21:50.880] - Sprecher 2**

Aber jetzt haben wir ja mit dir auch schon ganz viel in unserem Projekt zusammengearbeitet und du weißt ja jetzt auch, was BEM ist und Was meinst du, würdest du es anderen ADHS-lernen, wie du so schön sagst, raten, wenn die jetzt in der Situation sind, wie sie überlegen, nehme ich so einen BEM an oder nicht? Kannst du ...

### **[00:22:11.830] - Sprecher 1**

Ja, was ich vorhin schon sagte: Jede Hilfe annehmen, die helfen kann, ehrlich mit sich selber umgehen, mit seinen positiven wie mit seinen negativen Eigenschaften beim ADHS, weil wir haben so viele Möglichkeiten. Es sind die wir auch haben. Aber es gibt halt durch viele Vorurteile noch aus der Geschichte, wie mit den Kindern Ruhestellen, mit den Medikamenten, was eine absolut falsche Sache ist, weil die Medikamente sind für uns wie eine Brille Wenn du lesen lernen willst, Manuela, und ich schenke dir eine Brille, kannst du immer noch nicht lesen, aber du kannst die Buchstaben besser erkennen. Das Lesen fällt dir leichter, das Lernen. Und das ist das Medikament für uns. Wie bei Diabetes ist, wenn dein Kind Diabetes-1-Typ ist, da diskutierst du nicht, ob das Medikament nimmt oder nicht.



**[00:23:06.410] - Sprecher 2**

Nein.

**[00:23:07.170] - Sprecher 1**

So, und bei ADRS, bei einer echten ADRS, das Problem ist nur die Medikation dabei. Du brauchst wirklich Warn, du musst mit so vielen Leuten zusammenarbeiten, lernen, damit du dein Leben ... Man muss wirklich diese Hilfe annehmen, machen. Das Problem ist halt nur, dass man auch die richtige Unterstützung hat. Ich sage mal, wie du schon sagtest, ihr habt es ja bei mir selbst bemerkt, wie strapazjös ich manchmal bin. Ich hoffe, die eine oder andere Erinnerung könnte es ja bestimmt auch sagen, weil das würde mich interessieren, weil das war die Frage, die ich immer früher gestellt habe: Wie wirke ich auf dich? Was stört dich an mich? Weil nur so kann man ja eine Selbstreflexion entwickeln, wenn man sich die anderen Menschen anhört und wenn das einer sagt: „Entschuldigung, geht mir am Puckel vorbei. Aber wenn das 10, 15 Leute sagen: „Sollte ich doch mal drüber nachdenken? Solche Gedankengänge haben mir unheimlich geholfen.

**[00:24:05.730] - Sprecher 2**

Eine ganz wichtige Ressource, von der du mir ja im Vorgespräch schon erzählt hast: Du bist ehrenamtlich tätig. Vielleicht willst du kurz mal darüber erzählen, weil ich glaube, das ist auch so eine Strategie von dir, eben auch mit der Erkrankung umzugehen.

**[00:24:22.720] - Sprecher 1**

Ja, na was heißt mit der Erkrankung umzugehen? Einfach mit ihr zu leben und sich nicht durch sie nicht behinderten zu lassen, sondern auch die positiven Ressourcen zu nutzen. Dadurch, dass ich seit 2018 die richtige Medikation habe, meine Gedanken strukturiert hinkriege, habe ich auch eine Selbsthilfegruppe gegründet, wo ich auch sehr viel Hilfe von außen bei habe. Ohne diese Menschen hätte ich es nicht geschafft. Und dank Corona, weil es war 21 mitten in Corona, da gab es Sonderregeln: „ADS-Ler können normale buchungsbürokratische Regeln schwer einhalten. Hätte ich nie geschafft. Also Ich hatte wieder mal Glück. Und ja, ich kann die Sachen machen. Ich kann anderen Menschen helfen. Ich bin eine gescheiterte Existenz. Die Gesellschaft unterstützt mich finanziell. Also gebe ich ihr doch was auch durch das Ehrenamt zurück. Ich helfe anderen Menschen. Und ja, wie gut, wie schlecht ist eine andere Sache. Aber das ist da auch Arbeit. Weil das Problem ist, wie die meisten Leute Arbeit definieren. Das hatte ich dann beim Jobcenter, weil wir Wir hatten beide den gleichen Standpunkt der Sinn des Lebens. Arbeit ist sinnvoll. Aber was ist Arbeit? Die Kraft, die ich jemandem anderen gebe gegen Geld, die Zeit, oder sagen wir mal Zeit statt Kraft, Die Zeit, die ich jemandem schenke, Nachbarschaftshilfe, weil ich helfe der Oma mal eben den Garten umgraben oder das Gerüst aufbauen, weil man da zwei Hände bei braucht, beim Nachbarn.

