

Montag, 11. April 2011

Federleicht

Vor einer ganzen Weile erhielt ich von einer Bekannten und Kollegin, die nur die Nach-Diagnose-nach-Therapie-Mela kennt ein Lob. Sie wüsste gar nicht, wieso ich sagen würde, dass ich Probleme im Umgang mit Menschen hätte. Ich wäre so umgänglich und sozial. Es wäre leicht mit mir zurecht zu kommen.

Das Lob ging natürlich herunter wie Öl.

Was mir aber nicht gelang, war ihr zu erklären, dass diese Umgänglichkeit eben nicht einfach so da ist, sondern viel Konzentration und Anstrengung von meiner Seite bedarf. Dass sie Kraft kostet.

Im Endeffekt, ist es wie beim Ballett. Hinter jedem Sprung der federleicht und mühelos wirkt steckt ein Kraftakt, schmerzende Knie und unendlich viel Training.

Geschrieben von Mela in AS um 18:07

Freitag, 3. Juli 2009

Lesehilfen und Lesehilfensuche

Als aufmerksamkeitsgestärktes Wesen ist man angehalten vor allem eines zu lernen: fokussieren auf dass was man tut. Methylphenidat/Ritalin und anderes hilft chemisch beim Fokussieren. Aber leider hilft es ein wenig in die richtige Richtung, reicht aber noch lange nicht.

Bei mir führen lange Texte, vor allem wenn sie nur wenig 'aufgelockert' sind - kein Wunder das viele ADSler lieber Comics lesen als Bücher - zu einem beinahe unwiderstehlichen Schlafdrang. In Minutenschnelle versuchen meine Lieder mich zu überzeugen das die Schwerkraft stark eingegrenzt auf mindestens 4G angestiegen ist und sie sich schließen wollen. Jetzt! Sofort!

Dieser Drang steigt mit zunehmender Trockenheit des Textes. Jeder Absatz eines Fachbuchs den ich tatsächlich gelesen habe, gerät so zu einer kleinen Schlacht bei Agincourt. Auf der Seite von Henry V.

Jeder, der der Ansicht ist, ich wüsste ja so umwerfend viel, kann nun ermessen wie hart das errungen worden ist.

Dieser reale Kampf gegen die Müdigkeit, steht im krassen Gegensatz zu meiner Liebe zu Büchern, Wissen und dem Lesen. Verstehbar ist es wohl nur wenn man es mit einem Spitzensportler vergleicht, der jeden Meter mehr, jeden Zentimeter weiter unter Schmerzen erringt, dessen Gelenkapparat mit 25 schon knirscht wie eine rostige Lokomotive ... der aber dennoch liebt was er tut und nicht aufhören kann.

Irre. Durchaus. Aber real.

So ein bisschen hege ich ja immer noch die Hoffnung dass es irgendwann besser werden könnte. Dass es nur den richtigen Trick braucht und ich den nur finden müßte. Unter anderem deswegen begann ich mich vor einer Weile mit Speedreading zu beschäftigen. Besonders bei englischen Quellen zum Thema, stößt man auf Informationen die Speedreading mit Hilfsmitteln verknüpfen die unter anderem für Legastheniker empfohlen werden.

Das Ganze sehr gelassen, nicht schambesetzt, ohne esoterische Verquickung oder das Bündel an halbwissenschaftlichen Rechtfertigungen die man in Deutschland im Bereich Legasthenie zusammenschustert. Wenn man hier die Existenz dieser Lernstörung überhaupt anerkennt und sie nicht krampfhaft versucht auf Faulheit oder Dummheit zurückzuführen.

Die Hilfsmittel ...

Leselineale (2), Lesestäbe (2) und Hellfeldlupen (2) (3) kommen zwar teilweise aus dem Bereich für Menschen mit hohen Dioptrienzahlen oder alte Menschen. Das sollte aber weder er- noch abschrecken.

Sie vergrößern nicht nur sondern erfüllen auch den Zweck den Text in kleine Lesehäppchen herunterzubrechen ganz wunderbar. Auf diese Häppchen kann man sich besser fokussieren, während bei einem langen Text mit nur wenigen Absätzen das Hirn ganz hurtig auf Bildschirmschoner schaltet.

Über besagte englische Texte stolperte ich über Colored Reading Ruler und obwohl ich alle Infos zum Irlen Syndrom immer zu hart an der Eso-Grenze empfand, schien der Versuch nach einem kurzen Selbsttest nicht zu unrealistisch.

Das Testpack von Crossbow Education brachte zu Tage dass ich mit den Linealen der Farbrichtung "Jade" die Buchstaben subjektiv schwerer zu sehen scheine. Und falls das reine Psychosomatik sein sollte: die farbliche Abgrenzung eines Textteils entwirrt die Textweise, macht das Fokussieren und damit das Lesen leichter und lässt mich Informationen schneller aufnehmen.

Soweit zum Lesen auf toten Bäumen.

Das meiste Lesen geschieht bei mir ebenfalls nicht mehr auf Papier, sondern am Bildschirm. Und auch wenn das Lesen dort aus unerfindlichen Gründen etwas leichter zu fallen scheint.. an Textweisen wie dieser scheitert meine Aufmerksamkeit und nach einem Moment dann auch jede Selbstdisziplin. Alles auszudrucken ist keine Lösung.

Was aber eine Lösung wäre: ein Tool welches einem auch auf dem Rechner einen langen Text in schönen Häppchen einfärbt.

Gibt es natürlich, aber programmübergreifend natürlich mal wieder nur für Windows-PCs. Da das meiste Lesen sowieso im Browser stattfindet, aber fast kein Webseitenbetreiber seine Seiten für Leute wie mich gepimpt hat, würde ein Firefox-Add-On schon viele Schmerzen beseitigen.

Eigentlich wäre Paragrap (Artikel bei Lifehacker) genau was ich brauche. Leider ist es schon bei einem normalen S9Y-Blog nicht in der Lage Absätze zu finden.

Die zweitbeste Lösung Tidyready hilft zwar vor allem auf chaotischen, überdesignten Webseiten überhaupt noch den Textinhalt zu erfassen, lässt aber (eigentlich) immerhin die Schriftgröße und die Hintergrundfarbe definieren. Wählt man die Schrift groß genug passt ohnehin nur noch ein Absatz auf den Bildschirm</;zyn>. Leider hat sich Tidyread mindestens auf einem meiner Rechner so zickig, dass es mich weder die Einstellungen öffnen lässt, noch starten mag.

Während die Situation bei Treeware also zu meiner vollen Zufriedenheit unter Kontrolle ist, geht die Suche nach dem richtigen Computer-/Online-Tool weiter. Vollkommen ungeklärt ist auch die Situation mit PDF-Readern. Leider neigen PDFs öfter zur Textwichtigkeit und irgendein kleines Tool wäre mehr als willkommen. Kennt da jemand was?

P.S.:

Ja, ich weiss die Webseite von Crossbow Education ist scheusslich und eine Herausforderung für die Aufmerksamkeit selbst bei vollkommen ADS-freien Menschen. Tut mir leid.

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 14:54

Freitag, 20. März 2009

Buntstifte

It's like you come onto this planet with a crayon box. Now you may get the 8 pack, you may get the 16 pack but it's all in what you do with the crayons - the colors - that you're given.

Waking Live (2004)

Mir kommts ja oft eher vor als hätte ich die Packung mit 64 Buntstiften bekommen. Leider mit abgebrochenen Spitzen und man vergaß den Spitzer beizulegen.

(But I'll do my very best)

Geschrieben von Mela in Allgemein um 05:03

Montag, 15. Dezember 2008

Status

Mein Hirn gleicht heute einer kleinen, bunten, schillernden Fee, die über einen Teich voller wunderbarer Seerosen in allen Farben des Regenbogens hüpft. Eine duftet betörender als die andere und veranlaßt die Fee ihre Nase hereinzustecken, zur nächsten Blüte zu hüpfen und dort zu riechen.. dann die Nächste, und die Nächste auch und noch diese schöne Dunkelrote...

Und zu allem Überfluß singt sie dabei auch noch.

Geschrieben von Mela in ADS um 19:28

Dienstag, 11. November 2008

Dyspraxie (gr. Missgeschick)

Dyspraxie ist keine Bewegungsstörung. Es handelt sich vielmehr um eine Störung, Bewegung und Handlung in Einklang zu bringen bzw. um eine Störung, zielorientiert zu planen. [...]

Dyspraktiker können nicht einfach eine Aufgabe erledigen, sondern sie müssen planen, wie sie vom Anfang zum Ende gelangen. Sie wissen wohl, was sie wollen, können aber die Schritte zum Ziel (Endprodukt) nicht hintereinander bringen.

Die Dyspraxie hat mehrere Formen, z.B. Raumlagestörung, Störung in der Reihenfolge und die konstruktive Dyspraxie.

Quelle: <http://www.mcd.de/Dyspraxi.htm>

Erst das Auto abschließen und dann den Haustürschlüssel vom Beifahrersitz nehmen klappt definitiv nicht.

Geschrieben von Mela in Humor um 17:17

Freitag, 1. August 2008

Nützliche Dienstleistungen für Aspies: ReCloth

ReCloth

Sie haben eine Lieblingshose? Ein Lieblingsshirt? Lieblingshemd? Sie tragen es jeden, wirklich jeden Tag und obwohl sie sich gleich drei Stück gekauft haben, gibt das letzte nach 5 Jahren den Geist auf? Die einzige Unterhosenmarke ohne drückende Nähte wird nicht mehr hergestellt?

Sie sind ein Aspie und ihr Leben endet sobald sich auch der letzte zusammenhaltende Faden ihrer Lieblingsjeans mit einem erleichterten Seufzen auflöst?

Dann brauchen sie ReCloth!

Bringen sie uns ihr frisch verstorbenes Lieblingsstück, selbst wenn nur noch ein verwaschener Fetzen vorhanden ist und nach nur wenigen Stunden wird sich die Erde weiterdrehen, denn Sie können sich wie seit Jahren gewohnt kleiden.

ReCloth rettet auch scheinbar unrettbare Kleidungsstücke.

Nie wieder lästige Zeit mit Einkauf und Anprobe einer neuen Garderobe verbringen.

Einmal wohl fühlen, immer wohl fühlen.

ReCloth gibt eine Wohlgefühl-Garantie bis zum 6. Nachclonen!

Kommen sie zu ReCloth!

Idee nur dezent geklaut bei The 6th Day.

Geschrieben von Mela in Humor um 14:59

Donnerstag, 12. Juni 2008

Störung der Kindesentwicklung durch Unordnung

Die Meldung ist schon etwas älter, aber ich bin gerade erst darüber gestolpert. Unordentliche Haushalte stören Kindesentwicklung.

Hier besteht meiner Meinung mal wieder die Frage nach der Ursache und Wirkung. Sicher sind Enge, Lärm und ähnliche Einflüsse nicht unbedingt förderlich für die Kindesentwicklung, aber haben Kinder aus unordentlichen Haushalten stärkere Probleme Ordnung zu halten, weil sie eher von ADS belastet sind, weil auch ihre Eltern von ADS belastet sind?

Leider schweigt sich die Nachricht über die genauen Umstände der Studie aus, aber ich bezweifle doch irgendwie, dass die einzelnen Zwillinge jeweils in Familien mit unterschiedlichem sozialen Hintergrund aufgewachsen sind.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 01:46

Mittwoch, 28. Mai 2008

Erfahrungswerte: Wasser & Essen

Langsam komme ich zu dem Ergebnis, dass regelmässiges und ausreichendes Trinken von Wasser(!) für ADSler extrem wichtig ist. An den Tagen an denen ich nicht genug und regelmässig trinke, ist meine Konzentration, sowie die Fähigkeit zur Selbststrukturierung bis nahe zur Handlungsunfähigkeit reduziert. Trotz Methylphenidat.

Damit das Medikinet richtig wirken kann muß ich mich soweit disziplinieren in regelmässigen Abständen ein halbes Glas Wasser zu trinken und 2 Liter pro Tag sind das vertretbare Minimum. Das bedeutet auch, es muß immer eine Flasche Wasser am Schreibtisch bereitstehen.

Allerdings könnte ich den Umkehrschluß nicht ganz ausschliessen: Das ich an Tagen mit besonders schlechter Konzentration, eben vergesse meinem Körper das benötigte Wasser zu geben. Was ist hier zuerst da? Henne oder Ei?

Fakt ist: An schlimmen Tagen trinke ich viel zu wenig.

Ein knurrender Magen läßt die Konzentration ebenso rapide abfallen, daher ist auch regelmässiges Essen wichtig, oder zumindest sollten (gesunde) Kleinigkeiten nahe beim Schreibtisch stehen. Allerdings übergeht ein großer Hyperfokus auch jegliche Hungergefühle, daher ist das Essen nicht in dem Maße wichtig wie regelmässiges Trinken.

Das meine Ernährungsumstellung sich irgendwie auf meine Aufmerksamkeit ausgewirkt hätte, kann ich dagegen nicht sagen. Weniger bunte Kohlenhydrate, kaum noch Fertigfood, mehr frisches Obst und Gemüse und sehr viel mehr gute Omega-Fettsäuren (die ja angeblich gegen ADS wahre Wunder bewirken). Meine Blutwerte sind zur großen Freude meines Docs inzwischen prächtig, aber sorry Ernährungsgurus.. ADS ist eben doch keine ernährungsgeborene Krankheit und kann auch nicht dadurch wegtherapiert werden. Ich würde sie eher mit Diabetes Typ 1 vergleichen. Der Typ 1 Diabetiker kann sich seiner Krankheit angemessener ernähren und lebt so gesünder, zu einem gesunden Menschen wird er dadurch noch nicht. Ebenso tut eine ausgewogene Ernährung auch dem ADSler gut, aber sie heilt ihn nicht. Angeborene Stoffwechselstörung. Angeboren. Nicht angegessen.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 17:57

Freitag, 1. Februar 2008

AlleskÄ¶nner: Warum die 'Modekrankheit' AD(H)S zunimmt

Das die Anzahl der ADS-Diagnosen sprunghaft ansteigt, wird gerne als Totschlagsargument fÄ½r die angebliche 'Modediagnose' verwendet. Die Frage warum die Diagnosen zunehmen, stÄ¶rt aber bei der Vorverurteilung der Betroffenen als lebensfaule RitalinsÄ½chtige und wird daher seltenst Ä½berhaupt gestellt.

Eine einfache ErklÄ¶rung des WARUM? gibt es auch gar nicht, aber dafÄ½r ein ganzes BÄ½ndel Faktoren die erst zusammengenommen zu der hohen Zunahme an Diagnosen fÄ½hren.

Ursache 1 ist natÄ½rlich: Es gibt nun nicht nur einen Namen fÄ½r ein Problem das so alt ist wie die Menschheit.. oder zumindest so alt ist wie Churchill der immer gerne als prototypischer Hypie angefÄ½hrt wird, oder so alt wie der Struwwelpeter. Das Buch von Dr. Heinrich Hoffmann fÄ½hrt gleich mehrere typische Formen auf die AD(H)S annehmen kann. Vom Zappelphillip, Ä½ber den hypersensiblen der sich seine Haare nicht schneiden lassen will oder die Kinder die zwanghaft in die Opposition zu ihren Eltern gehen.

Nein es gibt nun auch ein Medikament, das die schlimmsten Symptome zumindest etwas zu lindern in der Lage ist.

Etwas das ich selbst als wesentliche Mit-Ursache ansehe ist der Zwang zum AlleskÄ¶nner mit dem wir in unserer Gesellschaft Ä½berfrachtet werden und den wir als dunkles Erbe sozialistischer LÄ¶nder in unser MenschenverstÄ¶ndnis integriert haben.

WÄ¶hrend man in knochenhart frÄ½hindustriell-kapitalistischen Gesellschaften der Ansicht war, jeder Mensch habe nun einmal eine gewisse Aufgabe im Leben, dies aber vor allem an Status der Geburt oder dem Geschlecht festmachte, transportierten sozialistische Kulturen die Idee das jeder alles kÄ¶nnen sollte - oder muss.

In der Praxis gipfelte es darin, das Akademiker nebenher zu Praktika oder einer Ausbildung in handwerklichen, industriellen oder agrÄ¶konomischen Berufen genÄ¶tigt wurden.

Und so gut die Erungenschaften der 60er und 70er fÄ½r die Frauen an sich waren, die endlich nicht mehr nur Heimchen hinterm Herd sein mussten, so negativ waren sie fÄ½r den ADSler an sich.

Unser Bild was ein Mensch kÄ¶nnen soll und muss hat sich seitdem rapide geÄ¶ndert. War es frÄ½her vollkommen opportun wenn der Mann weder wusste wie man ein Steak brÄ¶t, noch wie man ein Hemd bÄ½gelt, fÄ¶rdert das heute despektierliche Reaktionen seines engeren Umfeldes. Auch Marie Curie sah man vermutlich niemals ihre Fenster putzen oder hektisch von ihrer Arbeit wegrennen um die EinkÄ¶ufe noch vor dem LadenschluÄ¶ zu erledigen. Heute jedoch wird die berufstÄ¶tige Hausfrau, die sich von einer Putzfrau unterstÄ½tzen lÄ¶sst schon mal schrÄ¶g angesehen und des Snobismus bezichtigt.

Den Maler rufen, weil ein Zimmer tapeziert werden muss? Ja, es ist teuer und der Baumarkt ist doch um die Ecke. Man hat sowas einfaches doch zu kÄ¶nnen.

Die Werbung unterstÄ½tzt diese Bild massiv, in dem gerade 'weiche' und aufs weibliche Publikum abgestimmte Kaffeemarken den Frauen zeigen wie ihr Alltag mit Hilfe dieses Produkts ganz locker von der Hand geht. Sie steht frisch auf, der Kaffee gibt ihr Energie fÄ½r einen ruhigen Tagesbeginn, sie arbeitet, geht mit den Kollegen zum Mittagessen, ist dabei heiter, gelassen und frÄ¶hlich, arbeitet wieder, geht danach im Gym etwas fÄ½r ihren KÄ¶rper tun, immer noch mit einem StrahlelÄ¶cheln auf den dezent geschminkten Lippen, danach wird der Tag gemeinsam mit guten Freunden in einem Club ausklingen gelassen und zuhause sinkt sie nach glÄ½cklich vollbrachtem Tagewerk zur wohlverdienten Ruhe in einen Sessel. LÄ¶chelnd und immer noch frisch wirkend, aber sicherlich nicht vollkommen ausgeleert und bodenlos erschÄ¶pft.

Das bisschen Haushalt erledigt sich so nebenbei und bedarf keiner nÄ¶heren ErwÄ¶hnung, denn die Wohnung sieht ja auch geleckert aus wie ein Museumsraum. Dezent und stilvoll eingerichtet und ohne Berge ungebÄ½gelter WÄ¶sche oder leeren Joghurtbechern vom FrÄ½hstÄ½ck im Stehen.

Meine Verhaltenstherapeutin berichtete einmal es gÄ¶be Studien wieviele Frauen von diesem Frauenbild in tiefe Depressionen gestÄ½rzt wurden, weil sie versuchten das Bild der immer aktiven Frau umzusetzen, die scheinbar fÄ½r

alles Zeit hat und auf unerschöpfliche Energiequellen zurückgreifen kann.

