

BARBARA

KEIN NORMALES FRAUENMAGAZIN

No 65

MAI 2022 | 4,70 €

5/22 | Österreich
Schweiz 7,50 SFR, Benelux
Spanien 6,20 €, Italien
Griechenland

Ihr seid ja irre!
7 liebenswert Verrückte

Einen draufsetzen
Bin ich ein Hut-Mensch?

Spaß ohne Ende
Horst, der Animator

SPÄT ERKANNT: ADH
GLITZER-FUMME
DRAMA-QUEEN
MUSTERWOHNUNG
DATE MIT TIM RAU

ohne
Handbremse und
Hemmungen

TOTAL DRÜBER

**So richtig dick auftragen und
'ne Welle machen – sind Sie dabei?
Wird übertrieben gut!**



GANZ ODER GAR NICHT

Irgendwann sah's nach Burn-out aus, aber ein Test ergab: ADHS



Erst als Erwachsene erhält Amy Hesketh die Antwort auf die Frage, die sie schon als Kind beschäftigte: Was ist eigentlich los mit mir?

interview Gitta Schröder

Vor zwei Jahren, da waren Sie 33, bekamen Sie die Diagnose: ADHS, also eine Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung. Zu den Symptomen zählen auch Desorganisation und schnelle Stimmungswechsel. Warum ist da niemand früher darauf gekommen?

Wahrscheinlich weil ich kein Zapfelphilipp war. In der Schule saß ich brav da – war aber total abwesend.

Das klingt nach miesen Zeugnissen.

Eben nicht. Ich hatte eher gute Noten, weil ich dann zu Hause oft bis 22 Uhr paukte, um den Stoff nachzuholen. Ich erinnere mich, dass ich als Kind und Teenager viel geweint habe. Der Spruch „Du musst dir ein dickeres Fell zulegen“ macht mich heute noch wütend, weil ich dazu nicht fähig bin.

Trotz der schlechten Schulerfahrung studierten Sie später.

Genau, auf Lehramt im Fernstudium neben einem Vollzeitberuf als Erzieherin.

Was für ein Stress!

Stimmt. Aber da wusste ich ja noch nicht, was mit mir los ist. Und ADHSler haben eine große Begabung: Sie können sich auf einzelne Bereiche hyperfokussieren – mir hatte es das Thema „frühkindliche Bildung“ angetan.

Lief es besser als zu Schulzeiten?

Ich machte zwar einen Top-Abchluss, war aber total ausgebrannt, weil ich mir nie Entspannung gönnte, und hatte Migräne mit Sehstö-

rungen. Vor knapp zwei Jahren ging nichts mehr, Diagnose Burn-out.

ADHS war da aber immer noch kein Thema, oder?

Nein. Mein Stand war zu der Zeit, dass ich, abgesehen vom Burn-out, an Depressionen und einer Angst-erkrankung leide. In der Reha machte eine Therapeutin einen ADHS-Test bei mir, der positiv ausfiel. Das erklärte alles.

Dass ADHS die Basis ist ...

... und die Depression daraus folgt. In Deutschland gibt es übrigens rund 4,5 Prozent Erwachsene mit ADHS, von denen viele lange Zeit nur wegen ihrer Folgeerkrankungen behandelt wurden.

Wie konnte Ihnen geholfen werden?

Mit einer Therapie und dem Medikament „Medikinet Adult“. Seither habe ich keine Depressionen mehr.

Das Mittel enthält – wie das allge-

mein bekanntere „Ritalin“ – den Wirkstoff Methylphenidat und kann für Menschen, die nicht an ADHS leiden, stark euphorisierend wirken.

Daher fällt es unter das Betäubungsmittelgesetz.

Ja, ich musste auch erst eine Apotheke finden, in der ich nicht komisch angesehen werde, wenn ich mein Rezept vorlege. Aber für mich als ADHSlerin ist der Effekt enorm: Ich bin viel ruhiger, kann ganz anders denken. Und durchschlafen.

Also: Alles super?

Ich muss noch viele Verhaltensweisen neu lernen. In der Reha wurde

„Ich erinnere mich, dass ich als Kind und Teenager viel geweint habe“

mir bewusst, dass ich null Zeitgefühl besitze. Früher kam ich zu Verabredungen immer eine Stunde zu früh. Heute teste ich im Privaten, dieses Überdisziplinierte abzulegen. Andererseits helfen mir feste Zeitroutinen, ich stehe zum Beispiel täglich um 4:45 Uhr auf. Ich hasse das, aber so kann ich den Tag „in Ruhe“ angehen. In einer Ergotherapie habe ich gelernt, bewusst einzuschätzen, wie lange ich für Dinge brauche. In meinem derzeitigen Bürojob geht das gut, weil der sehr strukturiert ist.

Gehen Sie eigentlich offen mit Ihrer Diagnose um?

ADHS ist immer noch ein Tabu. Ich möchte nicht, dass die Menschen denken, ich sei inkompetent oder irgendwie komisch. Deswegen habe ich Bedenken, offen darüber zu reden. Andererseits ist es wichtig, mehr darüber zu informieren, ich sehe ADHS weniger als Behinderung, mehr als Herausforderung. Und ADHSler sind durch ihre Hyperaktivität nicht nur blockiert, manche Analyseprozesse laufen bei uns so schnell ab, da haben andere noch gar nicht erkannt, dass es ein Problem gibt.

Die Wahrscheinlichkeit für Frauen mit ADHS, diese auch an ihre Kinder zu vererben, liegt bei 20 bis 30 Prozent. Würde Sie das abhalten, Mutter zu werden?

Nein, denn ich finde Kinder mit ADHS nicht schlimm. Und ich könnte meinem Kind ja gesunde Methoden zeigen, damit umzugehen und Selbstakzeptanz zu lernen. Meine Herausforderung wäre eher, in der Schwangerschaft gesund zu bleiben. Denn dafür müsste ich das Medikament absetzen. Das ist bitter und eine schwere Entscheidung.



AMY HESKETH half auch eine Selbsthilfegruppen für Erwachsene mit ADHS. Info: adhs-deutschland.de