

## Vorwort

Anders sein und viele Fähigkeiten haben, das ist AD(H)S. Menschen mit AD (H)S haben besondere Fähigkeiten, außergewöhnliche Wege zu gehen. Sie brauchen dazu Selbstvertrauen, erreichbare Ziele, viel Motivation, Eigeninitiative und Kenntnisse, um das Beste aus ihrem Leben zu machen. Wenn es ihnen gelingt, ihre Pläne selbstbewusst, zielstrebig und sozial angepasst durchzusetzen, können sie von ihren besonderen Fähigkeiten profitieren.

AD(H)S als eine Persönlichkeitsvariante prägt alle Altersstufen und kann bei ständiger Überforderung und negativem Dauerstress zur Krankheit werden. Um das zu verhindern, ist eine Frühbehandlung erforderlich, die immer eine aktive Mitarbeit der Betroffenen erfordert, egal ob mit oder ohne Tabletteneinnahme. Eine Anleitung zur Durchführung eines erfolgreichen Selbstmanagements, das jedem offen steht und möglich ist, möchte dieses Buch sowohl den Betroffenen als auch deren Eltern, Erziehern, Therapeuten und Partnern vermitteln.

Konkrete Hilfen zur Selbsthilfe, die sich in der AD(H)S-Praxis bewährt haben und ohne die keine AD(H)S-Therapie auf Dauer erfolgreich sein kann. Eine solche aktive Mitarbeit ist bei vielen anderen chronischen Erkrankungen schon längst fester Bestandteil der Behandlung. Bei AD(H)S dagegen ist noch immer viel zu wenig darüber bekannt, was man alles selbst tun kann und muss, um AD(H)S nicht als Schicksal oder Krankheit zu erdulden, sondern es als Chance nutzen, von seinen besonderen Fähigkeiten zu profitieren, die viel zu häufig unerkannt bleiben und noch immer viel zu früh ungenutzt verkümmern.

Einfache, aber wissenschaftlich fundierte und in der Praxis erprobte therapeutische Strategien ermöglichen Leistungsvermögen und Sozialverhalten zu verbessern und zwar in jedem Alter, auch dann, wenn gerade kein Therapeut verfügbar ist. Wie können Studierende mit AD(H)S oder Berufstätige erfolgreicher sein, welche Berufe sind bei AD(H)S zu empfehlen, welche Sportarten und welche Therapien, und was bewirken die Medikamente? Diese Fragen beantwortet das vorliegende Buch.

Erfolgreiches Handeln setzt spezielle Kenntnisse und aktive Mitarbeit voraus. Es gilt, die jeweils individuell wichtigsten Lernmethoden für sich herauszufinden, um sie dann fest in den Alltag zu integrieren. Wie man am besten gehirngerecht lernt und welche Strategien dabei erfolgreich sind

zur Verbesserung von Leistung und Verhalten, darüber wird ausführlich informiert. Weil Erfolge der Motor für motivierte Mitarbeit sind, kann jeder mit den im Buch beschriebenen problemorientierten Selbsthilfe-Strategien unabhängig von einem Therapeuten sofort beginnen, um kostbare Zeit nicht ungenutzt verstreichen zu lassen.

Erfolgreich sein mit AD(H)S bedeutet auch, im Leistungs- und Verhaltensbereich das Niveau zu erreichen, über das man verfügen könnte, wenn man kein AD(H)S hätte. Dazu sollte man wissen, was AD(H)S überhaupt ist und was man konkret selbst tun kann, seine bereits vorhandenen Defizite erfolgreich anzugehen. Da es immer noch zu wenig Lern- und Verhaltenstherapeuten für AD(H)S gibt und keine noch so gute Therapie jederzeit immer und über Jahrzehnte zur Verfügung stehen wird, ist es von größtem Wert, über eine Anleitung zur Selbsthilfe zu verfügen, die – wenn man sie verstanden hat – auch gut umsetzen kann. Das Buch soll Anleitung zum Handeln sein und informieren, was man trotz seiner AD(H)S-Problematik in Eigeninitiative alles tun kann, um den eigenen Ansprüchen und den Anforderungen seines sozialen Umfeldes gerecht zu werden. Denn AD(H)S, als eine genetisch bedingte andere Art der Vernetzung der Nervenbahnen im Gehirn, wächst sich nicht aus. Störende Symptome lassen sich reduzieren, je früher man mit einem regelmäßigen Lern- und Verhaltenstraining beginnt. Vieles kann dabei allein oder mit Hilfe eines Coachs erreicht werden. Die dafür notwendigen Informationen sind Inhalt dieses Buches. Es ist sowohl für Anfänger und Einsteiger in die AD(H)S-Problematik als auch für AD(H)S-erfahrene Betroffene, Eltern, Erzieher und Therapeuten gedacht. Auch Lehrer werden angesprochen, denn die Schule ist für Kinder und Jugendliche mit AD(H)S das wichtigste Bewährungsfeld und nicht selten für sie eine mit negativem Dauerstress besetzte Institution. Während der Schulzeit gerät bei den meisten Betroffenen ihr Selbstwertgefühl in eine Negativspirale. Ein weiteres Anliegen des Buches ist die Information über mögliche Zusammenhänge von AD(H)S und Leserechtschreib- und Rechenschwäche, Essstörungen und Hochbegabung, um diesen Betroffenen neue therapeutische Möglichkeiten aufzuzeigen, die bisher zu wenig genutzt wurden.

In den letzten 15 Jahren habe ich über die gesamte AD(H)S-Problematik bundesweit und im Ausland viele Vorträge gehalten. Deren Inhalt und die Erfahrungen aus einer fast 30-jährigen anfangs wissenschaftlichen, seit 1995 praktischen Tätigkeit sind inhaltliche Bestandteile dieses Buches. Nach Aufgabe meiner Praxis im Mainz hatten es besonders meine jugendli-

chen und erwachsenen Patienten schwer, einen Therapeuten zu finden. Für sie schrieb ich noch einmal auf, was ich ihnen als ihr Therapeut immer wieder versucht habe zu vermitteln. Nun wünsche ich mir, dass dieses Buch für alle AD(H)S-Betroffenen zur konkreten Hilfe wird, um bei ihrem täglichen Bemühen selbstbewusst, mit sich zufrieden und mit guter Lebensqualität ihre persönlichen Ziele verwirklichen zu können.

Helga Simchen, Klein-Winternheim, im April 2020