Auch die Ansprüche die unsere Regierung an das regierte Volk stellt, tragen solche Züge. Das Volk soll am Besten ein Bündel Kinder bekommen, Fahrzeiten zur Arbeit von mehreren Stunden sind akzeptabel, dennoch darf das Essen nicht aus der Tiefkühltruhe oder Mikrowelle kommen, sondern muss frisch zubereitet werden um ja keine kleinen fettleibigen Kinder heranzuziehen. Die Kinder müssen dann auch noch mit ausreichend Zeitaufwand zu guten Staatsbürgern erzogen und auf die Erfordernisse der Schule vorbereitet werden. Wir alle wissen das nur die Kinder gute Noten mit heim bringen, die massiv zuhause gefördert werden. Um dem Staat und dem Gesundheitssystem nicht unnötig auf der Tasche zu liegen, muss durch regelmäßige Fitness für die eigene Gesundheit gesorgt werden und da bei jedem Vorstoß die Industrie zu besseren Kennzeichnungen von Lebensmitteln oder Waren zu zwingen, auf die Pflicht zur Selbstinformation der Bevölkerung hingewiesen wird, muss man auch entsprechende Zeit aufwenden eben genau das zu tun, sich informiert zu halten um weiterhin der gute, leistungsfähige Bürger zu sein, den unser Staat fordert.

Das angesichts der Tatsache das schon längst zwei Gehälter nötig sind um eine kleine Familie zu unterhalten, oder der Tatsache das zwei bis drei Jobs nötig sind um sich überhaupt erst mal eine Ausbildung zu finanzieren. Da möchte man doch sagen das Schlaf überbewertet wird.

Wer nicht in der Lage ist, diese überzogenen Vorstellungen von der Pflicht und der Leistungsfähigkeit der Bürger zu erfüllen, darf dann auch gerne als fauler Leistungsverweigerer tituliert und gegängelt werden.

Der Mensch von heute muss in der Lage sein, seine Wohnung in Schuß zu halten, 8 Stunden täglich arbeiten, plus Fahrzeiten und Pausen, er muss Wäsche waschen können und bügeln, effektiv jede Kleinreparatur erledigen (alleine schon weil die Suche nach Handwerkern und die Termine mit ihnen mehr Zeit verschlingen als wenn man es selbst machen würde), er muss ebenso sportlich aktiv sein, wie ein geschmiertes Sozialleben haben. Er muss malern können oder mal eben im Bad fließen legen. Möbel aufbauen, eine Bohrmaschine bedienen, kochen, backen und braten. Er muss umfassendes Wissen über Lebensmittel oder seine Pflichten als Bürger haben. Er muss eine persönliche Buchhaltung führen können und sich um die Steuer kümmern. Er muss Gesetze kennen und die Beförderungsrichtlinien der öffentlichen Verkehrsmittel verstehen. Er muss Reisen planen können und in der Lage sein den Kindern Hausaufgabenhilfe zu geben. Er muss im Auge behalten wann das Auto in die Inspektion muss, seine Termine planen können und wissen in welchem Laden es die Milch am Billigsten gibt. Er muss sich im Wust von 100.000 Telefonarifen zurechtfinden um den günstigsten zu wählen und ja keinen Cent seines schwindenden Einkommens zu verspielen. Er muss wissen was er wann wo und wie beantragen muss, welche Leistungen ihm und seinen Kindern zustehen. Er muss nicht nur wissen welchen Ruhepuls er hat, sondern auch wie lange er auf dem Stepper stehen muss um endlich in die fettverbrennende Zone zu kommen. Er muss wissen ob Spinat mehr Nährwerte hat oder Brokkoli. Er muss sich fortbilden um auch morgen noch für den Arbeitsmarkt attraktiv und vermittelbar zu sein. Er muss sein Äußeres pflegen. Muss den Garten pflegen können und wöchentlich die Strasse fegen oder den Hausflur putzen. Und er muss sich innerhalb seines Lebens auch auf verschiedene Berufe einstellen können um in Lohn und Brot zu bleiben.

Manche ADSler die 'Hans Dampf in allen Gassen'-Typen, sind predestiniert für diesen Anspruch an Menschen. Sie funktionieren wie ein Mädchen und können gar nicht abschalten wenn sie wollten. Die meisten ADSler sind aber nicht in der Lage so mitzuziehen. Sie funktionieren nur innerhalb ihrer Kernkompetenz und bedürften eigentlich einer Gesellschaft in der Arbeitsteilung - auch im privaten Bereich - normal ist und nicht von jedem erwartet wird alles zu können. Aber einer Gesellschaft in der die Aufgaben des Einzelnen nicht daran festgemacht werden ob Daddy nun Großindustrieller war oder Bergmann und in der das Geschlecht nicht die Berufung bestimmt.

Kein Wunder also das die meisten Betroffenen Ritalin brauchen um die überzogenen Ansprüche auch nur im Ansatz zu erfüllen. Und doch ist die chemische Hilfe nur ein Tropfen auf den heißen Stein und abgehängt werden die ADSler immer bleiben. Der Trend überzogene Forderungen an sich selbst und andere zu stellen, wird auch eher zunehmen als ab.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 19:46

Dienstag, 1. Januar 2008

Einen Ausschalter bitte!

Normalerweise gÄ¶nne ich mir zwischen dem 24.12. und dem 01.01. eine Art geistige Totalabschaltung. Einmal muss das Familienfest am 24. sowieso verdaut werden, dann weigert sich KÄ¶rper und Geist meist in dieser Zeit aktiv zu sein, also ist es besser sich offiziell totales Rumschluffen zu genehmigen und die produktivitÄ¶tsbefreite Zeit einfach so hinzunehmen. Mit gutem Gewissen nur flach auf dem RÄ¶cken rumliegen und toten Mann spielen.

Normalerweise nehme ich in der Zeit dann auch kein Medikinet und wodurch mein Hirn es dann sowieso nicht mal mehr auf Betriebstemperatur schafft.

Dieses Jahr konnte ich mir das Rumschluffen nicht leisten. Ein Buchprojekt will fÄ¶r den Verlagstermin Mitte Januar fertig vorbereitet werden, ein anderes harrt dringend einem Probekapitel.

NatÄ¶rlich strÄ¶ubte sich Geist und KÄ¶rper gegen den Entzug des Jahresendruhe. Medikinet wollte nicht recht wirken, ich schlief unruhig.. aber der Hammer sollte folgen.

Einkaufen zwischen den Jahren ist ja selbst fÄ¶r Durchschnittsmenschen kein sonderlich schÄ¶nes Erlebnis. Bekommt man nun aber mitten im dichtesten Trubel den absoluten KreativitÄ¶tsflash wird es wild. In Aspie-Begriffen ausgedrÄ¶ckt: Innerer Overload, plus Ä¶usserer Overload.

Das ganze ergibt eine Person die mitten im Strom der Menschen steht und ihre Notizen manisch ins Handy hackt - Frau kennt sich ja und weiss das die ganzen Gedanken bis Zuhause rettungslos vergessen sind - und im AnschluÄ¶ eine ganz furchtbare geistige ErschÄ¶pfung.

Ein Ausschalter zur rechten Zeit. Das wÄ¶r was...

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 17:29

Montag, 19. November 2007

Cartoon: Autisten-Artisten

Ä-hm staubt vom Blog wedel

Zwischenrein mal einen Toon von der groÄrtigen Cartoonistin "Kleines GrÄnes".

Geschrieben von Mela in Humor um 21:20

Donnerstag, 5. Oktober 2006

Von der Schwierigkeit rechtzeitig die Notbremse zu ziehen

Eine Lektion die eigentlich alle von ADS oder dem Asperger-Syndrom betroffenen erlernen müssen ist rechtzeitig die Notbremse zu ziehen oder schwerer noch: Zu erkennen wann die Notbremse gezogen werden muß.

Während die hyperaktiven ADHSler geradezu vor Energie brodeln und man einige von ihnen wie einen Hamster ins Laufrad sperren könnte, damit sie die auch loswerden, liegt die Kraft der hypoaktiven ADSler in der Ruhe. Und gerade AS-Betroffene wird durch Äußere Umstände immer wieder Kraft abgezogen. Ganz normale soziale Situationen - vom Zusammensein mit Freunden, bis hin zur Geschäftspost, müssen weise dosiert und ausbalanciert werden um nicht früher oder später in einem tiefen Energieloch zu sitzen.

Im Moment sitze ich in einem solchen Energieloch und muß rückblickend ganz ehrlich sagen das der Sommer einfach too much für mich war. Durch die Eigenproduktion unseres ersten Buchs, hat dieses weit mehr Energien verschlungen als geplant war, oder als meine Co-Autorin und ich jemals hätten absehen können. Das zehrte an den Energien fürs zweite Buch, das zu der Zeit schon scharrend in den Startlöchern wartete.

Extrem kräftezehrend auch die ganzen Emails die nach Erscheinen des Buchs geschrieben werden wollten. Ja normalen Menschen fällt sowas leicht, wird quasi nebenher erledigt. Hier bei mir ist jede Mail eine Art Energieblutspende. Ein halber Liter pro Mail und nach 6 davon fühle ich mich schon ziemlich blutleer, erledigt.

Dazu kam dann noch die Informatica Feminale. Eigentlich hätte ich mich schon im Vorfeld überfordert, aber ich fand es unfein zwei oder drei Wochen vor dem Start abzusagen und meinen ganzen Kurs ins Wasser fallen zu lassen. (Ganz abgesehen davon das ich im nächsten Jahr natürlich auch gerne dabei wäre und eine kurzfristige Absage die Chancen auf ein nächstes Mal nicht gerade eben erhöht.)

Die IF war dann auch wie immer eigentlich ganz schön. Dennoch wurde in dieser Zeit meine Energie nicht nur per Blutspende entnommen, sondern mit einer Pipeline abgeföhrt.

Erschwerend kam hinzu das im Juni meine Verhaltenstherapie beendet war und ich es in dem Trubel der ohnehin belastenden Zeit nicht geschafft habe mir einen Anschlußtherapeuten zu suchen. Bis dahin war die Therapie - wenn auch ebenfalls kräftezehrend - doch ein wichtiges, stabilisierendes Element gewesen. Ein zweiwöchentlicher Realitätscheck bei dem irrationale Erwartungen und Befürchtungen auf den Prüfstand gelegt wurden und ich mit der Therapeutin daran arbeitete meine verschiedenen Bedürfnisse, plus die Erfordernisse des Alltags in die Waage zu bringen.

Zuletzt ein wochenlanger Ausfall meiner Putzhilfe, der den Haushalt - ohnehin ein kräftezehrender Molloch - zu einer unbezwingbaren Hydra werden liess. Ein Kopf abgeschlagen.. sofort zwei neue..

Kurz, das alles führte zu einem Riesenloch in den letzten Wochen. Seit Anfang/Mitte Juli wirkte MPH kaum noch bis gar nicht mehr, was jeden Tag zu einer elendigen Tretmühle gegen die Auswirkungen von ADS und AS werden liess. Unendliches Verschleudern von Energien beim Versuch normal zu funktionieren.

Langsam, ganz langsam scheint es aber wieder ein wenig Luft um meinen Kopf herum zu geben. Zumindest genug Luft um zu erkennen wo die Notbremse hätte gezogen werden müssen, ich es aber leider nicht getan habe.

Genug Luft um das anstehende Exposé für Buch Nr. 3 nicht nur terminlich, sondern auch geistig, aufs erste Quartal 2007 zu verschieben, in der Erkenntnis das wir bis dahin immer wieder für Arbeiten oder Fragen an Buch Nr. 2 zur Verfügung stehen müssen. Genug Luft um die Teilnahme am CCC dieses Jahres mit einem dicken 'Wäre das wirklich klug?' zu versehen und generell etwas die Hektik und Versagensängste aus dem eigenen Denken rauszunehmen.

In diesem Sinne: Back to work und hoffentlich wird die Notbremse beim nächsten Mal tatsächlich rechtzeitig gezogen.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 17:37

Freitag, 29. September 2006

Kabarettist Gunkl mit der 'Clubkarte'

Die Presse.com bringt in ihrer Rubrik Kultur & Medien ein Interview mit dem Österreicherischen Kabarettisten Gunkl (Günther Paal). Darin sagt dieser:

Die Frage drängt sich auf: Kennt der Kabarettist die TV-Serie „Monk“ über einen zwangsneurotischen Detektiv? Kurzes verlegenes Lächeln: „Ich versteh den eigentlich recht gut.“ Und er setzt noch eins drauf: „Als ich das erste Mal von Autismus gehört habe, hab ich mir gedacht: He, das ist doch eine Perspektive. Es gibt da dieses Aspergersyndrom. Das ist sozusagen Autismus light. Da ist ein Symptom von der Krankheit, dass man mit der Krankheit eigentlich ganz gut leben kann. Wie wenn ein Eskimo eine Kamelhaar-Allergie hat. Das stört den auch nicht. Und das Asperger-Syndrom – also ich glaub, da bin ich dabei. Da hab ich eine Clubkarte.“

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 19:14

Donnerstag, 27. Juli 2006

Bist du ein 'Supertaster'?

ADDBlue macht sich Gedanken zum Thema ADS, Autismus und dem Dasein als Gourmet. Ein Artikel den ich allen Lesern ans Herz legen möchte, vielleicht entdeckt sich der eine oder andere ja darin wieder?

Geschrieben von Mela in Erfahrungen, Sensorische Störungen um 22:22

Mittwoch, 19. Juli 2006

Melas Asperger & ADS-Blog als Grafik

Sieht es nicht ganz wundervoll aus?

Geschrieben von Mela in Allgemein um 22:33

Samstag, 1. Juli 2006

Mela - The missing manual

Mit 'Mela' haben sie ein in Spitzenbereichen extrem leistungsfähiges, aber anfälliges und hochempfindliches Gerät erworben. Um sich lange an ihrer 'Mela' erfreuen zu können sollten sie folgende Richtlinien einhalten:

- Betriebstemperatur 18-25° Celsius.
Liegt die Temperatur darunter oder darüber sind Funktionseinschränkungen zu erwarten. Bei Überhitzung in einem dunklen, kühlen Raum mit ausreichend Flüssigkeitszufuhr lagern bis die ideale Betriebstemperatur wieder erreicht wird. Bei Unterkühlung langsam und vorsichtig auf Betriebstemperatur erwärmen. (Als Hilfsmittel ist Heiße Schokolade sowie Kaffee geeignet.) Bei Temperaturen jenseits der 30° Celsius ist mit spontaner Abschaltung zu rechnen.
- Von Zugluft fernhalten.
- Keiner direkten Sonneneinstrahlung aussetzen. Führt zu Funktionseinschränkungen.
- Nur in warmen Umgebungen uneingeschränkt betriebsbereit.
- Nicht in Menschenansammlungen, auf Betriebs- oder Familienfesten einsetzen.
- Die Module 'Shopping', 'Behörden' und 'Smalltalk' sind in der aktuellen Firmware nicht oder nur unzureichend implementiert.
- Die Firmware verfügt über stark eingeschränktes Multitasking. Beim Aufgabenwechsel ein bis zwei Stunden einplanen bis die neuen Routinen geladen worden sind.
- Monotone Tätigkeiten führen über kurz oder lang zur Selbstabschaltung oder zu Ausfallserscheinungen. Die Aufgaben sollten zwischen kreativen, technischen und schöpferischen Schwerpunkten wandern.
- Der Bootvorgang dauert ohne Hilfsmittel mindestens zwei Stunden. Durch Einfüllen von Kaffee und Methylphenidat kann er auf eine Stunde verkürzt werden.
- Die tägliche maximale Betriebsdauer unter anspruchsvollen Aufgaben sollte 6 Stunden betragen. Die restliche Zeit bis zur täglichen Abschaltung sollte im Standby oder Ruhemodus verbracht werden.
- Die Phase der täglichen Abschaltung sollte zwischen 8 und 10 Stunden betragen, auf keinen Fall aber unter 6 Stunden.
- Die idealen Betriebszeiten liegen zwischen 12 Uhr morgens und 2 Uhr nachts.
- Zufuhr von täglich frischen Informationen ist unabdingbar. Regelmäßige Versorgung mit elektronischen Gadgets erhöhen die Leistungsfähigkeit.
- Ideale Betriebsumgebungen stellen Bibliotheken dar.
- Gute und abwechslungsreiche Nahrung erhält die Funktionsfähigkeit. Minderwertige und Kantinen-Nahrung lässt die Leistungsfähigkeit abfallen.
- Circa 4 Tage im Monat ist wegen Wartungsarbeiten an der Reproduktionseinheit ein Totalausfall des Geräts leider unvermeidbar.
- Werden diese Betriebsbedingungen nicht eingehalten, nimmt die Leistungsfähigkeit Tag für Tag ab, bis nach ein bis zwei Jahren eine längere Wartungsphase angetreten werden muss.

Geschrieben von Mela in Humor um 20:18

Donnerstag, 29. Juni 2006

Wer eine Reise tut, kann etwas erleben...

... vor allem wenn er dazu ein Schengen Formular braucht.

Nachzulesen ausnahmsweise mal nicht hier sondern im Medblog: "Der Warteflur von Schengen.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 18:49

Samstag, 17. Juni 2006

Weisheit des Tages

Wer es schafft beim Laufen den Zeh mit dem hinteren Saum des eigenen Kleides zu verknoten, braucht keine Kisten oder Möbel über die er fallen könnte

Geschrieben von Mela in Humor um 20:59

Freitag, 19. Mai 2006

Aspie-Leiden

Meine derzeitige Tagesdosis an Methylphenidat betr agt 60mg als Retard-Kapseln. Eine einzelne Kapsel hat 20mg.. macht 3 Kapseln am Tag. (Und manchmal nehm ich auch nur zwei.)

Was mich daran tierisch stürzt ist das, egal wie ich die Kapseln aus dem Blister entnehme, ich es nie hinbekomme das die verbleibenden Kapseln halbwegs symetrisch angeordnet sind.

Als Aspie hat man noch wahre Probleme

Geschrieben von Mela in AS um 15:50

Montag, 24. April 2006

Synonyme für ADSler

Ich fang mal mit einer launigen Synonymsuche für ADSler an und starte mit

Turnbeutelvergesser

Und nun... tobt euch in den Kommentaren aus

Geschrieben von Mela um 21:12

Donnerstag, 30. März 2006

Die angenehmste Weise mit anderen Menschen zusammen zu sein

In den letzten Tagen arbeite ich meist im Hauptlesesaal der Badischen Landesbibliothek. Dies hat mehrere Gründe.. neben der Verfügbarkeit von unendlich viel Nachschlagewerken wäre da die innere Strukturierung. Arbeitet man rein zu Hause ist es schwer zwischen Arbeit und dem Rest zu trennen, man hat nur den definierten Arbeitsbeginn den man sich setzt, aber ob man diesen bei den ganzen Ablenkungen auch einhält steht auf einem anderen Blatt. Die vertraute Umgebung bietet zu viel Möglichkeiten etwas anderes zu tun als die Arbeit.

Gehe ich dagegen in die BLB, habe ich mit Ankunft quasi einen definierten 'Arbeitsanfang' mein Hirn schaltet um und ich kann mich besser fokussieren.

Mein Hirn arbeitet nicht gegen MPH an, in dem es trotz allem jede nur mögliche Ablenkung nutzt, sondern es zieht mit dem Medikament an einem Strang. Jedenfalls kann ich mich dort an den meisten Tagen besser konzentrieren als anderswo.

Heute nun bemerkte ich beim Verlassen der BLB das ich richtig gut gelaunt war. Fünf Stunden lang saßen um mich herum lauter Menschen die genau das gleiche wie ich taten. Die still vor sich hinarbeiteten, vergraben hinter tonnenweise Büchern, Taschenrechnern, Laptops und Papierstapeln. Es ist angenehm ruhig und die Kommunikation beschränkt sich auf kurze Bitten doch mal auf den Kram des Nebenmannes aufzupassen, wenn der zum Klo muß.

