

Der nachfolgende Artikel ist in der Mitgliederzeitschrift **neue Akzente Nr. 101 von ADHS-Deutschland** erschienen und wurde mir freundlicherweise für meine Website zur Verfügung gestellt.

## **Elena: ADHS- Übergang ins Erwachsenenalter**

Der Übergang ins eigenständige „Erwachsenen-Leben“ bringt für alle Menschen gewisse Herausforderungen mit sich, die es zu meistern gilt. Egal ob sie nun ADHS haben oder nicht. Doch für Menschen mit ADHS ist diese Umstellung in ein eigenständiges, eigenverantwortliches, selbständiges Leben eine besondere Herausforderung.

Die erste eigene Wohnung muss in Stand gehalten werden und darf nicht im Chaos versinken, auch wenn einem keiner mehr andauernd sagt, man solle aufräumen. Es muss geputzt, gekocht und abgewaschen werden, es muss eingekauft werden und die Post muss bearbeitet werden. Und ganz nebenbei muss man auch noch zur Uni gehen, Hausarbeiten schreiben und für Prüfungen lernen.

Zuhause hatte man ja noch die Eltern, die einen an Fristen, Pflichten und Termine erinnert haben und nachdrücklich dafür gesorgt haben, dass man auch die unangenehmen Arbeiten, die man so gerne vor sich herschiebt, termingerecht erledigt und bei langwierigen Arbeiten am Ball bleibt. Doch wenn man auszieht, fällt diese Unterstützung plötzlich weg und man muss sein Leben selber strukturieren.

Als ich ausgezogen bin, um in einer anderen Stadt zu studieren, habe ich mich einerseits gefreut mein eigenes Leben zu haben und alles dann machen zu können, wenn es mir passt, aber andererseits hatte ich auch etwas Angst den Überblick zu verlieren und im Chaos zu versinken. Durch Zufall bin ich im Internet auf ein Forum gestoßen, in dem eine junge Frau mit ADHS ihre Erfahrungen mit der ersten eigenen Wohnung beschrieben hatte. Zuhause, bei ihren Eltern, lief alles gut und sie hatte ihr Leben gut strukturiert und im Griff. Also dachte sie, sie würde ein eigenes Leben locker hinbekommen und ist ausgezogen. Doch kaum war die äußere Struktur nicht mehr da, nahm das Schicksal seinen Lauf. Der Haushalt und die Post wurden zu einem immer größeren Problem, bis sie schließlich komplett den Überblick verlor und langsam aber sicher im Chaos versank. Nun wendete sie sich verzweifelt an das Forum, weil sie nicht mehr wusste, wie sie ihr Leben in den Griff bekommen sollte. Da ich zuhause auch nicht gerade der ordentlichste Mensch bin, hatte mir dieser Beitrag etwas Angst gemacht, genauso wie diese junge Frau zu enden. Das wollte ich auf keinen Fall, also habe ich mir vorgenommen darauf zu achten, nicht im Chaos zu versinken und den Überblick zu bewahren.

Da ich besonders wenn viele Aufgaben anstehen, leicht etwas vergesse oder aus den Augen verliere, habe ich mir ein Whiteboard angeschafft, auf das ich auf der rechten Seite meinen Stundenplan, wichtige Briefe und ein Kalender, in den ich alle wichtigen Termine eintrage, hängen habe. Auf die linke Seite schreibe ich alles, was erledigt werden muss. Dringende Sachen wie Fristen, Müll mit Essensresten rausbringen oder samstags einkaufen gehen schreibe ich mit rot und Ausrufezeichen auf, weniger dringende, die noch etwas Zeit haben, mit blau oder grün. Hinter die

roten Dinge schreibe ich gleich einen Wochentag, an dem ich sie erledigen werde, um gar nicht erst auf die Idee zu kommen, sie aufzuschieben.

Wenn ich merke, dass ich die weniger dringenden Sachen, wie Abwaschen oder Wäschewaschen immer wieder aufschiebe, schreibe ich auch dort einen Wochentag dahinter und zwingen mich so sie zu erledigen, auch wenn ich keine Lust dazu habe. Wenn es in der Uni beispielsweise Meldefristen für Praktikumsplätze gibt, mache ich mir einen Zettel, wann ich anfangen muss mir Praktikumsstellen zu suchen, schreibe mir ein genaues Datum, an dem ich anfangen werde, rot auf und versee auch diesen Zettel noch mit Ausrufezeichen, um ihn mir dann gut sichtbar auf meinen Schreibtisch zu legen, sodass ich ihn gar nicht übersehen kann.

