Chaos im Kopf

Intro: Herzlich willkommen bei „seko on air“, der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Erich Eisenstecken: Ich grüße ganz herzlich Claudia! Wir sind hier im Selbsthilfezentrum München und werden gleich ein Gespräch führen zum Thema ADHS, ne bekannte Abkürzung, die aber, wenn man genauer nachfragt, vielen dann doch nicht so geläufig ist. Deswegen beginne ich unser Gespräch gleich damit, das aufzuschlüsseln. Also: ADHS bedeutet Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung. Claudia Sie sind seit einigen Jahren in einer Selbsthilfegruppe zum Thema ADHS aktiv. Können Sie kurz beschreiben, was das für Sie bedeutet?

Frau Covo: Ich bedanke mich bei Ihnen, dass Sie mich hier eingeladen haben ins Selbsthilfezentrum München. Ich bin sehr gerne hier, und ja, ich beschäftige mich und engagiere mich seit einigen Jahren für ADHS, beziehungsweise Betroffene mit ADHS. Und was es für mich jetzt bedeutet schlichtweg den Menschen abzuholen und ihm einen Raum zu geben, in einem geschützten Rahmen sich zu öffnen und über sein Thema zu sprechen und ein Stück weit wieder Normalität zu erleben in einer Gemeinschaft, und dieses Gefühl, ich werde hier verstanden und gesehen, hier gibt es einen Raum ohne Bewertung und Verurteilung.

Erich Eisenstecken: Das wäre jetzt sozusagen schon die Antwort auf die Frage: Was hat Sie dazu bewegt, sozusagen in einer Selbsthilfegruppe aktiv zu werden? Als erstes die Frage Claudia an Sie, wie sind Sie denn mit dem Thema ADHS persönlich in Berührung gekommen?

Frau Covo: Über einen Angehörigen bin ich zu diesem Thema ADHS gekommen. Bis dahin, muss ich ganz ehrlich sagen, habe ich ADHS nicht ernst genommen. Durch Zufälle hab ich die Möglichkeit bekommen, diese Selbsthilfegruppe für ADHS zu gründen und sie zu leiten. Während Corona war das für mich ein Sabbatical und ich hab mir gedacht, ich mach das Mal drei Monate oder sechs Monate. Ich habe mir dann wirklich Gedanken gemacht, wie möchte ich das machen, wie möchte ich die Gruppe leiten, und wie stelle ich mir das vor? Und da habe ich es gewagt. Und mit der Arbeit mit der Selbsthilfegruppe ist mir bewusst geworden, wie sehr ich als Angehöriger ... ich hab jemanden im Familien-/ Bekanntenkreis, einen Betroffenen ... bis dahin war mir gar nicht bewusst, was es bedeutet, Angehörige zu sein, diese ADHS Diagnose für den Betroffenen war dann dadurch ... konnte dann dadurch erst Raum gewinnen, weil da war keine Infrastruktur. Und das erlebe ich regelmäßig, dass Betroffene zu mir kommen, es gibt ein Erstgespräch, dass keine Infrastruktur da ist, und diese Infrastruktur konnte ich dann bieten. Ich hätte mir gewünscht, dass der Betroffene sofort in eine Selbsthilfegruppe geht, aber leider ist Selbsthilfegruppe stigmatisierend. Viele trauen sich nicht. Deswegen habe ich es versucht, beim Angehörigen, also beim Betroffenen zu ermutigen, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Also, das war aber nicht möglich, und da habe ich die Infrastruktur, die mir geboten wurde, die Informationen weitergegeben, die ich von den Betroffenen bekommen habe, durch die Gruppen, durch das Gruppentreffen, was ja intensiv stattgefunden hat, wöchentlich, und dann ging das Schlag auf Schlag. Also, die Lebensqualität wurde dann dadurch verbessert. In kurzer Zeit, würde ich sagen, auch Therapieplätze waren da möglich. Es geht um Komorbiditäten, was mir überhaupt nicht bekannt war.

Erich Eisenstecken: Ja, wir müssen, dass die Zuhörer das verstehen, Komorbiditäten, das muss man gleich ein bisschen erklären.

Frau Covo: Komorbiditäten sind einfach Begleiterscheinungen.

Erich Eisenstecken: Komorbidität bedeutet das sozusagen, dass ADHS mit einer anderen psychischen Belastung oder Erkrankung einhergeht? Ja, kann man das so sagen? Häufig. Und, dass das auch verschiedene Probleme sein können und ,dass das häufig aber bei den Diagnosen nicht sofort erkannt wird und oft gar nicht erkannt wird.