Irgendwie macht es auf diese Weise echt Spaß unter Menschen zu sein...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 20:51

Dienstag, 21. März 2006

Welt-Down-Syndrom-Tag

Das Down-Syndrom ist eine der häufigsten Behinderungen die durch eine genetische Veränderung ausgelöst werden und auch wenn es nicht das Hauptthema dieses Blogs ist (dennoch in der Vergangenheit auch schon thematisiert wurde, möchte ich doch auf den Welt-Down-Syndrom-Tag hinweisen:

Erstmals wird am 21. März 2006 der Welt-Down-Syndrom-Tag begangen. Das Down-Syndrom, früher diskriminierend Mongolismus genannt, ist die häufigste Form einer geistigen Behinderung, die durch genetische Veränderung entsteht: Das Chromosom 21 kommt bei diesen Menschen drei Mal im Erbgut vor und nicht " wie sonst " nur zwei Mal. Daher wurde auch der 21.03. von der EDSA (Europäische Down-Syndrom Association) und der DSI (Down-Syndrom International) als Welttag ausgewählt.

via Das meersonline.de-blog und Lummland.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 16:44

Mittwoch, 25. Januar 2006

Spezialsprechstunde zur Diagnose von Autismus bei Erwachsenen

Wird Autismus oder das Asperger Syndrom nicht in der Kindheit erkannt - und dazu gehören aufmerksame Eltern, ein aufmerksames Umfeld und erfahrene Ärzte - haben es die Betroffenen oft schwer noch im Erwachsenenalter eine Diagnose und in der Folge auch Hilfe zu erhalten.

An der Universität Rostock behebt eine Spezialsprechstunde nun diesen Mangel. Journal Med berichtet:

Autismus ist eine Krankheit, die zwar in aller Munde ist, für deren Diagnose und Behandlung aber vielfach die Erfahrungen fehlen. Seit einem Jahr wird am Universitätsklinikum Rostock eine Spezialsprechstunde zur Erkennung autistischer Störungen bei Erwachsenen angeboten. So etwas gibt es bundesweit an keinem anderen Universitätsklinikum. Entsprechend gut ist die Resonanz, Patienten kommen nicht nur aus MV, sondern auch aus Schleswig-Holstein, Hamburg, Brandenburg oder sogar Sachsen-Anhalt.

Um Ärzte der Region und darüber hinaus für die Autismus-Diagnose zu machen, werden regelmäßig Weiterbildungsveranstaltungen abgehalten. Die nächste findet am Mittwoch, 25. Januar 2005, am Zentrum für Nervenheilkunde statt. Unter anderem berichtet eine Autistin von ihren Erfahrungen mit der Krankheit. Im März startet in Rostock ein Forschungsprojekt, das neue Erkenntnisse über Autismus liefern soll.

Termin:

Vortrag: 25. Januar 2005, 15.30 Uhr Klinik und Poliklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Gehlsheimer Straße 20, 18147 Rostock

Referentin: Dr. Evelin Werner, Autismus-Ambulanz Region Rostock

via Aspieforum.

Geschrieben von Mela in AS, Aus der Presse um 21:47

Montag, 2. Januar 2006

Verplant ins Jahr 2006

Da geht man wohlgemut am 1. Werktag des neuen Jahres einkaufen, legt die Sachen auf das Band, räumt sie in den Einkaufskorb, reicht der Kassiererin die EC-Karte und PIIIIIIIEP:

"Die ist nicht mehr gÄ¼ltig!"

Da war etwas, ja. Vor wenigen Wochen lag eine funkelnagelneue EC-Karte in der Post und wenige Tage darauf traf die neue Pin ein. Die EC-Karte wurde unterschrieben und dann mit der neuen Pin zusammen auf den Schreibtisch gelegt, denn es ist ja mÄ¼hsam eine neue Geheimzahl auswendig zu lernen. Also steht man am 02.01. dumm mit abgelaufener Karte in der Hand im Laden, darf dann den Korb zurÄ¼cklassen um erst mal heimzufahren und reuig mit einer gÄ¼ltigen Karte wiederzukommen.

sigh

Geschrieben von Mela in ADS um 18:14

Samstag, 17. Dezember 2005

Der ADS Planet (Planet ADD) lebt wieder

Als ich vor etwas Ã¼ber einem Jahr den Planet ADD aufsetzte, damals noch unter der Adresse <http://planetadd.mela.de/> gab es keine nennenswerte Anzahl von thematisch passenden Blogs. Selbst diverse Aufrufe in Mailinglisten, Foren oder Newsgruppen liessen die Ausbeute an aggregierbaren Webseiten nicht grÃ¶Ãer werden und beim Umzug unseres Webservers liess ich den Planeten sachte einschlafen. Fiel eh keinem Schwein auf.

Inzwischen hat sich das glÃ¼cklicherweise etwas geÃ¤ndert. Blogs zu den Themen ADS, ADHS, dem Asperger Syndrom, Dyslexie, Dyskalkulie oder Hochbegabung sind zwar immer noch nicht Ã¼berreichlich vorhanden, aber es werden mehr. Daher habe ich den Planeten wieder aus dem Datengrab auferstehen lassen und diesmal auch unter einer eigenen Domain:

<http://adsplanet.de>

Nun lÃ¤uft er nicht mehr unter PlanetPlanet, sondern Serendipity und dessen Aggregator-Plugin.

Ich wÃ¼rde mich sehr freuen wenn, zu der aktuell aggregierten Blogzahl, noch einige mehr hinzustoÃen wÃ¼rden. Auch Blogs die sich nicht nur dem Zielthema widmen kÃ¶nnen aufgenommen werden, wenn sie einen RSS-Feed anbieten, der die thematisch passenden Artikel zusammenfasst.

P.S.:

Naja, im Augenblick tut das ganze noch nicht so wie es soll Bastel

Geschrieben von Mela in Allgemein um 18:16

Mittwoch, 7. Dezember 2005

Ade, phpbb

Die Wartung des Aspie.net-Forums wurde in der letzten Zeit immer unhandlicher. phpbb ist ein grottig programmiertes Stück Software, das dank seiner massiven Fehler immer wieder auch PHP als Sprache in Verruf gebracht hat.

Nach Jahren hat es das phpbb Team nicht geschafft ein vernünftiges Plugin-System zu entwickeln, geschweidenn vernünftige Anti-Spam Maßnahmen einzubauen. So wurde auch das Aspie.Net-Forum Tag für Tag Ziel von Spam. Der Arbeitsaufwand das Forum sauber zu betreiben stieg langsam in nicht mehr akzeptable Höhen.

Nun ist phpbb Geschichte und das Aspie.Net-Forum läuft unter vbulletin und das hoffentlich stabil. Noch ein paar Stotterer des Umzugs sind zu beseitigen, aber ich hoffe wir haben in wenigen Tagen wieder einen Normalzustand erreicht.

Geschrieben von Mela in AS um 14:43

Dienstag, 15. November 2005

Lerndesaster

Seit einigen Wochen besuche ich einen DGS-Kurs. DGS stellt eine extrem hohe Anforderung an genau die Bereiche der Koordination und Wahrnehmung, die mir nicht gerade leicht fallen. Neue Gebärden - Vokabeln - müssen nicht nur in der Ausführung korrekt sein, sondern müssen durch Mimik und Lautformen der Worte mit den Lippen ergänzt werden.

Hier ist es wie beim Autofahren, das Zusammenspiel der Handlungen m erst erlernt werden und ein Aspie/ADSler braucht wahrscheinlich etwas länger als der Durchschnitt. Dennoch kam ich bisher recht gut mit, was wahrscheinlich auch damit zusammenhängt das ich immer nur mit gut angeflutetem MPH dort antrat.

Gestern nun war der Tag von vorne bis hinten mehr oder weniger für den Arsch. Ich war noch nicht wirklich auf den Wochenanfang eingestellt, ging daher zu spät aber noch nicht wirklich müde zu Bett und schlief schwer ein.

Morgens hing mir also das Blei in den Gliedern und trotz MPH wurde ich den ganzen Tag über nicht richtig wach. Ich vergaß rechtzeitig vor Kursbeginn noch einmal MPH nachzunehmen, bekam das Gähnen daher absolut nicht abgestellt.

Auch sonst.. meine Aufmerksamkeit reichte nicht von jetzt bis eben, ich verstand die Aufgaben gar nicht, oder falsch, ich hatte die neu vorgestellten Vokabeln innerhalb von Sekundenbruchteilen wieder vergessen, selbst das relativ langsame Buchstabieren per Handalphabet durch meine Mitschüler war viel zu schnell um von mir verstanden zu werden und auch bei den Übungen zur Schulung der Wahrnehmung, bzw. zur Erhllung von deren Genauigkeit hatte ich mitten in der Übung vergessen wie sie angefangen hatte.

Abgesehen davon, dass ich mich natürlich über den Verlauf der Unterrichtsstunde, bzw. meine mangelnde Fähigkeit trotz aller Selbstdisziplinierungsversuche keine Aufmerksamkeit aufrecht halten zu können, ärgere, ist es doch wieder eine schöne Gelegenheit abzugleichen wie es ohne unterstützende Medikation wäre. Nicht erstrebenswert.. ganz und gar nicht erstrebenswert .. und extrem frustrierend.

Davon ab ist DGS vielleicht - gerade weil es so viele Fähigkeiten fordert (und fördert) die ich im Normalfall nur schwer zu leisten in der Lage bin - keine schlechte AS-Therapie. Der Unterricht setzt genau an den Defiziten an und übt, was im normalen Alltag sonst nie gezielt geübt wird.

Es ist schwer, und das Frustrationspotential daher nicht gering, aber ich persönlich kann anderen Betroffenen nur empfehlen mal einen DGS-Kurs auszuprobieren und zu sehen ob es hilft Mimik und Gestik bewusster einzusetzen und vor allem auch bewusster zu erkennen, sowie die eigene Wahrnehmung zu schrfen und zu fokussieren.

Geschrieben von Mela in ADS um 17:37

Samstag, 24. September 2005

Informatica Feminale aus Aspiesicht

Drei Tage Informatica Feminale sind vorbei. Eigentlich waren es vier Tage, wenn man den Sonntag, an dem sie eröffnet wurde, mitzählt.

Gerade der Sonntag stellte eine große Überwindung dar, da ich ja glaubte dort (bis auf eine Nutzerin des Aspie-Net Forums) niemanden zu kennen.

Ich irrte mich knapp, denn eine Mitbewohnerin unseres kleinen Weser-Ferienhäuschens während der IF 2003 in Bremen war vor Ort. Ein sehr angenehmes Wiedersehen mit einer sehr herzlichen Frau, deren niedlichem, blondgelockten Aussehen man die toughen und erfahrene IT-Lerin gar nicht zutraut, die dahintersteckt.

Auch sonst war der - außerordentliche - Attraktivitätsfaktor auf der IF deutlich höher, als man es IT-Frauen im Allgemeinen nachsagt.

Aber das war nicht mein Thema...

Der Sonntag erweckte in mir den üblichen Bammel vor fremden Menschen und ich zögerte auch die Abfahrt heraus. Wie so oft nicht bewusst, oder absichtlich, aber ich hielt mich mit jeder kleinen Ablenkung auf und musste dann auch noch eine Wegstrecke ausprobieren, die fraglos landschaftlich reizvoll war, aber die man als Ortsfremde besser mit einem Navigationsgerät in Angriff nimmt.

Furtwangen scheint - trotz Hochschule - keiner frühzeitigen Ausschilderung wert.

Schließlich war ich da, fand es nett mit den Frauen zusammenzusein und zu reden... aber eben auch anstrengend.

Sozial gesehen war es eine vernünftige Entscheidung dorthin zu fahren, Durch die Aspie-Brille gesehen, war damit ein Tag notwendiger Erholung verloren.

Der Montag war mit meiner Verhaltenstherapie belegt, der Dienstag mit letzten Vorbereitungen.

Auf diesen Kurs war ich besser vorbereitet als auf alle anderen die ich bisher gehalten hatte. Nicht ideal, nicht so gut wie ich es mir selbst von mir wünsche, aber mindestens 500% besser als in meiner Vor-Methylphenidat Zeit. Immerhin konnte ich mich auch ohne direkten Druck im Nacken an die Unterlagen setzen. Früher habe ich wirklich jeden Trick ausprobiert um mich selbst zum Hinsetzen und zur Konzentration zu bringen... ohne den geringsten Erfolg. Nur im allerletzten Moment, d.h. ein paar Stunden bevor ich vor den Leuten stand, gelang es mir, mich kurzzeitig auf eine gewisse Vorbereitung zu konzentrieren.

Mit anderen Worten MPH - in meinem Fall Medikinet Retard - bringt mir viel mehr, als ich jetzt von der Betrachtung eines einzelnen Tages sehen konnte. Hier ist eher 'The big picture' maßgeblich, nicht die Betrachtung eines kleinen Ausschnitts.

(Aber wir wissen ja das Aspies die Details besser sehen, als das große Ganze...)

Die bessere Vorbereitung nahm mir auch etwas der Unsicherheit. Nicht viel - Übelkeit war mein ständiger Begleiter in den zwei Tagen vor dem Kursbeginn - aber ich hing nicht so sehr in den Seilen wie in den Nächten vor meinem WebDAV- Vortrag auf den Frühjahr-Fachgesprächen der GUUG.

Auch während des Kurses half mir, die innere Struktur die ich mir durch das Verfassen der Unterlagen geschaffen hatte, besser den Überblick zu behalten. Normalerweise wird die gesamte Hirnleistung für das Sprechen an sich verbraten. Durch die Unterlagen schien ich mir dort zumindest Ankerpunkte gesetzt zu haben, die mir halfen meinen Faden zu behalten, oder schnell wiederzufinden.

Die Sozialdynamik und die Nonverbalen Signale meiner Kursteilnehmerinnen zu verstehen, fiel mir - trotz großen Kraftaufwand von meiner Seite - schwer bis unmöglich schwer. Leider. Hier besteht für mich auf jeden Fall noch erheblicher Trainingsbedarf.. oder vielleicht auch die Feststellung was ich noch durch Training erreichen kann und was ausserhalb meiner Reichweite liegt und das Arrangieren mit den Tatsachen.

Dennoch erhielt ich von meinen Teilnehmerinnen positives Feedback, sowohl was die Inhalte des Kurses, als auch meine Art der Vermittlung betraf.

Ein Erfolgserlebnis, das für mich an dieser Stelle des Wegs extrem wichtig und hilfreich ist.

Der Umfang des Kurses - 3 Doppelstunden am Tag - war gerade nicht zu lang. Danach war ich immer vollkommen erschöpft, aber eben noch nicht zu sehr. Vielleicht, so ein Gedanke für die Zukunft, wäre ein Sprechtraining ganz sinnvoll um das Sprechen an sich 'automatischer' werden zu lassen und weniger kraftraubend.

Gerne hätte ich noch an mehr Veranstaltungen teilgenommen, doch die kleinen Ruhephasen die ich in den drei Tagen hatte, waren für meinen persönlichen Bedarf kaum ausreichend. Somit mußte ich meine Neugierde und Wissensdurst, meinem allgemeinen Wohlbefinden opfern.

Auch wenn das soziale Zusammensein mit anderen Dozentinnen oder Teilnehmerinnen sehr interessant und inspirierend war, war es für mich eigentlich schon zu viel.

Die IF 2005 in Furtwangen verbuche ich für mich als Erfolg. Aber es ist noch viel zu tun, und woher ich die Kraft hernehmen soll, es anzupacken, weiß ich im Moment (noch?) nicht.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 15:53

Freitag, 16. September 2005

Du weisst du lebst in einer ADS-Ehe, wenn...

... das Wechseln der defekten Glöhbirne einer Deckenlampe - zusammen mit dem obligatorischen Diskussionen ("Die Fassung hat sich vom Glas gelöst" - "Hat sie nicht!" - "Hat sie doch!" - ...) - über eine halbe Stunde in Anspruch nimmt.

Geschrieben von Mela in Humor um 21:45

Donnerstag, 15. September 2005

Ritalin-O's

via Isotopp

Geschrieben von Mela in Humor um 19:19

Dienstag, 13. September 2005

Berühmte Behinderte...

... listet diese Webseite auf.

In wie weit die Angaben zutreffend und überprüfbar sind, da es sich auch bei einem guten Anteil um Post-Mortem Diagnosen handelt, ist natürlich fraglich und diskutierbar, einige der Behauptungen können aber durchaus aus Berichten von Zeitzeugen herausgelesen werden.

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 16:39

Montag, 12. September 2005

Ohne Worte...

<http://www.welt.de/data/2005/09/12/773743.html>

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 18:18

Montag, 22. August 2005

Test zur ADHS-Forschung verlängert

Das zepf Zentrum für empirische pädagogische Forschung der Universität Koblenz-Landau hat seinen Online-Test, der der ADHS-Forschung dienen soll, bis zum 01.09.2005 verlängert.

Mit dem umfangreichen Fragebogen soll die Depressionsneigung von ADSlern im Erwachsenenalter erforscht werden und in der Zukunft eine bessere Differentialdiagnostik ermöglicht werden.

Ein Ziel das ich definitiv unterstützen werde finde.

Leider ist der Test technisch ziemlich haarsträubend. Er kann nur mit Windows-PCs problemlos durchgeführt werden und auch dort nur mit dem Internet Explorer. Der Schutz per Javascript öffnende Fenster zu unterdrücken, sollte ausgeschaltet werden.

Ebenfalls kann der Test nicht helfen die eigene ADHS-Betroffenheit herauszufinden. Er dient rein der Forschung.

Geschrieben von Mela in ADS um 22:29

Mittwoch, 10. August 2005

Viel Quark. Und der auch noch mager...

AD(H)S als anerkannte Störung ist nach wie vor heiß umkämpft.

Es gibt glühende Gegner - nicht wenige davon handeln aus eigenem finanziellen Interesse - und glühende Befürworter - nicht wenige davon, schießen in ihrem Enthusiasmus auch über das Ziel hinaus und leisten dem Ziel: Verständnis der Störung und der von ihr Betroffenen, sowie der idealen Hilfe für diese damit einen Bärendienst.

Und es gibt die Presse, die sich immer auf die Seite schlägt, die populistisch am besten zu verkaufen ist.

Und das ist derzeit die Seite der Gegner. Somit wird munter behauptet AD(H)S sei nur eine erfundene Krankheit, zappelnde, unkonzentrierte Kinder lediglich verzogen oder unwillig oder bräuchten nur ... genug Grünflächen, genug Auslauf, genug.. von was auch immer man meint das sie bei den heutigen Rabeneltern wahrscheinlich nicht genug bekommen.

Unterstützt wird das ganze dann noch durch Sendungen in der eine Öber-Mutter durch die Chaoshushalte hindurchfegt und eitel Sonnenschein hinterlässt.

Zumindest solange die Kamera draufhält.

Nun könnte man ja hoffen das Spiegel-Leser oder TV-Seher solche Berichte einer kritischen Prüfung unterziehen.. einem Realitätscheck, sozusagen. Doch ebenso könnte man erwarten das unser Schulsystem angesichts der erbärmlichen Pisa-Ergebnisse endlich mit dem Sieben aufhört und damit beginnt die Kinder nach bestem Mühen und Vermögen zu unterrichten.

Tragisch wenn das auf dem Weg 'Intellektuellen-Bildzeitung' erworbene Halbwissen, dann zur absoluten Wahrheit erhoben wird. Noch tragischer, wenn sich gewisse Gestalten nicht erblenden das auch noch in alle Welt hinauszuposaunen...

Vor kurzem wurde eine liebe Freundin Opfer einer solchen Attacke tumbem Halbwissens.

Völlig zusammenhanglos wurde ein 'ADHS. Erfundener Name für eine erfundene Krankheit unter einen thematisch nicht passenden Artikel geklatscht.

Aus nachvollziehbare Gründen wurde der Kommentar gelöscht, aber die Blog-Autorin bemühte sich noch einmal um Aufklärung und sandte die entsprechenden Auszüge aus den verschiedenen Diagnose-Richtlinien zu dem Kommentator der dankenswerterweise seine Email-Adresse hinterlassen hatte.

