

# **ADHS ohne Ritalin in den Griff bekommen**

**Beitrag von „privat“ vom 23. Oktober 2019 18:15**

## Zitat von BlackandGold

Ich persönlich habe gefühlt (!) eigentlich nur folgende Vorteile:

1. Ohrwürmer greifen bei mir nicht.
2. Ich kann feststellen, wenn in der letzten Reihe gequatscht wird.

Folgende Nachteile habe ich persönlich erlebt, die in der Form stärker zu sein scheinen als bei anderen Menschen:

1. Repetitive Aufgaben habe ich in sehr kurzer Zeit satt.
2. Bereits leise Gespräche meiner SuS lenken mich exorbitant ab.
3. Ich bin kaum in der Lage, ohne Zeitdruck Aufgaben rechtzeitig zu erledigen (bspw. in den Ferien Unterricht planen).
4. Längere Konzentrationsaufgaben (Schachspiele über 10 Minuten bspw.) sind für mich nicht möglich.

Und ich habe nachweislich ADHS, allerdings eine leichtere Ausprägung (sie wurde auch erst mit 16 diagnostiziert und nicht behandelt, weder medikamentös noch per Therapie). Das ich trotzdem ein zweites StEx und eine Promotion gemacht habe, ist auch viel Glück gewesen.

Daher, ganz persönlich anekdotisch: Die Gabe von Medikamenten kann einen Leidensdruck stark verringern und die Lebensqualität des Menschen erhöhen. Ich wünsche mir manchmal, dass ich damals auf eine Therapie bestanden hätte. Aber da dachte man ja noch, dass sich das auswächst.

Alles anzeigen

Oh, das kommt mir so bekannt vor. Aus eigener Erfahrung weiß ich das es sehr schwierig ist das richtige Medikament und die entsprechende Dosis zu finden. Schwierig auch die anfänglichen Nebenwirkungen. Aber das hat sich alles gelegt. Ich hatte das Glück eine kompetente Fachärztin und Spezialistin für Erwachsenen-ADHS zu finden. Ich würde mal Concerta oder Strattera testen. Hat bei einer Bekannten, welche Medikamente und Ritalin nicht verträgt, sehr gut angeschlagen .

Die Nachteile 1-4 kenne ich auch, sind aber mit MPH so gut wie verschwunden. Selbst Musik höre ich viel intensiver und kann einzelne Instrumente lokalisieren. Lt. Aussage von Ärzten höre ich allerdings Musik auch das erste Mal so wie es Menschen ohne ADHS hören.

Mittlerweile kann ich mich zudem sehr gut konzentrieren. Konferenzen ertrage ich fast stoisch, wobei mir arrogante Selbstdarsteller, Zeitfresser und Nervensägen noch immer intensiv auf den Wecker gehen. Mittlerweile merke ich aber wenn ich dann sehr schnell das Thema wechsle und

oder den Personen ins Wort falle. Der Hyperfokus, besonders bei kreativen Tätigkeiten und am PC, ist gleich geblieben. Sachen die mich weniger interessieren. Bürokram, Förderpläne, Unterrichtsvorbereitung werden durchgezogen. Planung funktioniert nur mit Software und Todo-Listen!