**[00:25:57.090] - Sprecher 1**

Oder die Zeit, die ich für mich selbst aufwende, für Was sind meine Angelegenheiten. Was bitte ist Arbeit, Sinnvolle? Undschuldigung, die sinnvollste ist für mich erst mal die Zeit für mich, weil nur wenn es mir gut geht, kann ich auch anderen helfen. Von daher soll man nicht selbstsüchtig sein? Ego darf man sein, aber nicht selbstsüchtig. Das wird heutzutage viel verwechselt. Und Selbsthilfe, das war auch das Schöne: In der Selbsthilfe darf man aus der Ich-Perspektive reden. In der Gesellschaft ist das verpönt, meistens habe ich es so kennengelernt. Also Selbsthilfe kann ich jedem empfehlen, weil es ist ja auch die älteste Hilfe, die wir haben, weil wir kommen als hilflose kleine Wesen auf die Welt und unsere Familie, ist egal, wie gut oder wie schlecht sie ist, ob heim oder richtige, bringt uns ja erst mal bei, dass wir selbst eigenständige Persönlichkeiten, mehr oder weniger, je nach Elternhaus, werden. Ja? Weil da ist ja unsere erste Selbsthilfegruppe. Und von daher: Und Manometer, Familie muss nicht immer durch Blutsbandes sein. Also ich habe von Blutsbanden her, ja, keine Ahnung, wie viel Verwandte ich habe, aber ich habe eine Familie, die ist klein, aber wir haben keine Blutsverwandtschaft. Das Schöne an der Selbsthilfe, was auch die Aufgabe ist, ADS in der Gesellschaft besser bekannt zu machen, weil es gibt so viele Vorurteile, Fehlinformation Informationen.

#### **[00:27:30.900] - Sprecher 1**

Und daran arbeiten wir halt auch mit dem Verband im ADS Deutschland und mit den einzelnen Selbsthilfegruppen, dass wir halt auch ein anderes Image kriegen. Oder das heißt, diese Gleichberechtigung, dieses Verständnis nur, weil dieses Tolerieren, Respektieren und akzeptieren. Nicht nur verlangen, dass die anderen einen so behandeln, sondern dass man auch die anderen so behandelt.

#### **[00:27:53.400] - Sprecher 2**

Jetzt sind wir nämlich schon am Ende bei unseres wahnsinnig interessanten Gesprächs. Und ja, wie gesagt, vielen, vielen herzlichen Dank noch mal in diese ganz persönlichen Einblicke. Und eigentlich, glaube ich, hast du es schon genannt, so ein abschließendes Fazit oder so einen Mutmacher. Also ich habe da schon ganz viel rausgehört, aber vielleicht kannst du es jetzt am Ende noch mal ganz kurz zusammenfassen: Ein Mutmacher für andere Betroffene. Was würdest du anderen Betroffenen mit auf den Weg geben? Ganz kurz.

#### **[00:28:21.420] - Sprecher 1**

Ehrlich zu sich selber sein, auch wenn es wehtut.

#### **[00:28:26.080] - Sprecher 2**

Super. Das ist doch ein klares Wort. Und damit verabschieden wir uns von Ihnen, liebe Zünderin Frank. Dir wünsche ich noch einen ganz tollen Tag heute. Genau, und für Sie auch einen wunderschönen Tag und bis demnächst.

#### **[00:28:42.300] - Sprecher 1**

Ja auch, Manuela und den Leuten auch..