Seine ebenso kurze, wie griffige Antwort: Quark

Hier begann mich ein kleines Teufelchen zu reiten. Jedem seine Meinung... aber begründen sollte er sie schon können. Also eine Mail verfasst:

ich hab deinen Kommentar auf ADDBlue gelesen bevor er gelöscht wurde. Mich würde mal interessieren, wie dein Wissen zustande kam.

Die erhellende Antwort lautete zusammengefasst:

Gesunder Menschenverstand, ein älterer Spiegel-Artikel über die Pharma-Industrie und ihre erfundenen Krankheiten und eigene Erfahrung.

Nungut. Schließen viele Worte und doch wenig gesagt. Also nochmal nachgehakt was ihm sein gesunder Menschenverstand sowie seine Erfahrungen denn genau sagen.

Die Antwort darauf lautete ungefähr:

Ist das ein Quiz?

Noch einmal wechselten die Mails hin und her. Ich versuchte ihn noch einmal zu kitzeln, mit der Aufforderung das polarisierende Meinungen auch begründet werden sollen könnten. Die Antwort darauf umfasste ganze zwei Worte.. dann Funkstille.

Merke: der Heißluftballon gespiegelter Meinungen, verliert sofort seine Luft, wenn er angestochen wird.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 13:13

Dienstag, 9. August 2005

Spaß haben mit Wahrnehmungsverarbeitungsstörungen - Heute: LARP-Verletzungen

Wie es beim Live-Rollenspiel nun so ist, wird da auch mal gehauen und verletzt. InTime.. also nur gespielt, und wenn es richtig gespielt wurde, bleibt beim Gehauenen auch alles heil.

Nun ist es nicht immer ganz einfach in der Hitze des Gefechts die Treffer auch mitzubekommen. Nicht einmal für einen neurotypischen Menschen...

Bisher hatte ich eher weniger Probleme damit. Als nicht-kämpfender Charakter kommt man seltener in den Genuss fremde Polsterwaffen zu spüren und ohne groß mitzufühlen wie oft und wo ich getroffen wurde, habe ich mich einfach irgendwann hinfallen lassen. Schreien kann der Charakter sowieso nicht. Praktisch.

So zählte ich nur abendlich die realen blauen Flecken und blutigen Schrammen die ich mir irgendwo zugezogen hatte, ohne ihre Entstehung überhaupt zu bemerken und hatte ansonsten meist das Glück zwei Sinne zusammennehmen zu können. Zu fühlen irgendwo berührt zu werden und zu sehen, wie die Waffe mich berührte.

Anders am vorletzten Tag:

Eine unübersichtliche Kampfsituationen an einem Waldhang. Insa, also ich, über einen Verletzten gebeugt und irgendwas berührt mich irgendwo, gelangt aber erst mal nicht bis ins Bewusstsein.

Eine Feldscherin vom M.A.S.H neben mir: "Du wurdest von einem Wurfdolch getroffen."

Irritiertes Aufsehen meinerseits, knirschender Kickstart der Wahrnehmungsverarbeitung.

"Du wurdest von einem Dolch getroffen! Ins Bein!"

Blick zum Dolch der neben mir auf dem Boden liegt, zum Bein, zur Feldscherin. Ratterndes Verbinden der Informationen.

"Dich hat ein Dolch getroffen, am Bein!"

Endlich kommt die Information im Reaktionszentrum an. Bein, getroffen, rechts? Äh, ne links, also nicht rechts wegsacken lassen, sondern links.. na gut *sack*

Hat aber gedauert..

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 18:40

Montag, 8. August 2005

Unbedecktheits-Stressometer

Warum Unbekleidetsein nicht gleich Unbekleidetsein ist...

Eigentlich sollte es ja selbstverständlich sein, dass das Schamgefühl von Menschen voneinander abweicht und das es ein derart intimer Bereich ist, der auch dem jeweiligen Individuum zugestanden werden sollte. Leider ist genau das nicht der Fall und immer wieder pflöpen einem Aussenstehende ihr eigenes Gefühl von Scham oder Offenheit auf, oder versuchen es auf ein allgemeingültiges Level herunterzubrechen.

Noch weniger wird akzeptiert das man sich in einer Situation von Person X durchaus unbekleidet zeigen kann, in einer anderen aber nicht.

Aber mal im Ernst. Wer (außer Menschen mit einer sehr hohen Schamgrenze) würde vor dem Arzt der einen mit Sicherheit schon mehr als einmal ohne Kleider gesehen hat, auch in einer anderen Situation die Hüllen fallen lassen wollen?

Menschen sind nicht alle gleich. Man muß also kein Aspie sein um das Recht auf Intimsphäre zu haben. Das sollte eigentlich selbstverständlich sein. Ist es - wie man hier sieht - aber leider nicht.

Darum hier mein persönliches Unbedecktheits-Stressometer:

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 16:18

Nicht für fünf Minuten Toleranz

10 Tage LARP.

Mir war von vorneherein klar das dieser Zeitraum alleine schon eine Gratwanderung darstellt, daher stand auch von vorneherein die Möglichkeit eines Abbruchs offen im Raum.

Mit der Hoffnung nicht abbrechen zu müssen, sondern viel Spaß zu haben und viel zu erreichen.

Gemeinerweise kippte die Waage genau dann zur falschen Seite, als ich mich in eitler Freude darüber wähnte, wie gut doch alles lief, wieviel Spaß ich hatte, wieviel gutes Rollenspiel stattfand, wie gut ich mich selbst in meine Rolle einfand.

Wie immer war der Anlauf klein, nichtig. Und doch eben genug um den Tropfen darzustellen, der das Faß überlaufen ließ. Der es von einem netten nur unterschwellig anstrengenden Gemeinschaftserlebnis, zu persönlichen Vorhüllen werden ließ.

Wie schon einmal erwähnt: Ich brauche meine Rückzugsorte. Und kleine .. nennen wir es Rituale.. die einfach sein müssen um mein körperliches und geistiges Wohlbefinden zu gewährleisten.

Auftritt Dusche:

Gemeinschaftsdusche in einem Sportheim.

Drei Duschzeiten: 11-13 Uhr Frauen, 13-15 Uhr gemischt, 15-17 Uhr Männer.

Nicht das sich bis dato wirklich einer dran gehalten hätte.. Montag waren beispielsweise massenhaft Männer die in der Frauenduschzeit eben jene belegen wollten.

Alles kein Problem wenn man mit einer schlichten Bitte erreichen kann, das einfach noch ein paar Minuten gewartet wird..

Anders Dienstags.

Gemischte Dusche. Wir, zwei Personen mit ähnlichen Vorbehalten gegen dem Entblößen vor Fremden, warten bis die gerade anwesende Schicht abtritt und gehen dann erst. Kurz vor dem finalen Ausspülen des letzten bishens Schaum aus den Haaren wird die Tür aufgerissen und auf ein "Moment bitte noch." antwortet ein rades "Moment was?"

Super.

Gut. Dusche geräumt und mit einem "Ist jetzt frei." das auch nach draussen bekanntgegeben. Rückzug in einen von vier (sic!) Umkleidekabinen und Sicherung dessen beider Türen. Verfügbar waren also 3 Umkleidekabinen 2 Toiletten und die gesamte Dusche für ca. 10 weitere Anwesende. Kurz darauf rütteln an der verschlossenen Tür.

"Warum issn da zu?"

"Da ist jemand schüchternes drin."

Eine weibliche Stimme spricht lauter, spürbar so das man es im angrenzenden Raum mitbekommen soll: "Warum geht er denn nicht zu einer anderen Zeit?"

Er waren zwei Personen. 1 männlich, 1 weiblich. Gemischte Duschzeit.

Scheinbar hier das aber für die neu Angekommenen das zwingend zusammen geduscht werden muß, egal wer gerade anwesend ist.

Ich versuchte noch einmal auf die Toilette zu kommen. Besetzt. Überall entkleidete und halbentkleidete Leute, zwischen denen ich mich gar nicht aufhalten wollte. Also setzt ich mich draussen auf einen Stuhl um zu warten. Das Streifenlevel war aber in den paar Minuten schon derart hochgeschneilt, durch die einfache Tatsache das man mir in diesem Moment das Recht an einer Grundvoraussetzung meines Wohlbefindens nehmen wollte, das die Tränen kamen und nicht mehr zurückzuhalten waren.

Ein forderndes "Kann die Tür jetzt wieder auf?" der vorher lästernden weiblichen Stimme, ließ mich dann ganz ausrasten.

Banale Ignoranz, Unhöflichkeit und die Tatsache das Mitspieler nicht für fünf Minuten Toleranz besaßen einem anderen seine Privatsphäre zu lassen, ließen diesen Tag gelaufen sein. Fast jeder Mensch in meiner Umgebung war einer zuviel. Und selbst den Rest des Tages im Wald oder auf eher abgelegenen Ecken des Spielgeländes zu verbringen, half nur wenig meine Nerven wieder zu beruhigen.

Meine Fähigkeit zum IT-Spiel.. so ziemlich auf Null.

Und das nachdem ich mich bis zu diesem Punkt so wohl gefühlt hatte...

Ja, ich habe mich wieder erholt. Dank einiger wirklich offener und hilfsbereiter Spieler, die mir an diesem und an den folgenden Tagen 'Deckung' gaben. Danke dafür.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 15:57

Montag, 25. Juli 2005

Auftritt Alptraum

Die Nacht von Samstag auf Sonntag. Ein klassischer Alptraum inklusive schweißgebadetem Erwachen. Ich frage mich ja ob 'normale' Leute auch solche Träume haben...

Gerade mal zwei Wochen nach dem letzten großen Aufräum-Befreiungsschlag nähert sich das Chaos schon wieder bedenklichen Ausmaßen. Nicht zu schlimm, sollte man meinen. Dennoch werden die Nachbarn darauf aufmerksam.

Es beginnt mit kleinen Zettelchen an der Tür, die sich darüber mokieren, das wir uns nicht an die Hausordnung halten. Schließlich werden die Zettelchen schlimmer, beschimpfender.

Öffentlich werden die unhaltbaren Zustände angeprangert und Beschwerden gehen beim Vermieter ein... die Kündigung läuft.

Eine Nachbarin paßt mich im Flur ab und beschimpft mich, macht mich fertig. Ich bin paralysiert.. unfähig etwas dazu zu sagen. Unfähig etwas dagegen zu tun.

Ich wache gnädigerweise auf. Aber der Effekt hallt nach.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 18:21

Montag, 11. Juli 2005

Warum pathologisieren?

Wer dieses Blog liest, wird hin und wieder sicher den Eindruck erhalten das gewisse Verhaltensweisen, die einzeln gesehen vielleicht extrem aber harmlos sind, pathologisiert werden. Die Frage stellt sich natürlich: Soll und muß man ADS oder das Asperger Syndrom pathologisieren?

Meine klare Antwort dazu kann nur Nein! lauten.

Mehrmals in der letzten Zeit habe ich von sehr jungen Leuten, die noch nicht lange volljährig sind, hören müssen das sie schon Psychriaufenthalte hinter sich hatten. Einige davon sind inzwischen als Aspie oder ADSler diagnostiziert, aber das sind die Ausnahmen. Die Regel ist, das sie oft dort landeten weil sie 'zu still' waren, oder zu wenig Freunde hatten, oder sich generell nicht sonderlich für die Welt draussen interessierten.

Hier sehe ich mehr den Wunsch der Eltern ein anderes Kind zu wollen und sei es mit Hilfe der Psychiatrie und Psychopharmaka, aber nicht den Bedarf der Betroffenen an Hilfe. Diese litten nicht an sich selbst, nur die Umwelt akzeptierte ihre Verhaltensweise nicht.

Ich bin nicht Psychiatrie-ablehnend eingestellt, aber ich sehe das Problem der Psychiatrie sehr wohl.

Ihre Handlungs- und Arbeitsweise war oft kein Stück auf die Probleme der Patienten ausgerichtet, sehr wohl aber auf die Ansprüche der Gesellschaft. Sie bemüht sich Verhaltensweisen wegzuthrapieren, die dem gesellschaftlichen Wandel unterliegen.

Heute ist Homosexualität weitgehend akzeptiert, aber das dunkle Zeitalter, in dem versucht wurde Homosexualität mit Elektroschocks zu 'heilen' ist noch nicht lange her. Was nach dieser fragwürdigen Behandlung übrig blieb, war meist kaum noch lebenswert.

Wenn man für die Gemeinschaft gefährliches Verhalten mit Medikamenten abdämpft ist dies eine Sache, wenn man mit lediglich unerwünschtem Verhalten gleichermaßen verfährt ist dies abtossend.

Das UMUK-Prinzip sollte gerade in der Psychologie und Psychiatrie ein wichtiges Leitbild sein. Doch leider sind es statt dessen immer noch Ideologien, die wie alle Ideologien einem beständigen Wandel unterzogen sind.

Heute ist eine wichtige Ideologie die Kontakt- und Teamfähigkeit. Stärker noch als vor 20 Jahren. Zumindest gewinne ich diesen Eindruck. Somit scheint es auszureichen nicht kontaktfreudig zu sein um einer - wie auch immer gearteten - Behandlung in einer Psychiatrie ausgesetzt zu werden.

Doch das Asperger-Syndrom oder ADS lassen sich nicht wegdefinieren, nicht wegspritzen und nicht mit Pillen bekämpfen. Ein in der Psychiatrie behandelter Aspie oder ADSler wird danach wahrscheinlich ein hospitalisierter Mensch sein. Stumpfer, weniger lebendig. Aber sicher nicht kontaktfreudiger, sicher kein Partytwe oder charismatischer Redner.

1 Stunde Verhaltenstherapie hilft den Betroffenen wahrscheinlich besser, als 100 Tage Klinikaufenthalt.

Psychiatrie als Klinikaufenthalt wird erst für die erwachsenen, älteren Betroffenen interessant. Wenn sich schon derart viele Folge- und Begleitprobleme aufgebaut haben, das eine kurze Auszeit nicht zu vermeiden ist. Aber dann auch eher im Stil einer Rehabilitation.. nicht im Glauben einen anderen Menschen formen zu können.

Das Asperger Syndrom und ADS sollten nur dann pathologisiert werden, wenn die Betroffenen darunter leiden. Nicht ihre Umwelt, nicht die Eltern, nicht die Schule.

Verständnis und Annahme bewirkt mehr als jede Therapie.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 13:13

Sonntag, 19. Juni 2005

Du weisst du muÄŸt ADSler sein, wenn...

... du mit 40mg eines 'Aufputzmittels' im Blut die komplette Wirkdauer durchschlÄpfst.

Geschrieben von Mela in Humor um 18:37

Dienstag, 14. Juni 2005

Bericht über AD(H)S-Vortrag von Cordula Neuhaus in Nürtingen

Ein sehr positiver und inhaltsreicher Bericht zu einem Vortrag von Cordula Neuhaus ist in der Nürtinger Zeitung erschienen.

Das Ziel die Bildung von Mythen über AD(H)S zu verhindern, scheint zumindest bei der Person des Berichterstatters erreicht worden zu sein:

Zunächst räumte Cordula Neuhaus mit dem Vorurteil auf, ADHS sei eine geistige Behinderung, ein Charakterfehler oder entstehe durch Erziehungsfehler beziehungsweise mangelnde Zuwendung der Eltern. Es sei auch nicht eine gutartige Störung des Kindesalters, da auch Erwachsene betroffen seien.

ebenso Verständnis zu schaffen:

Kinder mit ADHS müssen sich sehr stark disziplinieren und anstrengen, um nur halb so viel zu schaffen wie andere Kinder und seien in ihrer seelischen Entwicklung um bis zu 30 Prozent zurück.

Die Suchtgefährdung sei hoch, da Drogen eine Stimulanz darstellten, auf die ADHS-Betroffene besonders gut ansprechen. Andererseits seien gerade ADHS-Kinder sehr charmant, aufgeweckt, phantasievoll und kreativ. Sie hätten ein ausgeprägtes Gerechtigkeitsgefühl und seien vielseitig interessiert.

Sehr wichtig sei es, so Neuhaus, dass Eltern, Lehrer oder andere Bezugspersonen lernten, mit der Störung umzugehen und nicht gegen sie anzukämpfen. Aufklärung durch kompetente Ansprechpartner sei daher der erste Schritt. Daneben sei eine Therapie des Kindes, gekoppelt mit der Gabe eines Methylphenidat-Präparates, die erfolgversprechendste Methode.

Der gesamte Artikel ist lesenswert und kann gut und gerne auch als Kurzerklärung zum Aufmerksamkeitsdefizit-Syndrom dienen.

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 18:52

Homburg (Saar): Vortrag zum Verlauf autistischer Störungen

Am 15. Juni 2005 findet ab 16.30 Uhr in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums des Saarlandes ein Vortrag über den Verlauf autistischer Störungen von der Kindheit bis ins Erwachsenenalter statt.

Professor Dr. Fritz Poustka von der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Frankfurt / Main, wird in seinem Gast-Vortrag am 15. Juni 2005 besonders den Verlauf autistischer Störungen vom Kindes- zum Erwachsenenalter betrachten.

Professor Poustka und seine Arbeitsgruppe forschen seit vielen Jahren zum Krankheitsbild des frühkindlichen Autismus und haben insbesondere die standardisierte Diagnostik der autistischen Erkrankungen für den deutschen Sprachraum zugänglich gemacht.

Der frühkindliche Autismus und leichtere autistische Störungen wie das Asperger-Syndrom oder der atypische Autismus zeichnen sich durch qualitative Einschränkungen in den drei Bereichen: Soziale Interaktion, Kommunikation und Sprache und stereotypes und repetitives Verhalten aus. Die Erkrankung ist überwiegend genetisch bedingt. Die Einschränkungen der Kinder und Jugendlichen sind üblicherweise am stärksten im Vorschulalter ausgeprägt, bleiben aber in schwächerer Form dauerhaft bestehen.

Sie haben Fragen? Wenden Sie sich bitte an Dr. Christine Freitag, Wissenschaftliche Assistentin, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums des Saarlandes, Homburg (Saar), Tel. (06841) 16-24388, Fax: (06841) 16-24397, E-Mail: christine.freitag@uniklinikum-saarland.de

Informationsdienst Wissenschaft e.V

Geschrieben von Mela in Fundsachen: AS um 17:24

Komorbiditäten und Folgeerkrankungen rücken stärker ins Bewusstsein

Wie die Ärztezeitung online berichtet, bringen neuere Studien klar zu Tage, dass die Problematik von ADS nicht mit Kindern getan ist, die ihrer Umwelt auf die Nerven fallen.

Vielmehr leiden die Betroffenen an sich selbst und den, sich aus AD(H)S ergebenden, Komorbiditäten und Folgeerkrankungen:

Die Ärzte hatten bei 433 Kindern und Jugendlichen mit ADHS im Alter zwischen zwei und 18 Jahren festgestellt, dass die Zahl der Begleiterkrankungen zunahm, je älter die Kinder wurden. Im Alter zwischen sieben und acht Jahren zählten die Ärzte durchschnittlich weniger als eine Begleiterkrankung, bei 17- und 18jährigen waren es schon drei Begleiterkrankungen.

Bei mehr als der Hälfte der Begleiterkrankungen handelte es sich um Störungen des Sozialverhaltens, berichteten die Ärzte beim Kongress der American Psychiatric Association in Atlanta im US-Staat Georgia.

Darunter werden ein deutliches Maß an Ungehorsam, Streiten, Tyrannisieren sowie häufige Wutausbrüche, Grausamkeiten gegen andere und Lügen verstanden. Häufig waren außerdem Angststörungen, Stimmungsveränderungen, Sprechstörungen und Adipositas.