Frau Covo: Das ist das Hauptproblem, dass eben diese Komorbiditäten übersehen werden, nicht erkannt werden. Jahrelang, das kann jahrelang sein, zum Beispiel Autismus, also Spektrumsstörung oder PTBS, Traumata...

Erich Eisenstecken: Post- Traumatische- Belastungs- Störung.

Frau Covo: Genau, richtig. Und Borderline, BiPolar und Suchterkrankungen. Jetzt Alkoholiker zum Beispiel, wissen gar nicht, dass sie auch ADHS haben, und da muss man halt noch gucken, was ist denn jetzt primär, im Vordergrund? Aber wenn ADHS mit im Spiel ist, dann wird das ganze sehr, sehr tricky, weil das Ganze verschlimmert werden kann durch die ADHS Komponente.

Erich Eisenstecken: Können Sie kurz beschreiben, wie ADHS Symptome aussehen, auch wenn wir wissen, dass das natürlich sehr vielfältig sein kann, aber dass jemand, der sich vielleicht hier noch nicht so gut auskennt mit dem Thema, eine konkretere Vorstellung davon hat, was bedeutet das?

Frau Covo: Also, ich bin ja kein Arzt. Dafür gibt es Kriterien, wie ADS oder ADHS diagnostiziert wird. Ich kann nur aus meiner Erfahrung sprechen, was mir auffällt durch die Arbeit mit der Selbsthilfegruppe und den Betroffenen und was die Betroffenen mir einfach sagen, sozusagen Informationen aus erster Hand. Da kann man wirklich sagen, ADS ohne Hyperaktivität. Die Betroffenen sind, wie soll ich sagen, sie haben mehr Schwierigkeiten, im Alltag in die Gänge zu kommen, träumen sehr viel bewusst oder unbewusst, mögen sehr gerne bei sich zu sein, dieses Aktive, was bei Hyperaktiven zu beobachten ist, dass sie körperlich sehr viel machen. Sport zum Beispiel, kommt sehr häufig vor. Die haben ja so diesen Bewegungsdrang. Auch beim Reden wird es auch bemerkbar, wenn sie sich mitteilen, und bei ADSlern ist es mehr so, dieses Zurückhaltende, eher schüchtern, würde ich sagen. Also wenn man von außen Betroffenen mit ADS begegnet, dann würde man denken, der Betroffene ist schüchtern, nimmt sich zurück, also introvertiert, könnte man vielleicht sagen einfach. Und der ADHSler, der hyperaktiv ist, extrovertiert, und da sieht man schon den Unterschied. Also, wenn man einen typischen ADSler oder ADHSler hat, sieht man den typischen Unterschied, außer es ist eine Mischform, dann wird es bisschen schwieriger. Aber das wissen auch die Betroffenen. Die merken das dann auch, dass sie vielleicht eine Mischform haben, weil sie möchten sich ja auch selber gerne einordnen. Ja, und viele haben noch nicht die Diagnose, weil sie einfach schlicht ergreifend sagen, ich weiß es, dass ich es habe, zum Beispiel ein Betroffener, aber er möchte nicht die Diagnose, wegen beruflichen Besorgnissen, dass es beruflich Schwierigkeiten geben könnte, und auch wegen der Stigmatisierung, und das wäre ein Riesenthema natürlich.

Erich Eisenstecken: Die Frage noch mal: ADHS im Erwachsenenalter wird immer so ein bisschen extra behandelt. Viele kennen das ja eher als ein Problem von Kindern. Häufig wird es erst in der Schule dann bemerkt. Ist da ein Unterschied zwischen ADHS bei Kindern und im Erwachsenenalter?

