

Vorwort

In den letzten Jahrzehnten sind immer mehr Einrichtungen und Netzwerke entstanden, die sich auf die Diagnostik, Beratung und Behandlung von Kindern mit AD(H)S spezialisiert haben. Insbesondere im schulischen Bereich sind die Bemühungen groß, betroffenen Schülerinnen und Schülern durch professionelle Unterstützung die Verbesserung ihrer Lernleistungen zu ermöglichen. Von Konzentration über soziale Kompetenzen bis hin zu selbstregulatorischen Fähigkeiten reichen die Themen, für die verschiedenste Trainings konzipiert wurden. Beispielsweise im Rahmen von speziell auf das Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom ausgelegten lerntherapeutischen Angeboten wird mit solchen Materialien an den Ressourcen der Betroffenen gearbeitet. So soll einerseits die Lernfähigkeit, andererseits ein positiveres Selbstbild und stabiler Selbstwert gefördert werden. Darüber hinaus gibt es Angebote wie Elternworkshops und Lehrerweiterbildungen, um das soziale Umfeld der Kinder zu informieren und für deren Besonderheiten und Bedürfnisse zu sensibilisieren.

Mit dem Erreichen eines Schulabschlusses beziehungsweise der Volljährigkeit nimmt die Intensität der Hilfsangebote allerdings deutlich ab. Medikamente werden nicht mehr verschrieben, die Ziele von Lernförderungen sind erreicht und ein weitgehend selbständiger Übergang in die Arbeitswelt wird erwartet. Lange Zeit war der Irrtum verbreitet, AD(H)S wüchse sich aus und die Symptome ließen im Erwachsenenalter nach. Inzwischen zeigen Forschungsbefunde aber klar, dass die Symptome sich nicht einfach auflösen, sondern nur verändern. Erwachsene Betroffene verfügen über mehr Kompensationsstrategien, erleben aber weiterhin substantielle Belastung und benötigen Unterstützung. Wer keines der wenigen Selbstmanagement- oder Stresstrainings für Erwachsene mit AD(H)S besuchen kann, für den bieten sich der Austausch mit anderen Betroffenen und die Selbsthilfe unter Berücksichtigung von Ratgeberliteratur an. Allgemeine Informationen zu AD(H)S, Hilfe im Umgang in und mit Partnerschaften sind zu finden. Elternratgeber für betroffene Kinder gibt es zahlreich.

In dem Buch, das Sie eben in Händen halten, haben wir uns das Ziel gesetzt, sowohl allgemeine Informationen zu AD(H)S im Erwachsenenalter zu vermitteln als auch die Zusammenhänge zu Belastung durch Stress zu beleuchten. Zu diesem Zweck haben wir uns entschieden, Ihnen Einblicke in eine Fallgeschichte zu ermöglichen und an nachgestellten Gesprächen zwischen Anny und einem Psychologen teilzuhaben. Anny stellt viele Fragen, die Sie auch beschäftigen könnten und erhält alltagsnahe Erklärungen zu ihren Alltagserfahrungen, -problemen und -erfolgen. Dabei kommt auch sie selbst ausführlich zu Wort. Sie beschreibt unter anderem die Erfahrung des Hyperfokus, die viele Erwachsene mit AD(H)S als etwas Besonderes und als Ressource erleben. Vielleicht erkennen Sie sich in diesen Berichten wieder. Dazwischen werden auch immer wieder Sie, liebe Leserinnen und Leser, angesprochen. Diese Passagen werden zusammenfassend mit »An die Leser« eingeleitet.

Um weitere Ressourcen geht es im zweiten Teil des Buches, der praktische Übungen und Arbeitsblätter, Reflexionsfragen und Strategien zur Bewältigung von Stresserleben bei AD(H)S anbietet. Die Übungen werden anschaulich erklärt, enthalten alltagsnahe Arbeitsaufträge als Strukturierungshilfen und lassen sich von Ihnen auf selbst definierte Ziele ausrichten.

In diesem Sinne sehen wir diesen Ratgeber als »**Hand-Buch**«: Wir ermutigen Sie, liebe Leserinnen und Leser, Ihre Belastungen durch AD(H)S und andere Stressfaktoren in die eigene Hand zu nehmen, eigene Bewältigungsstrategien aktiv zu erweitern und sie für Ihr Wohlbefinden einzusetzen. Das Buch soll Sie befähigen, selbstständig und nachhaltig ihre Fertigkeiten zu erweitern und ihre Lebensqualität selbstbestimmt zu verbessern.

Wir danken Herrn Prof. Dr. Otmar Kabat vel Job und Frau Dr. Alexandra Götze ganz herzlich für ihren geduldigen Beistand und ihre engagiert-lebendige AD(H)S-Expertise bei der Betreuung der Qualifikationsarbeit der Erstautorin zum Thema »Hyperfokus«. Damit verbunden danken wir Petra Liebl für wertvolle Gespräche und inspirierende Zusammenarbeit im Rahmen eines studentischen Forschungsprojekts. Wir danken weiterhin Eileen Bendig, Jana Kammerhoff, Anja Limmer und Christine Rathemacher für wertvolle Hinweise zu früheren Versionen des Textes. Für die Unterstützung in grafischen Belangen danken wir Debora Laqua. Monika Radecki danken wir für die Idee zu diesem Buch. Ihr, Sigrid Janke und Gisela Schmitt vom Verlag danken wir für die stets engagierte und hilfreiche Betreuung während seiner Entstehungsphase.

Alle Arbeitsblätter dieses Buches finden Sie auch unter ► <http://extras.springer.com> nach Eingabe der ISBN.

Tina Horlitz und Astrid Schütz

Chemnitz und Bamberg, im Januar 2015

ADHS: Himmelweit und unter Druck

Ressourcen und Stressbewältigung für betroffene
Erwachsene und Jugendliche

Horlitz, T.; Schütz, A.

2015, IX, 100 S. 19 Abb. Mit Online-Extras., Softcover

ISBN: 978-3-662-44403-0