Und auch auf meinem Esstisch habe ich einen Zettel, der mich daran erinnert mir morgens etwas zu essen und zu trinken oder mein Sportzeug mit in die Uni zu nehmen.

Das mit dem Aufräumen klappt auch besser als erwartet, da meine Wohnung recht klein ist. Spätestens nachdem ich dreimal über den Sack mit sauberer Wäsche gestolpert bin, lege ich sie dann doch zusammen. Und spätestens nachdem ich drei Tage lang jeden Morgen zusätzlich unter Zeitdruck gerate, weil ich kein Geschirr mehr im Schrank habe und erst noch abwaschen muss, wasche ich am Abend freiwillig ab. Da meine Küche winzig ist, ist sie sowieso nach spätestens drei bis vier Tagen so voll, dass nicht mal mehr der Herd frei ist und ich abwaschen muss, weil ich sonst nicht kochen kann.

Zum Putzen habe ich mir einen Wochentag festgelegt, an dem ich nicht so viel zu tun habe. Und da mein Wohn-/ Schlafzimmer auch klein ist, habe ich gar keinen Platz Chaos zu verbreiten, da ich mich sonst nicht mehr im Zimmer bewegen könnte. In dieser Hinsicht ist es von Vorteil in einem kleinen, überschaubaren Zimmer zu wohnen.

Bevor ich ausgezogen bin, habe ich die Medikamente für ein Jahr lang abgesetzt, weil ich sie für mein FSJ nicht gebraucht habe. In der Zeit habe ich aber bemerkt, dass ich ohne Medikamente sehr große Schwierigkeiten habe, mich für längere Zeit zu konzentrieren oder Gelesenes zu behalten/ verstehen. Auch habe ich für alle Tätigkeiten, die ein höheres Maß an Konzentration erforderten sehr viel länger gebraucht als mit Medikation. Fahrstunden waren ab dem Zeitpunkt, wo ich weitestgehend selbstständig fahren sollte kaum noch möglich, sodass mein Fahrlehrer schon ein Gespräch mit mir hatte, weil er nicht mehr wusste, was er noch machen sollte um mir die Vorfahrtsregeln beizubringen und ich andauernd rechts und links verwechselt hatte. Also habe ich für die Fahrstunden wieder Ritalin genommen und es lief schlagartig besser. Plötzlich konnte ich die Vorfahrtsregeln, habe nicht mehr so viel übersehen und konnte auch rechts und links meistens auseinander halten. Mein Fahrlehrer meinte es wäre ein Quantensprung im Vergleich zu den vorherigen Stunden gewesen.

Ich habe beschlossen auch für mein Studium die Medikamente wieder zu nehmen. Das war ein guter Entschluss, denn ich muss fast jeden Tag sehr viel lesen und habe zum Teil vier Vorlesungen hintereinander.

Auch das außeruniversitäre Leben ist einfacher geworden seit ich wieder Ritalin nehme. Wenn ich zum Beispiel ohne Ritalin einkaufen gehe, dauert das sehr viel

länger als mit und ist auch anstrengender. Ich laufe fast jedes Mal an der Straße vorbei, in die ich einbiegen müsste, weil ich in Gedanken bin und wundere mich dann, warum mir die Häuser plötzlich so fremd vorkommen. Dann schaue ich zurück und bemerke, dass ich schon längst hätte abbiegen müssen. Also den ganzen Weg zurück... Dann fällt mir auf, dass ich den Leinenbeutel zuhause vergessen habe, den ich extra noch kurz bevor ich losgegangen bin gut sichtbar an die Tür gehängt habe. Also muss ich wohl für 10 Cent eine Plastiktüte kaufen... Kurz vor dem Supermarkt fällt mir dann ein, dass ich auch die Pfandflaschen zuhause vergessen habe, die ich abgeben wollte und dafür extra neben die Tür gestellt hatte, um sie nicht zu vergessen. Naja, wenigstens habe ich den Einkaufszettel und Geld dabei, das ist schon mal das Wichtigste.

Also arbeite ich den Zettel Punkt für Punkt ab und laufe dabei kreuz und quer durch den Laden, weil ich die Sachen aufgeschrieben habe, wie es mir gerade eingefallen ist und ich nur den obersten Punkt beachte. Auch das kostet zusätzlich Zeit und man kommt sich etwas merkwürdig vor...

Wenn ich mit Ritalin einkaufen gehe, vergesse ich den Leinenbeutel und die Pfandflaschen fast nie, bzw. ich habe mir angewöhnt immer einen Einkaufsbeutel in meinem Uni- Rucksack zu haben. Auch die Straße verpasse ich selten und wenn, dann fällt es mir nach wenigen Schritten auf und nicht erst nach 50 Metern.

