

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

**Beitrag von „Wollsocken80“ vom 27. Oktober 2019 02:11**

Ich hab in einer Abschlussklasse drei diagnostizierte ADHSler sitzen. Die sind natürlich schon volljährig, kennen ihr Problem und dementsprechend sind sie gut zu "ertragen". Einer von den drei Jungs hat einen Nachteilsausgleich, er hat bei schriftlichen Prüfungen mehr Zeit zur Verfügung. Mit Unterrichtsstörungen muss man wirklich anders umgehen denn die sind permanent. Die Jungs geben sich im Rahmen ihrer Möglichkeiten allerbeste Mühe aber länger als 2 min am Stück kann keiner von ihnen die Klappe halten.

Im Taekwondo hatten wir mal einen jungen Mann mit ADHS der sich standhaft weigerte sein Medikament zu nehmen. Der war echt gemeingefährlich empathielos und wenn man im Radius seiner Beinlänge stand lief man immer Gefahr im nächsten Moment eins davon an den Kopf zu bekommen. Ein Kollege hat einen Sohn, der ohne Medikament wohl ähnlich ätzend wird. Ich hatte den im Unterricht und konnte mir das gar nicht vorstellen, ich war völlig überrascht, als sein Vater mir beim Mittagessen mal beiläufig von der Diagnose erzählte.