

# **Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS**

**Beitrag von „CDL“ vom 21. November 2023 18:18**

## Zitat von Schumio

Hello Bolzbold,

während meiner Schulzeit war es schwierig. Die Diagnose kam auf, wurde aber nicht weiter thematisiert und auch nicht behandelt (warum konnte ich leider nicht rausfinden). Ein offizielles Dokument habe ich aber nicht. Aus diesem Grund habe ich als Erwachsener eine Diagnose machen lassen die ziemlich eindeutig war.

Medikamente helfen auf jeden Fall, dennoch gibt es ein Recht großen Reboundeffekt, d.h. danach sind die Symptome deutlich schlimmer als vorher für einen Zeitraum.

Neben der medikamentösen Therapie brauche ich also noch eine ergänzende Struktur, die ich Versuche alleine und durch Tipps von anderen zu erschaffen.

LG

An meinem Seminar im Ref es Coachingangebote, die einige genutzt und als gewinnbringend empfunden haben. Vielleicht gibt es so etwas auch bei euch, damit du Hilfestellung dabei erhältst dich zu sortieren und erforderliche Strukturen zumindest berufsbezogen mit Unterstützung zu erstellen.

Hast du alternativ schon einmal über therapeutische Begleitung nachgedacht als Unterstützung/ Entlastung?