

ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen

Beitrag von „panthasan“ vom 21. Oktober 2019 18:13

Ich möchte mich Mal als Betroffene einbringen.

Ich bin damals Dank ordentlicher Intelligenz relativ problemlos durch die Schule gekommen, sprich lernen war für mich bis hin zum Abitur quasi ein Fremdwort. Dem Unterricht konnte ich immer gut auch mit halbem Ohr folgen.

Erst im Studium ist mir so richtig aufgefallen, dass ich täglich nur maximal 2 Stunden konzentriert arbeiten konnte. Diese waren durch die Vorlesungen am Vormittag aufgebraucht. Sprich Nachbereitung, Übungen etc die noch zusätzlich angefallen sind waren mir fast unmöglich (zumindest nicht wirklich produktiv oder nützlich).

Dadurch hätte ich beinahe meine komplette Studienzeit in den Sand gesetzt. Durch die vielen Klausuren im Dipl-Studium bin ich wenn überhaupt mit 4 durchgekommen, denn ich habe meist nach spätestens 90min abgegeben, länger konnte ich mich eh nicht konzentrieren (und das selbst bei 4h Klausuren).

Naja Diplom in den Sand gesetzt, auf Gym-Lehramt gewechselt. Zwischenprüfung versemelt....

Dann war ich aufgrund einer anderen Sache in Therapie und die Psychologin hat mir geraten die ADHS-Diagnostik zu machen.

Ihr könnt es euch denken: panthasan hat ADS (Tràumer)

Ritalin war eine Erlösung, denn endlich war es mir möglich konzentriert zu arbeiten und nicht nur mit der Aufmerksamkeitsspanne einer Fliege 🐝

Ich hatte endlich eine Erklärung für die vielen Fragen, die Selbstzweifel und vorwürfe (fehlende Selbstdisziplin etc)

Ich kann mir kaum vorstellen, dass es anderen ADHS-Betroffenen anders geht. Denn man merkt natürlich das man anders ist als andere.

Gegen das viele Stören bzw das auffällige Verhalten wird eine Verhaltenstherapie sicher helfen, und bis zu einem gewissen Grad kann vielleicht ein Konzentrationstraining helfen.

Ich kann mir aber nicht vorstellen, dass es auch nur ansatzweise einen ähnlichen Effekt wie Ritalin hat.

Naja am Ende habe ich mein RS-Lehramt gepackt...ohne Medikamente wäre das undenkbar gewesen.

Im Übrigen komme ich seitdem auch gut ohne klar, denn Situationen wie im Studium mit ewigem büffeln kamen dann nicht wieder vor.