Frau Covo: Ja, es ist wieder so eine Frage, wo ich überlegen muss, wie beantworte ich das? Es ist ein Riesenunterschied, einfach gesagt. Was ich erfahre durch die Selbsthilfegruppe: Erstens ist es so, bei Erwachsenen ist es schwieriger zu diagnostizieren. Viele Erwachsene können dass ihr Leben lang haben, bemerken es aber nicht, schlicht ergreifend, weil eine Struktur da ist, und sie machen das, was ihnen liegt. Bei ADHS ist es ganz wichtig, das zu tun, was man liebt, und wenn man das tut, was man liebt, eckt die Person nicht an, genau. Und geht in den Hyperfokus vielleicht auch, und kann sich entfalten, und dann wird ADHS und ADS kompensiert, bei beiden. Deswegen ist es eben so schwierig, und dann ist vielleicht eine Struktur da, so wie Familienleben, passt alles, und dann passiert irgendetwas Trennung, Umzug oder Berufswechsel, und dann kommt der Tisch ins wackeln. Dann macht sich ADHS bemerkbar. Und da zu diagnostizieren, wird´s dann schwierig, weil viele auch kompensieren. Ich habe mit einer Psychologin mal ein Gespräch geführt: Warum ist es so schwierig, im Erwachsenenalter ADHS zu diagnostizieren? Da hat sie schlicht ergreifend gesagt, viele kompensierens, durch zum Beispiel durch Fleiß oder durch übermäßige Kontrolle oder Perfektionismus, und so fällt es halt nicht auf. Und da ist dann derjenige knapp an der Grenze, und er muss dann wirklich zurück sich erinnern: die Kindheit? Wie war denn die Kindheit? Und dann auch noch: Wie ist es jetzt? Und eine Fremdbeurteilung braucht man auch, also einen Aussenstehenden, um diese ADHS-Diagnose zu machen. Und bei manchen ist es so, die sagen ja, meine Eltern, die leben gar nicht mehr, oder meine Partnerin, die mich hätte von außen bewerten können, also dieser Katalog, mit der habe ich keinen Kontakt mehr. Und dann wird es nochmal schwieriger. Bei den Kindern erkennt man es, da ist der Lehrer da, da ist die Schule da, da sind die Mitschüler da, und dann nimmt es so ein Eigenleben. Und die Ärzte können das sehr, sehr gut diagnostizieren inzwischen, dann ist die Infrastruktur dann im Vorherein da, weil die Eltern kriegen so viel Druck, die können gar nicht ADHS nicht ernst nehmen. Dann müssen die Eltern das ernst nehmen, und das Kind hat dann eine Infrastruktur, wird aufgefangen und wird versorgt und wird ernst genommen, und das ist ganz, ganz wichtig. Verglichen mit Erwachsenen im Erwachsenenalter. Genau da ist das Problem. Sie haben keine Infrastruktur. Ich kann aus dem Nähkästchen erzählen: eine Mutter wird von ihren erwachsenen, fast erwachsenen Kindern nicht ernst genommen, weil der Vater sagt, das gibt's nicht.

Erich Eisenstecken: Nochmal zurück zur Selbsthilfegruppe. Es ist natürlich spannend, auch zu erfahren, was konkret machen Sie in der Selbsthilfegruppe, also wodurch und wie unterstützt man sich da gegenseitig, und wie würden Sie die Wirkung für sich selber beschreiben?

Frau Covo: Da würde ich einfach jetzt darauf nochmal zurückkommen, was der Unterschied ist: die ADHS Diagnose oder mit ADHS konfrontiert zu werden im Erwachsenenalter oder als Kind, die Infrastruktur. Ich biete die Infrastruktur mit der Hilfe vom Selbsthilfezentrum München biete ich die Infrastruktur "Selbsthilfegruppe". Genau die Personen, Betroffenen, die ihre ADHS-Diagnose gemacht haben, ganz neu, ganz frisch. Deswegen heißen sie auch "Newcomer" wir, wir begegnen dem Thema ganz neu, ganz frisch in der Gemeinschaft, in der Gruppe und fangen die Betroffenen auf, und dann kann der Betroffene, wenn er aufgefangen wird in der Gemeinschaft dem Thema neu begegnen. Erst mal Sicherheit, erst mal ankommen. Hier bin ich richtig, ich bin hier als Individuum willkommen, keiner reduziert mich auf die Diagnose, und ich bin ein vollwertiger Mensch.

Erich Eisenstecken: Also ein ganz wichtiges Moment, wie immer in der Selbsthilfe, dass ein Betroffener einfach merkt, es gibt andere Menschen, die sind von dem selben Thema betroffen wie ich und haben irgendwie gelernt, damit umzugehen. Ich bin sozusagen nicht der Einzige, und wir können uns darüber austauschen, was passiert noch in in der Gruppe, was, was die Personen stärkt, was ihnen hilft?

