

## Serie Ehrenamt

### Wir sind anders, aber nicht krank!

Einmal im Monat berät Cornelia Wright im Nachbarschaftsheim Schöneberg Menschen, die sich über das AD(H)S informieren möchten.

#### Frau Wright wie würden Sie AD(H)S beschreiben?

AD(H)S steht für Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts-) Syndrom. Das "H" setze ich in Klammern, weil längst nicht alle hyperaktiv sind. Es handelt sich um eine vererbte neurobiologische Störung im Hirnstoffwechsel. "AD(H)S-ler\*ner" ist es nur sehr eingeschränkt möglich, Informationen, die über die Sinne (wie Hören) in das Gehirn einströmen, zu filtern und so nur Relevantes aufzunehmen. Es werden zu viele Informationen aufgenommen, die auch nur teilweise verarbeitet werden können, "das Fass" läuft sozusagen über. Daraus können manchmal "unangemessene" Reaktionen wie plötzliches "Ausrasten" entstehen. Betroffene sind im Alltäglichen oft unkonzentriert, vergesslich, leicht ablenkbar. Sie können unter extremen Stimmungsschwankungen leiden, aber bei interessanten Herausforderungen eine hohe andauernde Konzentrationsfähigkeit aufbringen. Vielen fällt es schwer, ihren Alltag zu strukturieren. Diese Defizite können sie aber durch andere Fähigkeiten ausgleichen. Sie sind kreativ und haben eine großes soziales Einfühlungsvermögen.

#### Wie sind Sie dazu gekommen, eine AD(H)S-Beratung anzubieten?

Ich wusste lange Zeit nicht, was mit mir los ist. Ich dachte, mir zerfließt das Gehirn, war verzweifelt und mit meinen Kräften völlig am Ende, als mir das Buch von Thom Hartmann "Eine andere Art, die Welt zu sehen" in die Hände fiel. Zum ersten Mal fühlte ich mich verstanden. Da war mein Wesen genau beschrieben.

#### Das heißt, Sie haben die Diagnose selbst gestellt?

Das kann man so sagen. Ich habe dann sofort einen AD(H)S-Facharzt aufgesucht, der die Diagnose bestätigte. Nun habe ich vieles verstanden. Zum ersten Mal konnte ich auch nachvollziehen, wie es der Umwelt mit mir geht und vieles verzeihen. Wir haben oft die Eigenschaft, alles sehr gründlich zu machen. So habe ich alles gelesen und mir angeeignet, was mir zu diesem Thema in die Hände fiel. Ich habe nun auch eine eigene Homepage: [www.adsberatung.de](http://www.adsberatung.de)

#### Ich hätte AD(H)S mit Jungen im Vorschulalter in Verbindung gebracht. Heißt das, auch Erwachsene sind betroffen?

AD(H)S verliert sich im Erwachsenenalter nicht. Nur Erwachsene haben sich besser im Griff und oft gelernt, mit den Defiziten zu leben bzw. mit ihren Stärken zu kompensieren, oder sie sind gerade wegen ihrer "anderen" Art erfolgreich wie z.B. als Schauspieler.

#### Wer kommt zu Ihnen in die Beratungsstunde?

Das sind oft sehr verzweifelte Menschen, die häufig trotz ihrer Intelligenz und ihrer Fähigkeiten am Rande der sozialen Gemeinschaft leben. Es geht hier um jedes Alter, wobei meine älteste Ratsuchende 63 Jahre alt war.

#### Und wie können Sie helfen?

Oft geht es um die Frage "Habe ich AD(H)S oder nicht" und um ganz praktische Hilfen: Wo erhalte ich eine Diagnose, wie rede ich mit Lehrern, welche Medikamente/Therapien gibt es und wer bezahlt diese? Für Erwachsene gibt es bis heute kein zugelassenes Medikament. Auch manche Therapie muss in Eigenleistung getragen werden. Ich bin immer am glücklichsten, wenn jemand verzweifelt in die Beratung kam und mit neuer Hoffnung und



Cornelia Wright

Foto: Renate Birkenstock

Kraft diese wieder verlässt.

#### Was können wir alle tun, damit es die Betroffenen leichter haben?

Uns in unserer Andersartigkeit akzeptieren! Viele - auch Fachärzte - akzeptieren diese medizinische Diagnose oft nicht, leugnen es sogar manchmal. Das macht den Betroffenen das Leben noch zusätzlich schwer. Auch von Arbeitgebern werden wir oft ausgegrenzt/gekündigt, obwohl wir durchaus (sehr) gute

Leistungen erbringen können, wenn nur das Ergebnis zählt und man uns die Freiheit lässt, den eigenen Weg dahin zu finden.

Informationen erhalten Sie über die Selbsthilfekontaktstelle vom Nachbarschaftsheim Schöneberg Holsteinische Straße 30, 12161 Berlin (<http://nachbarschaftsheim-schoeneberg.de/selbsthilfe/index.shtml>)

Das Gespräch führte Renate Birkenstock

#### ES IST NIEMALS ZU SPÄT !