Begleiterkrankungen, von denen Jungen und Mädchen unterschiedlich stark betroffen sind, erschweren Diagnose und Therapie bei ADHS. Die US-Ärzte weisen darauf hin, dass Eltern und Lehrer der betroffenen Kinder Anzeichen von Angst oder emotionalen Problemen eher unterschätzten.

Ärzte Zeitung, 14.06.2005

Dies zeigt erneut dass eine frühe Therapie selbst bei den scheinbar 'unproblematischen' AD(H)S-Kindern sinnvoll und notwendig ist.

Geschrieben von Mela in ADS um 17:14

Montag, 13. Juni 2005

Lernen lernen mit Down-Syndrom

Auch wenn es nicht zum Thema dieses Blogs gehört, möchte ich den Link hier verbloggen der mit heute zugeworfen wurde.

Da über Trisomie 21 scheinbar ebensoviel Unfug in die Welt gesetzt wurde und wird, wie über die diversen Erscheinungsformen von Autismus und AD(H)S, sehe ich die Betroffenen irgendwie als 'Friends and Family'...

Lange Zeit nahm man an, dass Kinder mit Down-Syndrom nicht sprechen, schreiben und lesen lernen können. Doch eine Hamburger Pädagogin ist da anderer Meinung.

Hier der Link zum Artikel bei BR-Online.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 01:27

Freitag, 10. Juni 2005

Berühmte ADSler: Michael Phelps

Wieder einmal zeigt sich, dass (hyperaktive) ADSler gerade unter Spitzensportlern zu finden sein können. US Schwimmstar Michael Phelps ist ein solches Beispiel.

Michael Phelps ist nicht gemacht für das Leben an Land. Er war ein, wie man sagt, schwieriges Kind, litt am Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom ADS und musste lange Zeit dagegen Medikamente schlucken. Es war eine unendliche Mühsal für Eltern und Lehrer, ihn durch die Schule zu schleusen. Selbstbewusstsein aus seinem Körper zu ziehen blieb ihm in den meisten Sportarten verwehrt. Er ist hyperflexibel in allen seinen Gelenken, weshalb seine Bewegungen auf eine groteske Art unkoordiniert wirken. Schon das Joggen bereitet ihm Probleme. Phelps läuft Gefahr, bei kleinsten Unebenheiten umzuknicken und seine Bänder zu schädigen. Doch im Wasser fällt sich eines zum anderen. Seine langen Arme und der lang gestreckte Oberkörper, der mit den erstaunlich kurzen Beinen gar nicht harmonieren will, werden im Becken zu seinen besten Waffen. Phelps verleiht seinen 1,93 m mit 88 kg eine Schnelligkeit, die ihn am 30. März 2001 über 200 m Schmetterling zum jüngsten Weltrekordler (1:54,92 Minuten) überhaupt machte. 15 Jahre und neun Monate war er damals alt. Inzwischen hat er 13 Weltrekorde aufgestellt.

stern.de

Interessanterweise engagiert sich Michael Phelps ausserhalb des Pools als Honorary Board Member of Pathfinders for Autism. Natürlich ein vornehmlich pressewirksames Engagement, aber wer mag wissen wieviel persönliche Erfahrung dahinter steckt?

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 21:59

Mittwoch, 8. Juni 2005

Bericht vom ADHS Symposium

So war ich also letzten Samstag auf dem von der Elterngruppe Frankfurt am Main des Bundesverbandes Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität veranstalteten Symposium.

Auch dieses Jahr wurde ich von der Informationsfülle und Qualität nicht enttäuscht, nachdem mich das Symposium letzten Jahr schon überzeugt hatte.

Die Veranstaltung ist eigentlich immer ausserordentlich gut besucht. Letztes Jahr erhielt man den Eindruck das sogar die Stehplätze besetzt waren, aber diesesmal waren zum Glück noch relativ einfach Sitzplätze zu bekommen. Sogar in der 2. Reihe .

Leider hatte Cordula Neuhaus relativ knapp Krankheitsbedingt absagen müssen. Die schnell eingesprungenen Ersatzreferenten ließen qualitativ jedoch nichts vermissen.

Die gehaltenen Vorträge und Referenten:

ADHS. Medizinischer Anspruch – Therapeutische Wirklichkeit

Eine Bestandsaufnahme als Einleitung.

Gertraude Fydrich, 2. Vorsitzende BV AH, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

ADS/ADHS aus anthroposophischer Sicht

Dr. M. Meusers, Kinderarzt, Arzt für Kinder u. Jugendpsychiatrie, -psychotherapie. Gemeinschaftskrankenhaus

Herdecke (antroposophisches Krankenhaus)

Die soziale und seelische Entwicklung Hochbegabter

Dipl. Psych. Andrea Brackmann – Spezialistin für Hochbegabung bei Kindern und Erwachsenen. (statt Neuhaus)

ADS und Mobbing in der Schule

Dr. Ingo Spitzcok von Brisinski

Fragerunde mit Dr. Ingo Spitzcok von Brisinski, Gertraude Fydrich und der Veranstalterin Dagmar Dietz

– Es wächst sich nicht aus! – ADHS im Erwachsenenalter

Dr. med. Sabine Krämer

Besonders positiv empfand ich dieses Jahr die spürbar gestiegene Sensibilisierung der Fachpersonen gegenüber dem Zusammenhang AD(H)S und dem Asperger Syndrom. Das lässt zu hoffen, dass diese (nicht seltene) Komorbidität weiter bekannt wird und weniger Betroffene mit Aussagen wie: Sie können doch reden, sie haben kein AS konfrontiert werden.

Ebenfalls positiv war das Wissen über Erwachsenen-ADS und die Forderungen mit einer ADS-Therapie (nicht medikamentös) möglichst früh, am Besten bereits im Kindergartenalter, zu beginnen, um das Entstehen von Defiziten von vornherein durch Training und Verhaltenstherapie zu vermeiden. Selbst wenn die dort trainierten Fähigkeiten dann erst später im Leben benötigt werden.

Dies trägt aber natürlich der Tatsache Rechnung das AD(H)Sler nur schwer durch Nachahmung lernen und deutlich länger üben müssen, bis sich notwendiges Verhalten eingeschliffen hat. (z.B. den Schlüssel nicht immer zu verlegen)

Negativ - nicht an der Veranstaltung aber als quasi Ergebnis - war die Erkenntnis das sich bei der Therapie und Versorgung von erwachsenen AD(H)Slern noch nichts verbessert hat.

Immer noch gibt es kein Medikament das für Erwachsene zugelassen ist, so das deren behandelnde Ärzte weiterhin das wirtschaftliche Risiko der Off Label Verschreibung tragen. Niedrigschwellige Hilfe ist hier kaum zu erhalten, wäre aber dringend nötig.

Auf die einzelnen Vorträge werde ich in der nahen Zukunft durch jeweils eigene Artikel eingehen, damit der Bericht nicht zu lang und unübersichtlich wird.

Wer sich meine Mitschrift vom Symposium ansehen möchte (mit allen Tippfehlern) kann sie sich hier als PDF herunterladen:

Geschrieben von Mela in ADS um 18:56

Montag, 6. Juni 2005

Kassensturz

Methylphenidat hilft mir persönlich...

... sehr gut dabei...

...die negativen Begleiterscheinungen der PMS zu dämpfen.
...insgesamt ausgeglichener zu sein.

... gut dabei...

... einen Anfang zu finden. Dinge zu beginnen, zumindest wenn es sich um geistige Arbeit handelt.
... die Tagesmüdigkeit zu verringern.
... die Konzentration eine gewisse Zeit auf einer Sache zu halten.
... extreme Wahrnehmungseindrücke etwas zu dämpfen.
... weniger Dinge zu vergessen.
... ein etwas besseres Zeitempfinden zu haben. Zumindest fast immer zu wissen welcher Wochentag gerade ist.
... an den eigenen Strukturen zu arbeiten.
... den Antrieb allgemein zu steigern.

...mäßig dabei...

... einen Anfang zu finden. Dinge zu beginnen, zumindest wenn es sich um Hausarbeit handelt.
... mich mit uninteressanten Dingen zu beschäftigen.

...kaum dabei...

... die Übersicht in komplexen, stressigen Situationen zu bewahren.
... nicht in einen (ungewollten) Hyperfokus zu geraten.

...gar nicht dabei...

... den Umgang mit Menschen zu erleichtern oder sicherer werden zu lassen.
... körperlich weniger ungeschickt zu sein. Weniger oft zu stolpern oder gegen Türrahmen zu rennen.. und so weiter.

... manchmal dabei...

... vor dem Einschlafen nicht von tausend Ideen überfallen zu werden.

Allerdings...

... kann die Wirkung von Tag zu Tag stark schwanken. Eine garantierte Wirkung, die Konzentration und den Antrieb betreffend, gibt es nicht.

Das beste Ergebnis erreiche ich tagsüber mit einem Retard-Präparat, und zwar Medikinet Retard mit zwei Einnahmen täglich. Beim Aufstehen und 5-6 Stunden darauf. Der Rebound hält sich in Grenzen und ist nur an manchen Tagen spürbar. Meist ist es einfach ein deutlicher Abfall der Konzentration bis hin zu einem 'Nur wenige Sekunden bei einem Gedanken bleiben zu können'.

Concerta wirkte deutlich geringer, bei einem gleichzeitig vielfach stärkeren Rebound.

Geschrieben von Mela in Medikamente um 16:45

Sonntag, 5. Juni 2005

Sagte der Prosopagnostiker...

Erkennen? Sowas tu ich nicht bei Fremden!

Geschrieben von Mela in Humor um 19:23

Mittwoch, 1. Juni 2005

Hätten Sie Bill Gates erlaubt geboren zu werden?

Nein, hier geht es natürlich nicht um Windows-Haß und Gates-Bashing. Would you have allowed Bill Gates to be born? ist die Überschrift eines kontroversen Artikels auf MSNBC.

Er greift die Möglichkeit pränataler, genetischer Tests auf Autismus und deren mögliche Folgen auf, weist auf die Verbindung zwischen Autismus und Genie und den Kampf von Asperger-Gruppen gegen Euthanasie an autistischen Fällen hin.

Autismus, ganz besonders die Ausprägung Asperger Syndrom, mag in der normalen Welt behindernd wirken und für betroffene Eltern eine Last sein, im Geek-Umfeld jedoch, wirkt ein Aspie jedoch durchaus 'normal'. So auch der Tenor des Slashdot-Kommentars.

Reizoffenheit ist die Hauptursache des Asperger-Syndroms, aber auch von AD(H)S, Lese-Rechtschreibschwäche und von ... genialen Leistungen.

In welche Richtung diese Reizoffenheit ausschlägt hängt nicht nur von der genetischen Veranlagung ab, sondern auch von der Entwicklung im Kindes- und Jugendalter, sozialen und Umwelteinflüssen und den jeweiligen Lebensumständen. Und es ist ebenfalls nicht für das ganze Leben festgeschrieben.

Hätten Sie Bill Gates erlaubt geboren zu werden?

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 00:15

Donnerstag, 26. Mai 2005

Karma Kommission

Manchmal denke ich ja, das es mich auch auf *genau diese Weise* auf die Erde verschlagen hat.

Könnte es beim nächsten Mal wenigstens ein passenderer Planet sein? Danke.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 16:39

Montag, 23. Mai 2005

Der Stand der Dinge

Eigentlich hatte ich dieses Blog vor allem angelegt um den Fortgang (oder nicht Fortgang) meiner eigenen Therapie zu dokumentieren. Ein Ziel das ich mit der Zeit scheinbar immer mehr aus den Augen verloren hatte.

Daher versuche ich den bisherigen Weg noch einmal zu skizzieren:

Im letzten August begab ich mich zu einem Arzt mit 20 Jahren Erfahrung in der Behandlung von AD(H)S in Therapie. Die medikamentöse Seite wurde mit Edronax begonnen. Ein Erfolg war nicht zu ermesen. Die negativen Nebenwirkungen kamen zwar nicht so geballt wie seinerzeits bei SSRI, aber sie waren da: Antriebslosigkeit, Phantasielosigkeit, mangelnde Libido, allgemeines Gedächtnis-Fehlen und keinerlei antidepressive Wirkung.

Danach gab es Ritalin: Wirkung vorhanden, aber die Einnahme war nicht so super. Ohne äußere Struktur rutschte ich in eine beständige Achterbahn von An- und Abfluten der Wirkung, die sich nicht wirklich gut auf Körper und Geist auswirkte. Tagesdosis ging damals bis 60mg/Tag. Es folgte der erste Versuch mit einem Retard-Präparat. Concerta in der 54mg Form.

Bei Concerta war der Wirkstoffspiegel zwar gleichmäßig, danach kam aber Abends der große Rebound-Hammer und ich fühlte mich nach Abflauen des Wirkstoffs eher wie Gemütsse als wie ein denkendes Wesen. Konzentration war nach Abflauen allenfalls in mikroskopischen Dosen zu finden.

Zudem schien der Wirkstoffspiegel auch wieder zu gering um andere Erscheinungen von AD(H)S zu dämpfen, z.B. das PMS.

Anschließend der erste Versuch mit Medikinet Retard. Trotz Dosis bis 50mg/Tag blieben Schusseligkeit und andere unangenehme Effekte der AD(H)S bis zu einem unangenehm großen Grad vorhanden. Daher entschied mein Arzt erst noch einmal weitere Präparate auszuprobieren. Das erste Medikament war Axura, das scheinbar bei vielen AD(H)S Patienten sehr gut anschlägt.

Ich jedoch fühlte mich von Axura geradezu in eine Depression hineingezogen, ohne etwas dagegen unternehmen zu können.

Als nächstes war Petylyl dran, ein trizyklisches Antidepressivum.

Auch hier fühlte ich mich dauergedämpft, vollkommen antriebslos, und kämpfte somit nicht nur gegen mich selbst und mein AD(H)S, sondern auch gegen die Wirkungen des Medikaments. Ein sehr kräftezehrender Kampf, der nahezu alle Errungenschaften zunichte machte, die ich in den Monaten unter Methylphenidat erreicht hatte.

Der nächste Versuch war ein Medikament das auch zu den Stimulantien gezählt wird: Tradon.

Auch hier hatte ich eher einen gegenteiligen Effekt, nahezu paradox, als im Beipackzettel angekündigt war. Statt wach war ich dauermäßig und schleppte mich durch einen ewigen Tran.

Ich setzte das Medikament kurzerhand ab und blieb bis zum nächsten Arzttermin substanzfrei. In dieser Zeit konnte ich mehr erreichen als unter allen drei vorhergehenden Medikationen zusammen, trotz das die AD(H)S Symptome nun natürlich wieder unbehandelt waren.

In der Zeit litt ich auch wieder unter extremer PMS, die mich nahezu 2 Wochen pro Monat flachlegte und sowohl mir selbst als auch meinem Ehemann Lebensqualität raubte.

Ein weiterer Versuch mit Strattera (Reboxetin) wurde von mir kategorisch abgelehnt. Vor allem wegen meiner Reaktion auf Edronax wollte ich keinen weiteren SNRI ausprobieren.

Daher kehrten wir vorerst zu Methylphenidat zurück, das wenn auch nicht ideal, so zumindest hilfreich wirkte.

Derzeit bin ich bei 45mg/Tag, eine Substanzmenge die ich bis auf Weiteres auch beibehalten werde.

40mg nehme ich morgens als Retard-Präparat ein (hier wieder Medikinet Retard 20mg), 5mg Ritalin nehme ich ca. eine halbe Stunde vor dem Einschlafen, was mir ein schnelleres Einschlafen und einen erholsameren Schlaf verschafft. Wenn auch nicht 100%ig zuverlässig.

Es erscheint als wären durch die anderen Medikamentgaben zwischendurch meine Botenstoffe derart durcheinandergewirbelt worden, so das ich zum Teil bei MPH eine andere Wirkweise beobachte als noch vor der Pause. Zum Beispiel wirkte MPH vor der Pause kaum bis gar nicht auf meinen Appetit. Nun spüre ich für 6-7 Stunden eine deutlich appetitdämpfende Wirkung.

Ein Rebound ist bei dieser Dosierung für mich kaum zu spüren, was ich als sehr angenehm empfinde, da ich auch spät abends dann noch konzentriert sein kann, wenn mich etwas interessiert, statt das mein Hirn dann wirklich nur noch auf Notstrom fährt.

Auch scheint mir die konzentrationsfördernde Wirkung stärker als früher, allerdings kann es auch damit zusammenhängen, das ich im Augenblick Aufgaben habe, die mir besser liegen. Schlicht Spaß machen.

Wie genau MPH für mich wirkt, werde ich demnächst in einer Art Kassensturz noch einmal genauer beschreiben.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 16:50

Sonntag, 15. Mai 2005

Wenn du es nur oft genug machst...

..dann fällt dir es ganz leicht. ...dann geht die Angst weg.

Wie oft hat jeder der unter Phobien gleich welcher Art leidet diese Sätze schon gehört? Gepaart mit 'Du müßt dich einfach mal überwinden'? Wie oft, hat alleine ein solcher Satz schon für Schweißausbrüche oder Schlimmeres gesorgt?

Und wie ignorant muß man eigentlich sein, um es tatsächlich zu glauben? Oder wie effektiv muß man sich helfen das es einem selbst 'so toll' geholfen habe?

Im Dezember 2003/Januar 2004 mußte ich mich der Standard-Behandlung für einen Hörsturz mit darauf folgendem Tinnitus unterziehen. Diese sieht (noch) vor, blutverdünnende Medikamente täglich per Infusion zu verabreichen. Basierend auf der Annahme ein Hörsturz/Tinnitus sei eine Art 'Mikroinfarkt', also eine Verstopfung der feinen Blutgefäße des Innenohres.

Eine Theorie die so langsam in den USA ihre Anhänger verliert, da alle bildgebenden Untersuchungsmethoden, sie nicht stützen können. Dort verlegt man sich drauf, die Patienten aus dem Alltagsstress herauszunehmen und ihnen einige Tage völlige Ruhe zu gönnen. Eine Methode die keine schlechtere Erfolgsquote hat, als das Vollpumpen mit Blutverdünnern.

Über mehr als zwei Wochen trat ich also täglich beim HNO-Arzt an und ließ mir eine Kanüle in den Arm oder die Hand stecken.

Traumatisch für einen Nadelphobiker, aber immerhin erfüllte ich die Forderung aller Heiljünger, die das 'immer wieder machen' predigen....Ich sah also mit geweiteten Augen, rasendem Puls und stockendem Atem beim Arzt und versuchte krampfhaft nicht hinzusehen. Und ließ mich jedesmal von neuem anpflanzen, gezuckt zu haben.

Eingehen auf meine Phobie, Fehlanzeige. Obwohl ich damals noch als Privatpatient lief, denen ja bekanntermaßen mehr Zeit gewidmet wird, als dem Feld-, Wald- und Wiesen-Kassenpatient.

Statt das meine Nadelphobie besser wurde, war ich beim Ende der Behandlung kurz davor, mich lieber aus dem Praxisfenster zu werfen, als die nächste Nadel in mich hineinstecken zu lassen.

Als mir der HNO dann die Möglichkeiten der Weiterbehandlung, nach erfolglosem Ende der Infusionstherapie, nannte und auf eine Laserbehandlung hinwies, für dir vorher nur immer ein Ginko-Präparat gespritzt werden mußte, reichte alleine diese Aussicht auf einen "von mir gut verborgenen" Panikanfall.

Gegen eine Nadelphobie hilft es nicht sich ständig wieder stechen zu lassen. Es hilft weitgehend auf Nadeln zu verzichten, oder das endlich berührungslöse Techniken den Einzug in den Alltag erhalten. Serienreif sind sie schon lange. Aber die Industrie der Einweg-Spritzen, hat keinerlei Interesse daran sich ihre Geschäfte durch eine abfall-arme Methode kaputt machen zu lassen.

