

Lehrprobe/UB-Vorbereitung mit ADHS

Beitrag von „Conni“ vom 21. November 2023 18:27

Zitat von Schumio

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.

Hast du mehrere Medikamente ausprobiert?

Hast du aktuell eine Ärztin/einen Arzt, die/der mit dir auch etwas ausprobieren würde? Ich habe von Leuten gelesen, die z.B. morgens und mittags Medikinet adult und am frühen abend noch eine kleine Dosis unretardiertes Medikinet nehmen, wenn sie abends noch etwas arbeiten müssen.

An Strategien ist das Schwierigste, sie in den Alltag zu integrieren. Bei ADHS braucht das noch länger als bei Menschen ohne.

Die Probleme, die du beschreibst (immer wieder neu anfangen, alles blöd finden und verwerfen, sich im Hyperfokus in die Sachanalyse begeben...) kenne ich. So ganz genau weiß ich auch noch nicht, wie man damit umgeht.

Falls du ... jetzt habe ich vergessen, was ich schreiben wollte, weil ich in 3 minuten zum Sport verabredet bin und mich noch umziehen und die Tasche packen muss. Vielleicht nachher oder morgen oder so... 