

Sie lässt ADHS-Betroffene erzählen

In Ihrer Maturaarbeit befasste sich Sophie Koch mit der Aufmerksamkeits-/Hyperaktivitätsstörung.

Marion Wannemacher

ADHS-Betroffene müssen sich in ihrem Leben einiges anhören, das erfuhr Sophie Koch, als sie sich mit dem Thema auseinandersetzte. «Man sagt ihnen, sie sollten sich mehr anstrengen. Sie werden für faul gehalten», sagt die Maturandin. «Jemandem mit Beinbruch, würde niemand sagen: «Streng dich mehr an und lauf schön!», argumentiert sie.

Die 19-Jährige ärgert sich über Vorurteile über ADHS. «Die Betroffenen fühlen sich häufig missverstanden und müssen sich aufgrund des geringen Verständnisses für ADHS oft der Gesellschaft anpassen.»

Früher sprach man von «Zappelphilippen»

Für ihre Maturaarbeit befragte sie fünf Personen unterschiedlichen Alters aus Ob- und Nidwalden sowie Luzern über ihre Geschichte mit der Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung. Die Sachlerin fasste ihre Aussagen in einer



Sophie Koch.

Bild: Marion Wannemacher (Sarnen, 15. Dezember 2022).

Broschüre zusammen. Der Begriff «Krankheit» ist für sie ein Stigma, sie spricht von «Neurodiversität». Zwischen 2 bis 6 Prozent aller Kinder und Jugendlichen leben mit der Diagnose ADHS. Früher habe man von «Zappelphilippen» gesprochen, betont die Maturandin, dabei seien auch viele Erwachsene betroffen. Mit der Zeit schaffen sie sich häufig ein Umfeld, um nicht aufzufallen. Häufige Symptome können Hyperaktivität, Unaufmerksamkeit und Impulsivität sein. Sie sind vielfach vergesslich, unordentlich, verträumt und können sich schlecht konzentrieren. ADHS kann aber sogar Vorteile haben wie Kreativität, Empathie oder die speziell starke Konzentration auf ein Thema. Zu den möglichen Begleiterkrankungen gehören Depressionen, Schlaf- und Angststörungen, Borderline-Syndrom, Autismus, Bipolare Störungen und Suchterkrankungen. ADS-Betroffene verspüren nicht den Drang nach Hyperaktivität.

Zum Thema hat Sophie Koch einen persönlichen Bezug: Ihre Zwillingsschwester erhielt vor zwei Jahren die Diagnose ADHS. In ihrer Ausbildung als Medizinische Praxisassistentin sei sie an ihre Grenzen gestossen. Die Abklärung erklärte manches. Durch die Veränderung ihrer Umstände und den Wechsel des Arbeitgebers gehe es ihr heute besser.

Worüber man nicht spricht

«ADHS wird in der Gesellschaft sehr meinungsstark, aber leider auch faktenschwach diskutiert», bedauert Sophie Koch. «Die Betroffenen reden nicht darüber, weil sie fürchten, ihre verletzte Seite zu zeigen und von der Gesellschaft abgestempelt zu werden.» So war es nicht leicht, Interviewpartner zu finden. Erst durch Mund-zu-Mund-Propaganda wurde ihr zugetragen, wer ihr anonym Rede und Antwort stehen würde. Die per-

sönlichen Schicksale seien ihr zunächst nahegegangenen, bestätigt sie. «Mir fiel auf, wie unterschiedlich die Geschichten sind», sagt sie. «Mit der Zeit hat mich nichts mehr aus der Fassung gebracht.»

«Betroffene gehen ohnehin sehr mit sich ins Gericht»

Sophie Koch befragte ausser den Betroffenen auch jeweils eine Bezugsperson. Da ist Schüler Luca, der mit Konzentrationsschwierigkeiten im Unterricht kämpft. Oder Jim, der früher in der Schule als «POS (frühere Bezeichnung für ADHS)-Goof» gemobbt wurde. Er versuchte ADHS durch hohen CBD-Konsum zu ertragen. Oder die zweifache Mutter, die sich erst durch die ADS-Diagnose ihres Sohnes selber erfuhr, dass sie ADHS hat. «Ich bin der Meinung, dass mir durch eine frühere Diagnose vieles im Leben erspart geblieben wäre. Durch das Wissen meiner Krankheit hätte ich mich richtig behandeln lassen können», bedauert sie im Interview.

Sophie Kochs Broschüre klärt ausserdem über die Vererbbarkeit von ADHS und ADS auf, erläutert die Gründe für die Konzentrationsschwierigkeiten, die Vor- und Nachteile medikamentöser Behandlung sowie die Zusammenhänge der Störung mit Depressionen. Ausserdem gibt sie Tipps gegen Hyperaktivität, gegen Chaos, Vergesslichkeit und Schlafstörungen. «Es war schwierig, all diese Aussagen auf 13 Seiten zu bringen», bekennt sie. Ihre Erstfassung sei daher um ein Mehrfaches länger gewesen. Gelernt hat sie einiges durch ihre Maturaarbeit: «Man sollte allen Menschen mit Respekt und ohne Vorurteile begegnen, da man nie weiss, was jemand durchgemacht hat», lautet ihr persönliches Fazit. «Viele Betroffene gehen ohnehin schon sehr mit sich ins Gericht», bedauert die Maturandin und appelliert für mehr Verständnis für ADHS in der Gesellschaft.

Nidwaldner Zeitung | Obwaldner Zeitung | Urner Zeitung