Ebensowenig hilft es gehen meine Sozialphobie so oft wie möglich unter Menschen zu gehen. Es fällt, wenn ich mich zwingen, höchstens zu kompletten Zusammenbrüchen, wie nach dem 50. Geburtstag meines Vaters, als ich mehrere Monate kaum aus dem Haus gehen konnte, und schon gar nicht alleine.

Ein Mensch mit Höhenangst, der die Berge liebt, wird soviel Positives im Überwinden seiner Angst finden können, das seine Phobie tatsächlich nicht nach hinten auskeilt und ihn frontal trifft. Somit wird er wahrscheinlich aus eigenem Antrieb versuchen sie durch Konfrontationstherapie zu überwinden. Und dabei wahrscheinlich erfolgreich sein.

Fehlt diese positive Komponente ist eine Phobie eine Phobie und die Konfrontation damit traumatisch. Punkt.

Eine Zahnarztphobie kann vor allem dadurch aufgelöst werden (oder erst gar nicht entstehen) wenn der Zahnarzt einfühlsam ist, nicht gegen den Willen des Patienten handelt und dessen Gefühle nicht abtut.

Ein 'Stellen Sie sich nicht so dran' von welchem Arzt auch immer, macht es einem Arztphobiker nicht leichter ihn

aufzusuchen. Auch dann nicht wenn er jede Woche hintrabt.

Eine soziale Phobie kann man abbauen, in dem man sich in geschützten Raum mit angenehmen Leuten umgibt und dort fehlende Fähigkeiten erbt. Nicht in dem man sich ungezielt so vielen Menschen wie möglich aussetzt..

Das ich die so hochgelobte Konfrontationstherapie für Folter statt eine Hilfe halte, dürfte aus meinen Worten un schwer abzulesen sein.

Somit meine Bitte an alle dort draußen. Behaltet die Köchenpsychologie-Ratschläge gegenüber Phobikern einfach für euch, wenn ihr die Probleme schon nicht ernst nehmen könnt.

Links:

<http://mitgefangen.blogg.de/eintrag.php?id=3>

Geschrieben von Mela in Allgemein um 19:28

Dienstag, 10. Mai 2005

Vortragsreihe über ADHS bei Karlsruhe

Initiiert von der Psychologischen Beratungsstelle des Landkreises Karlsruhe findet im Juni/Juli eine Vortragsreihe zu diesem Thema statt:

Karlsruhe - Aufmerksamkeitsdefizitstörung mit und ohne Hyperaktivität (ADHS/ADS): Ein oft kontrovers diskutiertes Thema. Kinder mit ADHS wirken zerstreut, vergesslich, leicht ablenkbar und zappelig. Sie können nicht still sitzen und ecken durch ihr Verhalten in ihrem sozialen Umfeld an. Um betroffene Eltern zu unterstützen, bietet die Psychologische Beratungsstelle des Landkreises Karlsruhe eine Vortragsreihe rund um das Thema an. Der Auftaktvortrag am Donnerstag, 2. Juni, befasst sich mit "Definition, Entstehung und Diagnose".

Ebenfalls am Donnerstag, 16. Juni, geht es um die "Medikamentöse und psychotherapeutische Behandlung", der letzte Vortrag zwei Wochen später hat "Unruhige Kinder aus pädagogischer und systematischer Sicht" zum Thema. Die Veranstaltungen beginnen jeweils um 19 Uhr in den Räumen der Psychologischen Beratungsstelle in Graben-Neudorf. Die Teilnahme ist kostenfrei, dennoch ist eine Anmeldung erforderlich unter Telefon 07255/76020 oder per E-Mail pb.graben-neudorf@landratsamt-karlsruhe.de. (ps/tdw)

Quelle: Ka-News

Geschrieben von Mela in ADS um 15:47

Polizei erhält Training für den Umgang mit Autisten

Das

Geschrieben von Mela in AS um 02:17

Samstag, 7. Mai 2005

Do I blog for Human Rights?

Vermessene Frage? Antwort: Vielleicht. Vermutlich nicht genug.

Sicherlich, ich blogge nicht Ã¼ber die ZustÃ¤nde im Irak, Iran, Tschetschenien, Afghanistan, USA oder nicht einmal Ã¼ber LaternenpfÃ¤hle die uns besseres Benehmen beibringen sollen.

Aber doch Ã¼ber die ganz kleinen Verletzungen des Menschenrechts im Alltags.

Sei es das es nicht vorgesehen war Behinderte ins Antidiskriminierungsgesetz aufzunehmen, obwohl es, wie man es in Asperger- oder ADS-Foren und Mailinglisten immer wieder sieht, andauernd zu Diskriminierungen durch Schulen oder BehÃ¶rden kommt.

Sei es, das zum Beispiel immer noch versucht wird GehÃ¶rlose auf links zu drehen, aus ihnen quasi unauffÃ¤llige GehÃ¶rlose zu machen in dem man ihnen Cochleaimplantate aufnÃ¶tigt oder bis in die 90er Jahre hinein versuchte ihre eigene Sprache DGS zu torpedieren - in dem man zum Beispiel DGS an GehÃ¶rlosenschulen verbat und rein lautsprachlich unterrichtete.

Oder sei es das Behinderte egal welcher Behinderungsart gezwungen werden den Ã¶ffentlichen Schulen fernzubleiben und eine qualitativ minderwertige Ausbildung auf einer Behindertenschule in Kauf zu nehmen.

Unser Land hat noch viel zu lernen, was die Umsetzung von Artikel 3 des Grundgesetzes angeht. Bloggen wir drÃ¼ber.

via Netzpolitik

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 19:30

Zweitblog

Nun gibt es auch ein Mela-Zweitblog, mit etwas allgemeineren Themen.

Viel SpaÃ beim Lesen.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 05:17

Freitag, 6. Mai 2005

Robbie Williams unterstützt Projekt für Asperger Autisten

Eine britische Autismus-Hilfsorganisation, die NSAAA - North Staffs Asperger/Autism Association, bemüht sich 5 Millionen Pfund zum Aufbau eines Versorgungs-Zentrums zusammenzutragen.

Leider fehlte sich keine staatliche Stelle bem tigt auch nur ein m des Pfund beizutragen. Als einziger Großspender zeigt sich bis dato Robbie Williams der gleich 60.000 Pfund einbrachte.

Da sag ich nur: Danke! Da ist mein Geld das ich für Robbie Williams CDs ausgegeben habe, gut angelegt.

via My Place

Geschrieben von Mela in Fundsachen: AS um 02:25

Mittwoch, 4. Mai 2005

Von der verflixten Verarbeitung verbaler Informationen

Hören, Sprechen und Ich.

Eine Never-Ending Story mit vielen Missverständnissen und Fallstricken.

Schon häufiger hatte ich den Eindruck, das mit meinem Gehirn weitgehend alles in Ordnung ist. Die Gedanken, Vorhaben, Bilder die dort entstehen scheinen mitunter so glasklar, so perfekt, so wunderbar und beruhigend. Die Probleme beginnen vor allem dann, wenn meine Gedanken, die Worte oder Bilder aus meinem Hirn herauswollen. Oder Informationen in es hinein.

Dann auf einmal scheint es diesen Knoten zwischen Hirn und Mund, Ohr und Hirn oder Hirn und Extremitäten zu geben. Oder auch eine Art Korke, der mal fester und mal lockerer sitzt.

Dann entsteht eine missige und vermurkste Zeichnung, weil die Hand dem Bild im Kopf nicht folgen kann. Oder ich renne gegen die Tür, weil die Information das der Abstand zu gering ist, von meinen Extremitäten nicht oder nur unvollständig umgesetzt wird.

Am schlimmsten sind aber die Knoten, die das verbale System betreffen...Mein Sprachverarbeitungssystem, scheint seit meiner Geburt ständig auf Notstrom zu laufen. Jahrelang galt ich als schwerhörig und musste Jahr um Jahr zeitfressende Ohrenarzttermine auf mich nehmen, bei denen mir immer das Wasser aus den Ohren gepustet wurde. Besserung.. marginal.

Jedes Angesprochenwerden liefert ein 'Hör?' von meiner Seite folgen, worauf der Sprecher erst einmal wiederholen durfte, was er gesagt hatte. Irgendwann lernte ich die gehörten und nicht gehörten Fragmente zusammenzubasteln und es wurde ein 'Hör? Achso!' draus, weil ich mit der Verzögerung einiger Sekunden das Gehörte dann doch vervollständigt hatte.

Eine Eigenart die die Geduld und Toleranz meiner Umwelt stark strapazierte und meinen Ex-Freund sogar zu der beständigen Forderung veranlasste ich solle mir doch endlich ein Hörgerät zulegen.

Eine reichlich sinnlose Forderung, denn seit meinem Hörsturz Ende 2003 habe ich nun endlich noch einmal die hochamtliche Versicherung eines niedergelassenen HNO-Arzt, das mit meinem Gehör im Frequenzband der Sprache alles in Ordnung ist. Ein - geringer - Hörverlust besteht lediglich im hohen und tiefen Frequenzbereich, schränkt also vielleicht meinem Genuß klassischer Musik etwas ein. Aber nicht mehr und nicht weniger.

Was wirklich streikt ist die pure Verarbeitung der Sprachinformationen.

Besprechungen sind die Vorhülle. Stunden um Stunden strömen Sprachinformationen ein, die zu geballt und zu unstrukturiert sind um noch verarbeitet werden zu können. Mitschreiben war schon in der Schule ein Problem, da zuhören und die Graphomotorik im Griff zu halten, zwei kaum miteinander zu vereinbarende Tasks sind. Zusätzlich noch die Information zu strukturieren und sinnvolle Notizen zu machen... Schon mal versucht auf einem Bein stehend vier Bälle zu jonglieren und mit dem freien Fuß einen Reifen zu drehen?

Arbeitsanweisungen per Sprache... Das Leben wäre einfacher, viel einfacher, wenn ich allen Kollegen, Mitarbeitern, Vorgesetzten, klar machen könnte das eine kurze Notiz, eine kurze Email oder eine strukturierte Vorgabe mehr bringen, als hundert Telefongespräche oder Jour Fixes und weniger Energie kosten als die Feststellung das ich die Aufgaben falsch oder unvollständig verstanden habe.

IRC... eine göttliche Erfindung, mithilfe derer ich sonst sprachlich vorgebrachte Informationen visuell aufnehmen kann. Und verstehe. Und behalte. Und meistens vollkommen richtig verarbeite. Die Koordination eines aktuellen Projektes läuft ausschliesslich über IRC, ein Wiki und Mail. Und sie läuft.

Keine Interpretation von Tonfall und Mimik, keine Zwischentöne, keine Verarbeitungsschwierigkeiten, kein Knoten.

Gespräche unter Freunden... Nett.. hin und wieder. Aber - leider Fakt - anstrengend. Selbst wenn ich physisch mit

Freunden in einem Raum bin, ziehe ich die Kommunikation über IRC oder andere schriftliche Wege vor, statt erst das Sprachsystem aus dem Dauersleep in den Notstrom hochfahren zu müssen.

Kein Wunder vielleicht das ich im LARP einen stummen Charakter spiele. Kein Wunder vielleicht, das ich mit seit Jahren wünsche DGS, die deutsche Gebärdensprache zu erlernen.

Von einer anderen Nebenwirkung meiner Probleme mit dem verbalen System kann mein Ehe-Geliebter ein Liedchen singen.

Manche Paare verwenden erotischen oder 'Dirty'-Talk um sich in Stimmung zu bringen oder neue Ebenen der Lust zu erreichen. Dagegen braucht mein Geliebter nur ein oder zwei Worte zu flüstern und meine Libido fährt auf Null herunter und ist dann auch nur schwer wieder aus dem Koma zu erwecken.

Alleine erotische Zeichnungen oder Fotografien sind im Stande Lust zu wecken. Bei Hentaifilmchen muß ich den Ton ausstellen um an- statt aufgeregt oder gar aggressiv zu werden.

Wenn Gedanken aus meinem Kopf herauswollen, kann ich den Knoten nur schreibend lösen, oder wenigstens den Korken lockern. Und obwohl bei mir, ebenso wie bei meiner Freundin die Gedanken beim Gehen, beim Schwimmen oder Autofahren am Besten fließen, kann ich nicht einfach ein Diktiergerät mit mir nehmen. Sobald ich versuche Ideen, Geschichten, Texte auszusprechen, werden sie in meinem Hirn zu einem grauen Matschbrei und das Diktiergerät nimmt nur ein Mischmasch aus „h-Gestammel und 'Hab ich jetzt vergessen was ich sagen wollte' auf.

Jede Formulierung die sich in meinem Geist noch klangvoll anhörte, mutiert zu einem 'X tut jenes', 'Das Ding ist blau' oder 'Y, fühlt sich schlecht'.

Selbst die Stichpunkte einer Idee verbal zu notieren, gerät zu einem Ding der Unmöglichkeit.

Daher eine Bitte an all jene die auch morgen noch mit mir kommunizieren wollen: Nutzt IRC, IMs, Mail, Briefe, Faxe oder Kommentare. Ihr tut mir einen echten Gefallen damit.

Lest demnächst: Sehen, schreiben, die Graphomotorik und Ich.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 13:44

Dienstag, 3. Mai 2005

Supergute Tage

Christopher Boones Alltag besteht aus kleinen Ritualen und Marotten, wie dem Zählen von allen möglichen Dingen in seiner Umgebung oder dem Einfärben von gelben und braunen Lebensmitteln, damit er sie essen kann. Auch was er mag ist fein säuberlich definiert – Hunde, Primzahlen, Polizisten – ebenso wie Dinge die er ablehnt – Menschen die schreien, Witze oder angefasst werden.

Christopher Boone ist Asperger Autist, einseitig hochbegabt und von der Außenwelt deutlich überfordert. Sein Leben gerät aus den normalen Bahnen, als der Hund der Nachbarin mit einer Mistgabel erstochen wird. Zuerst verdächtigt die Polizei ihn, da er mit dem toten Hund in den Armen aufgefunden wird. Doch, von diesem Verdacht befreit, geht Christopher, mit den analytischen Methoden eines autistischen Geistes, auf die Suche nach dem Täter und muß feststellen das der Tod des Hundes viel mit seinem eigenen Leben und dem, zwei Jahre zurückliegenden, Tod seiner Mutter zu tun hat.

Mark Haddon, versucht in 'Supergute Tage oder die sonderbare Welt des Christopher Boone' (original 'The Curious Incident of the Dog in the Night-Time'), die Gedanken- und Gefühlswelt eines Asperger Autisten begreiflich zu machen. Hoch gelobt und dennoch nur mit durchschnittlichem Erfolg. Leider fäht er jedes gängige Klischee über vom Asperger-Syndrom betroffene Menschen in einer Figur zusammen, so daß Christopher Boone, nach einer Kurzbeschreibung der typischen Charakteristika erschaffen worden zu sein scheint...Die Weise, in der Mark Haddon seinen Helden darstellt, erweckt eher Mitleid, als Identifikation oder Verständnis, ganz besonders durch die Art, in der die Ereignisse mit seiner Behinderung verknüpft sind. Ein leicht zu lesendes Buch, das jedoch dem großen Lob mit dem es aus aller Welt bedacht wurde, nicht unbedingt gerecht wird.

Persönliches Fazit:

Wenn es auch zu begriffen ist, das sich Otto-Normal-Leser dem Thema Autismus auch in der Literatur nähert, so zementiert 'Supergute Tage' ein Bild das mit Rainman begonnen, aufgebaut wurde. Ein Aspie muß somit Mathegenie aber ansonsten kaum lebensfähig sein. Dies dürfte die Lebenswirklichkeit der wenigsten Betroffenen treffen und stellt diese vor eine völlig unnötige Erwartungshaltung der Umwelt.

Interessant fand ich jedoch z.B. Christopher Boones Weise einen guten Tag zu definieren, die meiner eigenen Methode die ich im Kindes- und Jungendalter pflegte nicht unbedingt unähnlich ist. Sind es bei Christopher rote Autos in einer Reihe, waren es bei mir besondere Zahlenkombinationen, die ich auf einer Digitaluhr stundenlang beobachten konnte.

'Supergute Tage' gibt es auch als Hörbuch. Gelesen von dem anbetungswürdigen Rufus Beck.

Geschrieben von Mela in Buchhinweise um 13:53

Montag, 2. Mai 2005

Die Ratte in Textil

Auf Leserwunsch gibt es die Ratte aus der Sendung mit der Ratte nun auch auf Shirts:

Mehr Variationen hier oder auf Anfrage.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 16:20

Sonntag, 24. April 2005

Die Sendung mit der Ratte erklärt Krankenkassen...

Im Medblog erklärt die Sendung mit der Ratte wie Krankenkassen funktionieren und warum sie so ungerne ADSlern die benötigten und wirksamen Medikamente zahlen...

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 21:52

Samstag, 23. April 2005

Uni Trier sucht Teilnehmer für Studie

Die Uni Trier startet eine Studie, bei der die Einflüsse die bei der Entwicklung von AD(H)S eine Rolle spielen, genauer untersucht werden sollen. Dazu suchen sie noch weitere Teilnehmer:

Die Universität Trier sucht derzeit weitere Teilnehmer für diese wissenschaftliche Studie über das Hyperkinetische Syndrom (HKS). Ziel der Untersuchung ist es, herauszufinden, welche angeborenen Faktoren (Gene) und welche Umwelteinflüsse für die Erkrankung verantwortlich sind. Die Kinder werden für ihre Teilnahme mit 20 Euro belohnt. Wenn also ADHS bei einem Kind diagnostiziert wurde oder wenn ein Kind ähnliche Symptome zeigt, und zwischen 6 und 12 Jahren alt ist, dann können die Eltern an der Studie teilzunehmen. Sie bekommen interessante Informationen über ADHS und eine ausführliche Ergebnisrückmeldung der verwendeten psychologischen Tests/Fragebögen.

Bei Interesse gibt es weitere Information beim zuständigen Studienleiter, Dipl. Psych. Haukur Palmason unter der Telefonnummer 0651-201-3734 oder per E-Mail unter palmason@uni-trier.de.

Geschrieben von Mela in ADS um 12:49

Donnerstag, 21. April 2005

Vortrag zum Thema AD(H)S und Jugendkriminalität

Dem Thema "AD/HS und Jugendkriminalität" widmet sich ein Vortrag der Polizeioberkommissarin Nicole Veigel, zu dem der Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität am Freitag, 22.04.05 um 18 Uhr in die Kantine des Stadtwerke-Betriebshofes an der Darpestrasse 22 in Bochum-Hamme einlädt.

Via add-de und dem Stadtspiegel Bochum.

Geschrieben von Mela in ADS um 15:12

Sprichwörtlich

Wie die SHG gestern feststellte, scheinen eine ganze Reihe Sprichworte alleine erfunden worden zu sein, um ADS-Betroffene zu demütigen oder zu maßregeln.

Darunter zum Beispiel:

Nur der frühe Vogel fängt den Wurm

Abends werden die Faulen fleissig

Morgenstund hat Gold im Mund

Müßiggang ist aller Laster Anfang.

Wer nicht kommt zur rechten Zeit, der muß sehn was übrig bleibt.

Wo ein Wille, da auch ein Weg.

Träume sind Schäume.

Den Tüchtigen hilft das Glück.

Übermut tut selten gut.

Welche Sprichwörter wurden und werden euch um die Ohren geschlagen?

Geschrieben von Mela in ADS um 14:19

AD(H)S nun auch im Vorsorge-Checkheft

Im 'gelben Heft' der Kinder- und Jugend-Vorsorge Untersuchungen, ist nun auch AD(H)S aufgenommen worden. Mehr dazu beim Medblog

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 13:43

Mittwoch, 20. April 2005

Auch anderswo...