Wenn ich dann im Laden bin, gehe ich ihn von vorne nach hinten durch und gucke nicht nur den obersten Punkt der Liste an, sondern schaue bei jeder Abteilung, ob ich etwas brauche. So muss ich nicht kreuz und quer durch den Laden laufen. Es sei denn, ich brauche ein Produkt, das ich nur selten kaufe. Dann laufe ich auch mit Ritalin suchend durch den Laden, aber das ist wohl normal.

In der Uni komme ich auch gut zurecht und habe manchmal das Gefühl, dass ich mich gerade bei langweiligen Vorlesungen sogar besser als die Anderen konzentrieren kann. Nur beim Mitschreiben bin ich manchmal etwas zu langsam und bei sehr anspruchsvollen Vorlesungen muss ich mich so aufs Zuhören konzentrieren, dass ich nicht alles mitschreiben kann oder es nach einiger Zeit ganz aufgebe und nur noch zuhöre. Aber zum Glück gibt es alle Präsentationen auch online, sodass ich sie mir zuhause noch mal anschauen kann.

Ich achte immer darauf in den vorderen Reihen zu sitzen, da man die Dozenten dort am besten versteht und weil, wie schon in der Schule, immer die, die während der Vorlesung reden hinten sitzen. Wenn in meiner Nähe jemand mit seinem Nachbarn redet, höre ich nichts mehr von dem, was der Dozent sagt. Dafür höre ich aber alles, was der Nachbar sagt. Selbst bei größter Anstrengung kann ich das Gerede der Nachbarn nicht ausblenden und mich auf den Dozenten konzentrieren. Das ist manchmal etwas anstrengend, aber in den vorderen Reihen ist es meistens ruhig und auch die meisten meiner Freunde sitzen aus diesem Grund lieber weiter vorne. Die Hausaufgaben verschiebe ich wenn es geht aufs Wochenende, denn unter der Woche habe ich nach mehreren Stunden Vorlesungen, einkaufen, abwaschen und kochen keine Lust mehr auch noch stundenlang zu lesen. Wenn ich ohne Ritalin lese, dann dauert das sehr lange und ist sehr anstrengend. Zusätzlich habe ich dann noch Schwierigkeiten mich für das zeitaufwändige, anstrengende Lesen zu motivieren und brauche so manchmal schon 2- 3 Stunden um überhaupt

anzufangen, weil ich das Anfangen immer wieder aufschiebe. Darum nehme ich auch am Wochenende zum Lesen Ritalin. Damit klappt es meistens gut. Es gibt nur manchmal Tage, an denen ich mich nach jedem Absatz neu zwingen muss weiter zu lesen, weil sich ständig irgendwelche Gedanken dazwischen schieben, oder mir etwas einfällt, was ich noch erledigen wollte, oder ich eine halbe Stunde lang über ein Wort nachdenke, besonders wenn mich ein Text wenig interessiert.

So kommt es, dass ich schon des Öfteren mal eine „Nachtschicht“ hinter mich gebracht habe, weil ich mein Tagesziel unbedingt noch erreichen wollte. In dieser Hinsicht kann ich meinen starken Willen als Vorteil nutzen. Wenn ich mir etwas fest vorgenommen habe, dann schaffe ich es auch irgendwie. Und wenn ich erst einmal angefangen habe und mich meinem Ziel nähere, dann schaffe ich die letzten Stunden auch ohne Ritalin, wenn der Text eine überschaubare Seitenanzahl erreicht hat. Wenn ich dann den Text, den ich mir für den Tag vorgenommen habe endlich geschafft habe, bin ich zufrieden mit mir und es fühlt sich gut an sein Ziel erreicht zu haben.

Damit ich bei meinen Hausaufgaben und Alltagspflichten nicht den Überblick verliere und möglichst wenig unter Zeitdruck gerate, habe ich angefangen mir einen Wochenplan zu erstellen. Das wurde uns von der Uni für unser Studium empfohlen. Zuerst konnte ich mir nicht vorstellen, was ein Zeitplan mir nützen sollte, doch ich habe es einfach einmal ausprobiert und bemerkt, dass es wirklich hilfreich ist, um sich seine Zeit besser einzuteilen und nichts zu vergessen. Seit dem möchte ich gar nicht mehr auf meinen Zeitplan verzichten.