Frau Covo: Also, Sie haben jetzt was gesagt. Sie haben gelernt, damit umzugehen. In der Gruppe, in der Gemeinschaft lernen wir, gemeinsam mit dem ADHS Thema umzugehen und ob das jetzt über bestimmte Themen sprechen, an der Flipchart erarbeiten, gemeinsam analysieren und was herausarbeiten, sozusagen das Kollektive Wissen anzapfen und dann ein Erfolgserlebnis spüren. Ah, ich bin ja ein Experte, ich kenne mich damit aus, und dann ein Stück weit wieder Selbstbewusstsein gewinnen, gegenüber Ärzten und Psychologen und Therapeuten und Kliniken und auch gegenüber Angehörigen in der Außenwelt. Zu sehen ich bin Experte, ich kann damit umgehen, wie die ein Stück weit durch die Gemeinschaft Kontrolle gewinnen. Wir begegnen in der Gemeinschaft diesem Thema neu und suchen neue Wege zusammen gemeinsam. Wir sind in diesem Segelboot, wir sind ein Team, und wir gehen raus in die hohe See, egal was kommt an Sturmböen, wir schaffen das als Mannschaft, und so wird in der Mannschaft gemeinsam alle Themen, die man eben gerade aktuell bearbeitet oder konfrontiert wird, besprochen und ein Raum geschaffen. Natürlich alles anonym unter Datenschutzbedingungen und Schweigepflicht ist ganz, ganz wichtig, und erstaunlicherweise ist da so eine Offenheit und Vertrautheit da in der Gruppe, und das ist für mich ein tolles Gefühl, was ich auch reflektiert bekomme. Am Ende forciere ich natürlich auch nicht am Ende, sondern ich forciere, dass Betroffene auch sich befreunden danach, nach der Gruppe sich vielleicht auch noch treffen. Das ermutige ich auch und auch vielleicht noch andere Selbsthilfegruppen noch aufsuchen und dann sich eine Infrastruktur Stück für Stück schaffen durch den Rückhalt und durch die Familie, durch die Gemeinschaft der Gruppe. Und natürlich gibt es noch andere Sachen, die wir noch machen, wie zu Vorträgen gehen, Seminare, GfK (anm. der Red. Gewaltfreie Kommunikation) zum Beispiel, ganz, ganz wichtig, wertschätzende Kommunikation und Infoveranstaltungen. So wie zum Beispiel, was ich organisiert habe, Traumahilfezentrum München, "Was ist Traumata", "Was ist PTBS?" und was zum Beispiel, das ist einer, der steht ganz oben auf der Liste, was Begleiterscheinungen betrifft.

Erich Eisenstecken: Ja klingt sehr spannend und ja sehr lohnenswert für diejenigen, die sich aufmachen, sich einer solchen Gruppe anzuschließen. Deswegen natürlich ganz wichtig die Frage, wie kann man denn zu einer ADHS-Gruppe Kontakt aufnehmen?

Frau Covo: Also zu meiner ADHS-Gruppe, der Name "ADHS-Erwachsene und Newcomer" durch das Selbsthilfezentrum München, kann man einfach anrufen. Da gibt es dann die Telefonnummer für "ADHS-Erwachsene und Newcomer" und natürlich auch eine E-Mail-Adresse, also wo man mich kontaktieren kann, anrufen kann oder eine SMS schicken kann, und bald wird es auch eine Internetseite geben, woran ich arbeite. Wofür ich auch gerne werben möchte, wird auch ein Café geben, ADHS Café, wo ich mich sehr, sehr freue und unterstützt werde, hier in dem Haus. Schlicht ergreifend wird es darum gehen, einen Raum zu schaffen, wo Angehörige Interessenten, Interessierte und auch Betroffene und vielleicht auch Ärzte, Psychologen sich einfach treffen können und über Themen sprechen können.

Erich Eisenstecken: Wie kann man sich dort anschließen? Das klingt ja auch sehr interessant.

Frau Covo: Wie man sich da anschließen kann? Auch über das Selbsthilfezentrum München, selbstverständlich, das ist in Arbeit, und über die Telefonnummer, die "ADHS-Erwachsene und Newcomer" E-Mail-Adresse, und dann demnächst über die Internetseite.

Erich Eisenstecken: Wunderbar! Da sag ich jetzt noch dazu, das Selbsthilfezentrum hat eine Beratungsstelle, über das die Vermittlung in die Gruppen stattfindet, und da gibt es eine Telefonnummer. Das ist die 089 / 53 29 56 - 11. Da sitzen dann Kolleginnen, die Zugang haben zur Datenbank, wo wir die ganzen Selbsthilfegruppen eben erfasst haben, und da wird dann jeweils eben der Kontakt auch weitervermittelt. Und so kommt man aber auch zu ihnen. Ich kann nur alles Gute wünschen, und weiterhin viel, viel Erfolg! Vielen Dank für das Gespräch!

Frau Covo: Vielen Dank!

Outro: Bis zum nächsten Mal bei „seko on air“, dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.