... ist man mit schnellen Diagnosen zur Hand. Und vor allem mit dem schnellen Abschieben von Betroffenen.

Das Stay Free! Magazine berichtete über australische Kinderkliniken, in die man Kinder mit Diagnosen wie AD(H)S eingewiesen hatte.

Wie es sich herausstellte, waren die meisten der dort eingewiesenen Kids vor allem durch ihr Schulversagen, und besonders ihrem Analphabetismus, traumatisiert. Sobald ihre Leseprobleme therapiert wurden, liessen auch die Verhaltensauffälligkeiten nach.

Da kann man den Ärzten nur zurufen: Think twice, look twice.

Via Julian und seinem Planet hds

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 12:32

ADS Symposium in Frankfurt am Main

Am 4. Juni 2005 findet das jährliche Symposium des Bundesverband Aufmerksamkeitsstörung/Hyperaktivität in Frankfurt am Main, wie immer im Titusforum, statt.

Wann: Samstag, 4. Juni 2005
9:00 - 18:00 Uhr

Wo: Bürgerhaus "Titusforum" im Nordwest-Zentrum
60439 Frankfurt/Main, Tituscorso 2

Die Teilnahmegebühr inklusive 5 EUR für Tagungsgetränke beträgt 20 EUR.

Die Vorträge sind jedesmal sehr interessant, diesmal aber auch und gerade für erwachsene Betroffene, und vor allem für Paare, da Cordula Neuhaus über AD(H)S und Partnerschaft spricht.

Das weitere Programm:
Dr. med. Michael Meusers (Leitender Arzt am Gemeinschaftskrankenhaus Witten/Herdecke)
ADHS aus anthroposophischer Sicht

Kaffepause

Dipl. Psych. Dipl. Heilpädagog. Cordula Neuhaus
ADHS und Hochbegabung - eine spannende Herausforderung

Mittagspause

Dr. Ingo Spitzog von Brisinski (Chefarzt der Rheinischen Kliniken Viersen)
ADHS und Mobbing in der Schule

Kaffepause

Dipl. Psych. Dipl. Heilpädagog. Cordula Neuhaus
ADHS in der Partnerschaft

gemütlicher Ausklang

Ich empfehle eine baldige Anmeldung, es wird sicherlich wieder sehr voll werden..

Geschrieben von Mela in ADS um 01:55

Dienstag, 19. April 2005

AD(H)S im Theater - Staatsschauspiel Stuttgart - Port

Es konnte nicht lange dauern, bis ein Thema das so in aller Munde ist wie AD(H)S, sei es ungläubig oder aufklärerisch, auch in die Kunstwelt einfließt.

Ein Theaterstück das am Stuttgarter Staatsschauspiel inszeniert wird, zeichnet den Lebensweg einer AD(H)S-Frau nach, wie er typischer kaum sein könnte.

Leider kassiert die Inzenierung von Port nur eine durchwachsene Kritik.

Wer es selbst gesehen hat, kann sich hier gerne in den Kommentaren mit einer Kritik verewigen.

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 15:02

Montag, 18. April 2005

Frauen und Hochbegabung

Das Asperger Syndrom, AD(H)S und Hochbegabung treffen nicht selten aufeinander. Und viel zu oft wird nur eines, oder gar keines davon erkannt und die Betroffenen fristen ein mitunter bitteres Dasein, jenseits ihrer Fähigkeiten und jenseits eines vernünftigen Selbstverständnisses.

Hochbegabung wird nicht erkannt weil man die Betroffenen entweder von vorneherein als dumm abstempelt, weil ihnen soziale und verbale Fähigkeiten in ausreichendem Maße fehlen. Oder weil sie zu nervös, zu aggressiv, zu störend sind, so das man sie nur auf einer Sonderschule beschulbar hält.

Wird eine Hochbegabung erkannt, heißt es oft "Das ist eben so. Das ist ein schlaues Kerlchen, die sind eben komisch..." spezielles Training und Therapien, die die Probleme lindern könnten... Fehlanzeige.

Ganz besonders dramatisch spitzt sich das ganze zu, wenn es sich um ein Mädchen oder eine Frau handelt. Unter anderem weil das alte Rollenbild doch sehr fest sitzt und Hochbegabung eher bei Jungen gefördert wird. Aber auch, weil die meisten Mediziner, Erzieher oder Lehrer, noch an das Märchen glauben, das Mädchen weniger von Autismus oder AD(H)S betroffen seien als Jungen. Weil man ihre Art die Symptome auszudrücken zu leicht übersieht oder abtut...

Das Online-Magazin Frida hat sich in einer ihrer Ausgaben der hochbegabten Frau angenommen, mit einer Lebensgeschichte die sowohl ergreifend als leider auch typisch ist, für Frauen die statt Förderung auch in ihrem engsten Umfeld vor allem Ablehnung erfahren haben.

Es bleibt zu wünschen das Artikel wie dieser, irgendwann in den Köpfen etwas bewegen. Auch und gerade in denen von Eltern und Fachpersonal, das helfen soll, statt sich in Erziehungsversuchen zu versteigen.

Via Ute

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 18:18

Donnerstag, 14. April 2005

Ritalin als Karriere-Risiko

Michael Wright ist Basketball-Profi.

Michael Wright hat AD(H)S.

Beides zusammen brachte ihm nun eine Sperre für 12 Spiele ein.

Der 2,02 Meter-Mann spielt seit Beginn der Saison bei Alba Berlin als Stürmer. Davor hat er eine internationale Karriere absolviert die sich sehen lassen kann.

Bisher war seine neurologische Besonderheit kein Hindernis ... bisher.

Michael Wright hatte bei der Doping-Kontrolle das Attest seiner Ärzte über die Behandlung mit Methylphenidat beigelegt. - Wie immer -

Nur reichte das diesmal nicht. Die Medikamentengabe hätte vor Beginn der Saison per Sonder-Genehmigung sanktioniert werden müssen.

Leider hatte die Nationale Anti-Doping-Agentur (Nada) versäumt den Verein darüber zu informieren....

...Weiterlesen..

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 10:34

Dienstag, 5. April 2005

Supergau mit der Super-Nanny oder 'Pimp my Kid'

Wir werden mit Reality-Soaps Ã¼berschwemmt. Ob wir wollen oder nicht, denn das Geld fÃ¼r richtige Spielfilme sitzt bei den Sendern gerade nicht so locker. Vielleicht wÃ¤re das ganze ja noch ertrÃ¤glich, wenn nicht so viele dieser Sendungen uns etwas beibringen wollen wÃ¼rden.

Allerdings kein Wissen im herkömmlichen Sinne, wie es Sendungen wie 'Welt der Wunder' auch nur in recht schwachmatiger Weise versuchen. Nein, die Reality-Soaps versuchen uns das 'richtige' Leben nahezubringen. Ob es der richtige Style fÃ¼r das traute Heim oder den vierrÃ¤drigen Untersatz ist, richtiges Essen oder das richtige Verhalten im Strassenverkehr.

Und was natÃ¼rlich auch nicht fehlen darf, ist die richtige Erziehung.

"Supernanny" heisst die Ursprungsversion die, wie alle 'neuen' Errungenschaften im deutschen Fernsehen, aus den USA importiert wurde. Nachahmungen anderer Sender liessen nicht lange auf sich warten.

Das Original selbst habe ich nie angesehen. Ein GlÃ¼ck. Doch die Nachahmungen sind wahrscheinlich nicht weniger schlimm und ich blieb vielleicht ein halbes dutzend Mal beim 'rÃ¼berzappen fassungslos und grauenergriffen davor kleben...

Erziehungshilfen, soll die Sendung geben, und schon von der Aufmachung und den eingespielten Grafiken wird mir deutlich, das es hier weniger um Erziehungshilfen geht, als um einen Kampf der angeblich machtlosen Eltern gegen ihre Rabenkinder.

Diese Darstellung der Dinge alleine bringt bei mir schon ein GlÃ¼ckchen zum Schwingen. Das Lied wie schlimm und wie unmÃ¶glich ich sei, wurde mir Jahr um Jahr vorgesungen, und lieÃ mich sehr alleine in einer Welt die ich nicht verstand, die mich nicht verstand und die mich in keiner Weise unterstÃ¼tzte.

Auch die 'Probleme' die gezeigt wurden, die schreienden und trotzenden Kinder, die 'kleinen Teufel' die bloss nicht lieb sein wollten, liessen bei mir mehr als einmal Zweifel an Ursache und Wirkung aufkommen.

Mehr als einmal hatte ich mehr den Eindruck, dass es sich um Kinder mit sensorischem Andersempfinden handelte, die ihre Eltern weder verstehen noch ernstnehmen wollten. Funktionieren und Bravsein war die Forderung. Kein Eingehen auf das Kind, kein Ernstnehmen von dessen junger PersÃ¶nlichkeit. Wichtig waren nur die WÃ¼nsche der Eltern.

Besonders ein Junge ist mir davon im GedÃ¤chtnis hÃ¤ngen geblieben. Im Vorspann, der dazu dient die Probleme vor dem breiten Publikum auszuwÃ¤rzen, wehrte er sich weinend dagegen von seinem Vater abgeduscht zu werden, wobei dieser das Haarwaschwasser aus der Brause nicht nur Ã¼ber die Haare sondern auch das Gesicht des Jungen laufen liess.

FÃ¼r mich, die ich Wasser im Gesicht nur schwer ertrage und erst recht dann nicht, wenn ich den Nachfluss selbst nicht dosieren kann, schon alleine eine Schocksituation.

Es wurde weiter gezeigt, das er das AusspÃ¼len des Shampoos nur dann akzeptierte, wenn er den Kopf zurÃ¼ck ins Badewasser legen durfte und sein Vater dort vorsichtig den Schaum herauswusch.

Das war eine seiner unerwÃ¼nschten und daher in der Folge abzutrainierenden Verhaltensweisen. Das war sein BedÃ¼fnis, das ihn zum Rabenkind werden liess.

Nur ein Kind das ohne zu weinen, die RÃ¼cksichtslosigkeit seiner Eltern ertrÃ¤gt ist ein gutes Kind.

Mich wÃ¼rgte es.

In einer anderen Szene wurde gezeigt wie der Kleine weinte und trotzte weil sein Vater das Versprechen nicht einhielt mit ihm draussen zu spielen.

Die Situation.. Vater und Sohn, dick ein Anoraks eingepackt am Sandkasten, und es beginnt zu regnen. Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur schlechte Kleidung und der Kleine war so angezogen das ihm ein wenig Wasser keinen Schnupfen beschert hatte.

Es war der Vater der schlicht keinen Bock hatte, beim Regen draussenrum zu stehen und es deswegen wichtiger fand das seinem Dickkopf nachgegeben wurde, als das er sein Versprechen hielt.

Nun soll Kindern im Allgemeinen auch beigebracht werden, das Versprechen in gewisser Weise bindend sind und einen 'kein Bock' noch lange nicht von einem Versprechen löst, sondern einen zu einem unsozialen, unzuverlässigen Individuum werden lässt.

Aber wenn Papa das tut, ist es natürlich in Ordnung und Klein-Rabensohn hat es zu akzeptieren weil Papa es so will.

Basta.

Meiner bescheidenen Meinung nach können Werte die nicht vorgelebt werden, auch nicht eindressiert werden. Diese Sendungen suggerieren aber genau das Gegenteil.

Starres 'Das muß so sein weil ich es sage' anstatt ein verantwortliches Miteinander. Stures Fordern, statt Vorleben und Respektieren der heranreifenden Persönlichkeit.

Nein, ich habe keine Kinder, ich weiss nicht wie schwer es ist sie großzuziehen. Ich sehe das nur immer noch aus dem Blickwinkel des Kindes, dem eine wie dort propagierte, ignorante Erziehungsmethode tiefe Wunden geschlagen hat.

Und ich frage mich ernsthaft, wie man zu einer starken Persönlichkeit mit Selbstbewusstsein heranreifen soll, wenn einem die ersten 18 Jahre des Lebens, gar der Besitz einer Persönlichkeit verboten wird.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 06:20

Montag, 4. April 2005

Nützliche Hilfe für Lehrer und Erzieher

Schon lange gibt es beim Verein Hilfe für das autistische Kind Regionalverband Mittelfranken e.V. eine mehr als nützliche Broschüre zum Thema Asperger Syndrom.

Sie gibt sowohl Hinweise zum Erkennen des Syndroms - für den Fall das es einen Verdachtsfall in der Klasse gibt z.B. - aber vor allem einige nützliche Tipps zum Verständnis der Probleme und dem alltäglichen Umgang damit.

Die Broschüre Asperger Autisten verstehen lernen ist als PDF downloadbar.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 10:56

Mittwoch, 23. März 2005

Pft!

* eckes muss ja zum glueck nur seine frau frei umher laufen lassen um ihr blaue flecken zu machen
[bluecrab] eckes: du hast es gut
[Abonimog] eckes: und gelegentlich die MÄ¶bel verschieben

Geschrieben von Mela in Allgemein um 01:34

Dienstag, 22. März 2005

Die ultimative AD(H)S-'Ich heil dich weg'-Liste...

Wie auch heute in dem Artikel der Welt werden immer wieder einfache Lösungen für das komplexe Problem AD(H)S angepriesen.

Der Grundtenor bei diesen Wunderversprechen ist meist die generelle Behauptung das AD(H)S-Betroffene nur etwas falsch machen. Wenn sie alles richtig machen würden, in den meisten Fällen wenn sie sich nur richtig ernähren würden, wäre ja alles in Ordnung und überhaupt kein Medikament nötig. Vor zwei- oder dreihundert Jahren hätte man den Betroffenen sicher gesagt, das nur ihr Glaube an Gott nicht stark genug sei.

Jedenfalls bestreitet niemand, daß das Weglassen von schädlichen Elementen aus der Nahrung den Körper positiv beeinflusst und so eine ganze Menge Krankheitssymptome gelindert werden können, nicht nur AD(H)S.

Aber AD(H)S ist kein Vitamin B Mangel, es ist kein Magnesiummangel, es ist kein Zinkmangel und es ist auch kein Mangel an Omega 3 Fettsäuren. Wer das behauptet hat AD(H)S schlicht nicht verstanden...

Aber da es alles nichts nutzt, da die Autoren solcher Thesen mindestens an diesen verdienen wollen, werden wir auch in Zukunft vor AD(H)S Wunderwaffen und "AD(H)S-besiegen in 21 Tagen"-Büchern nicht gefeit sein. Diese sollten wenigstens hier an dieser Stelle gesammelt werden.

Die AD(H)S-Ich heil dich weg-Liste

Vitamin B-Präparate gegen AD(H)S
Zinkpräparate gegen AD(H)S
Magnesium gegen AD(H)S
Esst mehr Fisch: Omega 3 Fettsäuren gegen AD(H)S
Bakterienpower: Die AFA Alge (Blau-Grün Alge)
Phosphate als Ursache von AD(H)S
Low-Carb gegen AD(H)S

Wer mehr dieser Heilsversprechen gesammelt hat, kann sie gerne in den Kommentaren loswerden..

Geschrieben von Mela in ADS um 16:35

Esst mehr Fisch, dann habt ihr keine Probleme mehr...

AD(H)S ist in aller Munde. Die Anzahl der Heilsjäger, die vor allem ihre Bücher verkaufen wollen, ist groß. Auch in der Welt werden heute zwei aus diesem Bereich vorgestellt.

Esst mehr Fisch, heißt es diesmal...

Als Pescetarierin geht Fisch mehrmals die Woche zu meinem Speiseplan. Ich bevorzuge genau die fetteren Fischarten, wie in dem Artikel empfohlen.. und doch sind meine Symptome nicht weniger stark.

Und obwohl seit zwanzig Jahren versucht wird AD(H)S mit Ernährungsumstellung beizukommen und man feststellt das es vielleicht lindert, aber nicht in dem Maße das eine medikamentöse Behandlung nicht doch noch maßgeblich zur Milderung des Leidensdrucks beitragen würde, sind täglich neue Eröffnungen aus dieser Ecke der 'Ichheildirallesweg' üblich.

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 09:07

Donnerstag, 17. Februar 2005

Abhängig sein - Abhängig machen

Heute war eine Mail auf add-de Anlass um mit Gedanken über ein Thema zu machen. Und zwar nicht die Abhängigkeit von Substanzen wie Alkohol oder Heroin, sondern die Abhängigkeit von Bestätigung und Liebe.

Sinngemäß lautete der Satz der etwas anspringen ließ 'mir fällt nur auf wie sie alles tut um Mami zu trösten wenn sie traurig ist..' und die vorangegangene Mail ließ vermuten das es sich nicht um einen einmaligen Vorfall handelt sondern um ein regelmäßig stattfindendes Ereignis.

Warum ich das schlimm finde?

Jeder Mensch braucht Bestätigung. Das Gefühl einen Sinn im Leben zu haben, natürlich zu sein.

Bei einem Gespräch mit meiner Therapeutin sprach diese mich darauf an, das ich mich ja sehr von anderen abhängig machen würde, wenn ich mir diese Bestätigung nur von aussen holen würde.

Tatsächlich überstieg es meine Vorstellungsmöglichkeiten auch nur in Erwägung zu ziehen, das ein Mensch in sich ruhen könnte. Das sein Selbstbewusstsein gesund genug sein könnte um nicht Arbeit, Freunde oder sonstige Aktivitäten zu brauchen um diese Sicherheit eines Lebensinhalts und eines Sinns, immer wieder von Neuem aufzufrischen.

Mein Selbstbewusstsein ist, gelinde gesagt, dauerhaft in Urlaub. Es muß sich schon kurz nach meiner Geburt freigenommen haben, denn ich scheine hin und wieder nur Ansichtspostkarten zu erhalten, mehr nicht.

Aber es fällt einem nicht leicht eines aufzubauen, wenn man immer nur das 'schreckliche Mädchen' ist und einem irgendwann auch wortlos gesagt wird, dass das Verhältnis Zuhause ja nur deswegen so gestört gewesen sei, weil ich in der Schule so schlecht war.

(An dieser Stelle will ich noch einmal auf meine Zeugnisse verweisen, die im Nachhinein eine Schülerin zeigen die in einzelnen Fächern sicherlich Leistungsschwächen aufwies, die in allen anderen Fächern zusammen aber unproblematisch den Durchschnitt einer guten Zwei geschafft hätte)

Somit brauchte und brauche ich tatsächlich meine Umwelt, die mir hilft eine Art rudimentäre Existenzberechtigung zu haben.

Eine große Portion davon, so groß das ich vollkommen abhängig davon war, erhielt ich mit meiner Heirat. Das Gefühl bedingungslos und ehrlich geliebt zu werden, war sicherlich das Stärkste und Schönste was mir je widerfahren ist.

Von diesem Glücksberg habe ich eine ganze Weile lang gelebt.

(Computer)-Technik gibt mir ebenfalls dieses Gefühl. Ein Problem geknackt zu haben oder einem anderen Menschen bei einem Problem weitergeholfen zu haben, reicht durchaus schon für einen guten Tag.

Ein anderer Weg war das Schreiben. Jahrelang war das Feedback aus einem EMail-Rollenspiel mein Benzin. Früher als ich noch bei meinen Eltern lebte, war es das Tanzen (Standard und Latein). Das ich gerne semi-professionell weiterbetrieben hätte. Aber es sollte eben nicht sein.

Somit kann ich mir besser vorstellen, das auch andere Menschen ständige Selbstbestätigung brauchen, als das jemand dies überhaupt nicht benötigen könnte.

Meine Mutter forderte von mir 'Dankbarkeit' ihr gegenüber. Auch eine Form davon.

Mein berflüssigster Ex-Freund aus einer bayrischen Metropole fuhr sogar die extrem aggressive Schiene ständiger Liebesbeweise: 'Wenn du mich wirklich lieben würdest, dann...!', 'Du liebst mich nicht, sonst hättest du mich nicht so enttäuscht...'