Ein Zeitplan ist allerdings nur von Nutzen, wenn man ihn auch einigermaßen einhält. Am Anfang hat das bei mir sehr gut geklappt, mein Plan ging immer auf und ich habe ihn auch eingehalten. Doch nach einiger Zeit habe ich angefangen, die angegebenen Zeiten auf ein bis zwei Stunden nach hinten zu verschieben und das teilweise mehrmals am Tag, insbesondere wenn ich keine Lust auf die Aufgabe oder einmal kein Ritalin genommen hatte. Dadurch habe ich mein Tagespensum nicht immer geschafft und Dinge wie Abwaschen oder Putzen dann auf den nächsten Tag verschoben. Doch dadurch hat sich der Zeitplan für den nächsten Tag auch verschoben, sodass ich das Abwaschen zum Teil so lange verschoben habe, bis ich nichts mehr im Schrank hatte. Nach ein paar Tagen habe ich mir dann bewusst gemacht, dass mein Zeitplan so keinen Sinn hat und habe wieder mehr darauf geachtet ihn einzuhalten. Das klappt seit dem auch ganz gut.

In den Zeitplan schreibe ich alles was ich zu tun habe, wann ich aufstehe, frühstücke und aus dem Haus gehe, von wann bis wann ich Uni habe, wann ich wieder zuhause bin und was ich dann tun werde. Alles mit möglichst genauen und vor allem realistischen Zeitangaben. Wenn ich nicht genau weiß, wie lange ich für eine Aufgabe brauchen werde, plane ich lieber etwas mehr Zeit ein, um nicht unter Zeitdruck zu geraten. Wenn ich in einer Woche sehr viel zu tun habe, werden die Tage manchmal recht lang, aber dann plane ich Pausen ein, sodass der Tag zwar anstrengend ist, aber ich nicht in allzu großen Stress gerate. Auch ungeliebte Aufgaben wie putzen, Müll rausbringen und waschen schreibe ich in den Plan, um sie nicht zu vergessen oder andauernd aufzuschieben. Jetzt schiebe ich diese

Sachen nur noch auf, wenn ich irgendwo, z.B. vor der Uni, Leerlauf habe und am Abend absolut keine Lust dazu habe.

Neue Freunde zu finden, fiel mir leichter als ich erwartet hätte. Früher hatte ich oft Schwierigkeiten auf andere zuzugehen und so neue Kontakte zu knüpfen, deshalb hatte ich etwas Angst davor, in der Uni keinen Anschluss zu finden. Doch in den letzten Jahren habe ich zunehmend gelernt, auch mal auf andere zuzugehen und so mehr neue Leute kennenzulernen. In der Uni hatte ich von Anfang an Kontakt zu meinen Kommilitonen und hatte mir vorgenommen etwas dafür zu tun, dass dieser Kontakt auch längerfristig bestehen bleibt.

Als dann die Vorlesungen begannen, hatte ich plötzlich Kontakt mit anderen Kommilitonen, mit denen ich mich auf Anhieb verstanden habe. Das war allerdings eine andere „Gruppe“ als meine ersten Kontakte, sodass der Kontakt zur ersten „Gruppe“ wieder abgebrochen ist. Das war aber nicht schlimm, da ich mit meinen jetzigen Freunden, alle Kurse gemeinsam habe und ich in diese „Gruppe“ besser passe als in die erste. Den Kontakt mit meinen Freunden konnte ich leichter halten, als ich dachte, da sie ziemlich eindeutig gezeigt haben, dass sie Kontakt mit mir haben wollten und ich so recht schnell „aufgetaut“ bin.

Ich sage oft einfach, was mir zu einem Thema in den Sinn kommt, ohne groß darüber nachzudenken. Manchmal denke ich mir dann hinterher, das hätte ich besser nicht gesagt, doch bis jetzt ist das meistens gut angekommen und hat zur Erheiterung meiner Umgebung geführt. Meine Freunde finden das, was ich sage meistens lustig und sind manchmal etwas überrascht, weil ich Dinge sage oder tue, die zwar alle denken, aber keiner macht oder weil ich manchmal „sehr kreative Verknüpfungen“ herstelle auf die kein anderer kommt. Wenn wir gemeinsam an der Uni sind oder etwas unternehmen, haben wir immer viel zu lachen und Spaß!

Insgesamt komme ich ziemlich gut mit dem eigenständigen „Erwachsenenleben“ zurecht. Ich weiß mit welchen Dingen ich vielleicht mehr Schwierigkeiten als andere habe und habe mir Strategien überlegt, um mit meinen „Macken“ umzugehen und Sie bestmöglich auszugleichen. Und ich habe gelernt, meine Eigenarten zu akzeptieren und als Stärken zu nutzen.

Elena