Beide Vorgehensweisen sind ganz unbeschönigt emotionale Erpressungen.

Und das, ist denke ich das Problem.

Wenn die Arbeit keine Selbstbestätigung bringt, oder nicht genug und das auch sonstige Aktivitäten nicht tun, oder gar weder Arbeit noch sonstige Betätigung vorhanden ist, dann muß der Partner herhalten. Oder eben noch viel schlimmer, die Kinder.

Und gerade Frauen mit wenig oder keinem Selbstbewusstsein, neigen dazu früh Kinder zu bekommen und dies nur aus einem einzigen Grund: Damit sie jemand lieb hat.

Kinder, die irgendwann zu Erwachsenen werden. Kinder die irgendwann feststellen werden, das sie benutzt und abhängig gemacht wurden. Kinder, die nicht in sich selbst ruhen, weil ihr Lebenssinn darin bestand Mami glücklich zu machen.

Na denn Prost.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 18:13

Montag, 7. Februar 2005

Ausbildung für ADSler - einige Gedanken

In letzter Zeit habe ich das 'Glück' das meine nächtlichen Besuche in #bdsm.de immer wieder in Diskussionen rund um ADS ausarten. (Und ich hab nicht mal angefangen!)

Jedenfalls veranlasste mich die Diskussion heute, mal ein wenig darüber nachzudenken was ADSler bräuchten um in unserer Gesellschaft glücklich zu werden. Angefangen mit der Schulausbildung.

Schule ist ein großer Zwang. Nicht umsonst heißt es Schul_pflicht_. Was einmal dazu dienen sollte Kinder vor der frühen Ausbeutung auf dem Feld oder in Fabriken zu bewahren und allen eine gleiche Chance geben sollte, entwickelt sich immer mehr zu einem Kinderknast in dem man entweder auf Mittelmaß zurechtgestutzt wird oder untergeht.

Nicht nur wird die klassische Schulausbildung als alleine seligmachend empfunden, auch nach ihrem Ablauf - denn die Schulpflicht währt nur zehn Jahre und bei einigen ist es wirklich nur ein Ablauf und kein Abschluss - wird man ein Leben lang weiter daran gemessen das man dort aufs richtige Format zurechtgeschnitten wurde.

Doch gerade ADSler und auch Aspies sind sowohl hochintelligent als auch nonkonform. Viel Talent, viel Gewinn.. unendlich viele Möglichkeiten, werden einfach nicht genutzt, weil die Betroffenen einfach die Anpassungshürde nicht geschafft haben. Schaffen sie die Anpassungshürde dennoch, sind sie eben jenes: Angepasst. Und sie greifen nicht mehr auf ihre schlafenden Möglichkeiten zu, weil man ihnen beibrachte sie zu mißachten.

Um Menschen und insbesondere die hier angesprochenen Gruppen, wie einer der Channelbesucher zu sagen pflegt, artgerecht zu halten, bedarf es einigen Umdenkens...

Unsere Welt verlangt nach einem Höchstmaß an Sicherheit und Einschätzbarkeit der Umgebung. Nicht ohne Grund haben wir zuerst unsere Häuser befestigt, statt in Zelten zu leben und später auch Flüsse kanalisiert. Und so mancher würde seinen rechten Arm für eine Wetterkontrolle geben oder die Möglichkeit Erdbeben auf ewig zu verhindern.

So wurden auch Zeugnisse entworfen um Personalchefs die Möglichkeit zu geben einen Kandidaten schnell einschätzen zu können und ihn für qualifiziert oder unqualifiziert zu halten.

Keine Annahme wird so sehr überschätzt, wie die, das Zeugnisse ernsthaft verwertbare Informationen enthalten. Das würde bedingen das alle die gleichen Ausgangsvoraussetzungen erhalten, die exakt gleiche Forderung und komplett identische Interpretation der Ergebnisse. In der Realität sieht es aber anders aus. Einige erhalten gute Noten weil sie wenig sagen. Andere weil sie viel sagen. Wieder andere weil sie genau das sagen was der Lehrer hören will, selbst wenn es das Falsche ist.

Ein Teil der Menschheit kennt ein Mädchen, das mit lieben Augenaufschlag ein paar Nichtigkeiten in den Raum haucht und dafür vom Lehrer mit der vollen Punktzahl bedacht wird, während das eigene, in 20 Stunden mühevoll ausgearbeitete Referat, mit einer guten Drei missachtet wird. Der andere Teil der Menschheit war eben das Mädchen mit dem lieben Augenaufschlag.

Sehen wir nun ein, das Zeugnisse und Noten komplett subjektiv sind und nichts aussagen, das sogar ein Pokerspiel noch berechenbarer ist, das sie eigentlich komplett überflüssig sind, sind wir schon einen ganzen Schritt weiter.

Dann kommen wir langsam in die Richtung das jeder erlernt was er braucht und was er gut kann, statt mit sinnlosem aber abpräfärem Wissen abgefällt zu werden, wie eine Gans in der Maststation...

Ich würde gar so weit gehen, das es für einige Menschen nicht zwingend notwendig ist, Lesen, Schreiben und Rechnen über die Grundkenntnisse heraus zu lernen. Zumindest sollte man nicht versuchen es ihnen unter Zwang einzutrichtern. Gerade hyperaktiven ADSlern würde ich zutrauen auch ohne 10 Jahre Mathematikunterricht durchlitten zu haben, dennoch äußerst erfolgreich ein Unternehmen leiten zu können.

Würde man in großen, internationalen Konzernen wahllos ein paar hundert hohe Tiere einsammeln und sie zwingen

unter Aufsicht und Zeitdruck einen Brief selbst zu verfassen, können sicher interessante Schwächen zum Tage. Doch im Alltag bemerkt sie niemand, da man spätestens ab einem gewissen Level eine Hilfe zur Verfügung hat, die genau jene Aufgaben übernimmt für die, die Manager selbst weder Zeit noch Fähigkeiten besitzen.

Genau das sehe ich als Sinn einer Gesellschaft, als Sinn von Staatenbildung. Das jeder beibringt was er am Besten kann, nicht zu was man ihn verdonnert.

Es kann nicht der Sinn dieser Gemeinschaft sein Fähigkeiten zu kastrieren, denn dann kann sie aus diesen keinen Nutzen ziehen.

Aber genau das tun wir.. täglich.. dauernd.

Sicherlich wird jemand der seine Kindheit und Jugend damit verbrachte Schauspiel und Musik zu erlernen, der sich nach heutigem Denken also irgendwie durchgemogelt und um das harte Lernen gedrückt hat, nachweisen müssen das er für Job XYZ taugt. Aber es wäre sinnvoller, dies durch erweiterte Probezeiten oder Praktika herauszufinden, statt über Blätter die mit Buchstaben bedruckt sind.

Wir erwarten lebenslanges Lernen... also sollten wir auch jene belohnen die dies ernst nehmen. Die sich verändern, entwickeln und deren Lebenswege dadurch nicht stromlinienförmig gerade sind.

Schule ja. Aber praktisch, ins Leben integriert und be-greif-bar.

Niemandes Lebensweg sollte zu früh festgelegt werden. Wer sich mit 10 noch keinen Deut für das Rechnen interessiert und viel lieber einen Ball über Gras kickt, kann mit 17 doch immer noch zum Mathecrack und dem nächsten Nobelpreisträger mutieren. Oder auch erst mit 27...

Der Spagat wäre zu schlagen zwischen Anleitung und Freiheit. In verschiedener Gewichtung, je nach dem was der einzelne Schüler braucht...

Ich bin überzeugt das wir uns das leisten könnten. Denn eine Gesellschaft die ihr Potential ausschöpft, ist eine besser funktionierende Gesellschaft, als eine die mit angezogener Handbremse und dem falschen Treibstoff dahintuckert, wie es unsere tut.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 05:08

Sonntag, 6. Februar 2005

Früher ins Bett == erwachsen?

Wenn dies hier irgendwie generell gültig wäre...

Eine Untersuchung der Schlafgewohnheiten von 25 000 Deutschen und Schweizern hat ergeben, dass Heranwachsende ihre Schlafphasen immer tiefer in die Nacht verlegen - ab einem bestimmten Alter aber verabschieden sie sich vom Nachteulen-Dasein, sogar an den Wochenenden. Dieser Punkt, meint Roenneberg, markiere den Eintritt ins Erwachsenenalter. Für Frauen liegt er bei 19,5, für Männer bei 20,9 Jahren.

... würden eine ganze Menge Aspies und ADSler die Qualifikation zum Erwachsenen niemals erreichen. Kein Frühererschein, nicht wählen.. und alles nur weil die Hirnchemie variiert, wäre schon blöd.

Wäre eigentlich schön wenn man auch in der Chronobiologie endlich einsehen könnte das es verschiedene Typen gibt, statt einen der dann als einzig richtig(tm) definiert wird...

via Thomas Nesges

Geschrieben von Mela in Allgemein um 03:10

Samstag, 5. Februar 2005

Real Life Situationskomik ist...

... wenn sich mein geliebter GÄttertgeratte das Buch von Cordula Neuhaus "Lass mich, doch verlass mich nicht." Ä¼ber ADS-Beziehungen, vom Tisch krallt, es in wenigen Sekundenbruchteilen durchblÄttert und mit der Bemerkung 'Keine Bilder drin' gleich wieder fallenlÄsst...

Geschrieben von Mela in ADS um 16:33

Freitag, 4. Februar 2005

Hallo Phobie

Ich brauche meinen Freiraum. Anders kann ich es nicht ausdrücken. Direkten Körperkontakt ertrage ich nur bei Menschen die mir unglaublich sympathisch sind. Und zwar auf eine ganz bestimmte Art sympathisch, die nur auf einen kleinen Teil meines Bekanntenkreises matcht.

Nur diese umarme ich zur Begrüßung oder zum Abschied freiwillig, auch wenn ich aus Gründen der höheren Sozialkompatibilität versuche bei einigen Anlässen auf Autopilot zu schalten um die überflüssigen Kässchen-Kässchen Zeremonien über mich ergehen lassen zu können.

Im Allgemeinen bevorzuge ich um meinen Körper herum eine gewisse Schutzzone, die sich im Idealfall durch einen halben Meter Freiraum zwischen mir und anderen Menschen definiert.. im Notfall immer noch durch Ellenbogenfreiheit.

Ist nicht einmal die letzte Voraussetzung gegeben braucht es nicht einmal einen sonderlich schlechten Tag um mir den schnellen Besuch eines ausgewachsenen Agoraphobieanfalls zu bringen. Der langsam von unten aufzieht, meinen Körper mit einem unangenehmen Kribbeln und meinen Geist mit blanker, unlogischer Panik füllt.

An schlechten Tagen reicht schon weniger...

Wie an Silvester letzten Jahres, als ich mit Gwen beim Zubereiten des Essens Ellenbogenhakeln musste und selbst mein Abrücken nur ein Nachrücken produzierte, sowie meine Position einfach durch die des Waschbeckens irgendwie festgelegt war. Als dann noch mein Geliebter hinter mich trat, und meinen Bewegungsspielraum so fast vollständig einschränkte konnte ich den Panikanfall nicht mehr niederkämpfen, sondern mein Ellenbogen landete in seinem Magen und drängte ihn unsanft Weg.

Ein Vorfall der, meiner Meinung zufolge, in unserer Riesenküche und nach einmaliger Aufforderung wegzugehen, zu vermeiden gewesen wäre und mir den Abend hätte komplett killen können. Wie der Agoraphobieanfall am 50. Geburtstag meines Vaters es tat, in Folge dessen ich mehrere Monate kaum aus dem Haus gehen konnte.

Hätte ich mit diesem kleinen Phobieproblem nun nur bei unerfreulichen oder belastenden Situationen zu schaffen, könnte ich diesen ja noch irgendwie aus dem Weg gehen. Aber das sie einem Aktivitäten erschwert bis unmöglich macht, an denen man gerne teilhaben würde, ist noch einmal nervtötender.

Die letzte Woche habe ich in Hamburg verbracht um meine Freundin Petra zu besuchen. Schon vorher wollte ich das am 4 Februar das Ladengeschäft von Gudrun Sjödén in Hamburg eröffnen. Die schwedische Designerin produziert Frauenbekleidung im Stil von H&M auf Marijuana und Petra, Alex und ich wollten uns den Laden einfach mal ansehen.

Um 12 Uhr sollte die Eröffnung beginnen und um halb 1 hatten wir uns vor dem Rathaus verabredet. Der Laden war von dort aus keine 5 Minuten entfernt und somit kamen wir nicht sehr lange nach 'Anpiff' dort an.

Um festzustellen das wir alle drei auf diesen dicht bepackten Ort keine Lust hatten.

Einen Kaffee später wagten wir uns in den nun etwas leereren Laden.

Doch so leer er nun auch im Vergleich zum vorherigen Stand war...

Immer wieder stand ich Minuten vor einem blockierten Gang ohne das sich dort jemand aus dem Weg bequemt. Immer wieder uebertraten Frauen im Kaufrausch eben jene Distanz die ich für mich selbst benötigte, um nach Kleidern zu greifen oder zu Ständern zu stürzen die sie noch nicht genauestens untersucht hatte.

An gemühtliches Stöbern war einfach nicht zu denken, zwischen mittelalten Frauen mit Kreditkarte und riesigen Stapeln auf den Armen...

Schliesslich floh ich zum Eingang um wenigstens etwas Luft zu bekommen und das ansteigende Kribbeln in mir loszuwerden. Noch einmal versuchte ich mit Petra und Alex zu dem versprochenen Empfangssekt vorzustossen, doch unmöglich. Keine Ellenbogenfreiheit im Gudrun Sjöden Laden heute.

In Zukunft bestelle ich doch lieber online...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 21:37

Donnerstag, 3. Februar 2005

Das illustrierte Lexikon des BÄßsen

Kein ADS oder Asperger Buchtipp.. aber ein Buch das sicher vielen von Euch gefallen dÄ¼rft. "Das illustrierte Lexikon des BÄßsen von A bis Z"

Alleine schon solche Definitionen

Kaffeetafel:

"Ein Ort der tausendfachen MÄ¼glichkeiten, unangenehm aufzufallen, z.B. durch anstÄ¼ßliche Bemerkungen, Knigge-Unkenntnis, unklare Zukunftsvorstellungen"

lassen einen mehrere Stunden angenehmen SchmÄ¼kern erwarten. Oder auch das 'onkeln':

Da fragt man sich doch, welchen Begriff sie fÄ¼r MÄ¼tter gefunden haben, die ihrem Kind in der Ä¼ffentlichkeit Flecken im Gesicht mit einem Taschentuch und Spucke entfernen mÄ¼ssen

Leider gibt es das Buch nicht im Buchhandel zu erwerben, sondern nur hier:

Hochschule fÄ¼r Grafik und Buchkunst,
Klasse Illustration,
Professor Volker PfÄ¼ller,
WÄ¼chterstraÙe 11,
04107 Leipzig,
Fax 0341/2135166

via Uni Spiegel Online

Geschrieben von Mela in Buchhinweise um 18:23

Aus der Presse: Zappelphilipps: Die HÄ¼lfte braucht keine Arznei

Bocholter-Borkener Volksblatt - Viele falsche Diagnosen

Zappelphilipps: Die HÄ¼lfte braucht keine Arznei

Bei jedem zweiten Kind, dem eine Aufmerksamkeitsdefizit- HyperaktivitÄ¼tsstÄ¼rung (ADHS) attestiert und das aus diesem Grunde medikamentÄ¼s behandelt wird, stimmt die Diagnose nicht. Dies hat eine aktuelle amerikanische Studie ergeben.

Unsere Suchaufgabe fÄ¼r heute. Finden Sie den Fehler in dieser Aussage.

Die Ä¼berschrift suggeriert das viele 'Zappelphilips' keine Arznei benÄ¼tigen, die USA-Studie weist jedoch deutlich auf Fehl-Diagnosen hin und bestÄ¼tigt damit genau meine Einstellung.

Viele echte ADSler sind undiagnostiziert und benÄ¼tigen Hilfe und Medikamente, aber es sollten fachlich richtige Diagnosen sein. Keine Diagnose auf einfaches Ansehen oder gar nur einem Fragebogen. Es gibt auch andere Ursachen fÄ¼r ADS-Symptome und diese sollen und mÄ¼ssen vorher ausgeschlossen werden.

Ritalin hilft nur wenn im Hirn eben die richtigen Schalter nicht umgelegt sind. Es ist aber kein Beruhigungsmittel für vorübergehend 'troubled' Kids.

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 17:52

Mittwoch, 2. Februar 2005

de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit jetzt auch mit Wiki

Nachdem dasad.org nun seit GrÄ¼ndung der Newsgruppe mit einer einfachen Startseite rumdÄ¼mpelte, wurde nun nach dem Umzug auf unseren neuen Rootserver zusÄ¼tzlich ein Wiki installiert.

Dort finden nun alle Leser oder zukÄ¼nftige Leser der Newsgruppe de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit nicht nur eine FAQ im Entstehungsstadium, sondern auch die MÄ¼glichkeit weitere Informationen und Ressourcen abzulegen oder sogar ein Gruppen-Treffen zu organisieren.

Weitere Autoren, Logo- oder Favicon-Spenden sind gerne gesehen.

Geschrieben von Mela in ADS um 12:05

Mittwoch, 26. Januar 2005

Themenrunden: Arztvorträge für Angehörige hyperaktiver Kinder

AOK Themenrunden bietet Arztvorträge für Angehörige hyperaktiver Kinder

Vor allem Gruppen von betroffenen Angehörigen, Schulen, Kindergärten und andere pädagogische Einrichtungen können sich in allen Themenrunden Geschäftsstellen der Kasse über die Veranstaltungen informieren.

Geschrieben von Mela in Fundsachen: ADS um 09:14

Klarer Fall von Beruf verfehlt

Schon öfter in diesem Blog habe ich auf die Verantwortung hingewiesen die Ärzte besitzen. Eine Verantwortung die auch im Eid des Hippokrates festgehalten wurde, aber heute scheinbar an Bedeutung verloren hat.

Nun gut, Psychologen sind keine Ärzte, aber auch sie arbeiten in einem heilenden oder zumindest beratenden Beruf und sollten ihren Patienten, Kunden oder was auch immer, nach bestem Möglichen und Vermögen helfen.

Keinesfalls sollten sie den Eindruck erwecken ignorant oder desinteressiert zu sein, oder mit den Gedanken schon im Golfclub.

Wer einen Psychologen aufsucht, hofft auf Hilfe oder Rat bei einem akuten oder andauernden Problem und möchte sich keinesfalls so fühlen als würde er dem Menschen hinter dem Schreibtisch die Zeit stehlen. Als wären seine Probleme zu klein und nichtig um den großen Guru fragen zu dürfen, oder einfach nur lästig...

Doch so fühlte sich vermutlich meine Mutter als sie wegen der Legasthenie meiner Schwester einen Psychologen aufsuchte. Der einige Tests mit dieser durchführte und auf die Frage meiner Mutter ob es denn eine Legasthenie sei, lapidar mit "Legasthenie gibt es nicht" antwortete und ihr verschämt die Adresse eines Ergotherapeuten zuschob.

Weitere Hilfe: Fehlanzeige.

Dieses Ereignis war eine Art Dämmerung -vu...

Schon einmal hatte meine Mutter den Rat eines Psychologen gesucht, auch wenn ich damals über die Beweggründe alles andere als begeistert war.

Ich hatte gerade eine Ehrenrunde gedreht, und meine Eltern hatten von meiner 'Faulheit' und allen anderen Macken die Nase voll. Der Psychologe wurde meiner Mutter von einer Kollegin.. oder einer Freundin einer Kollegin empfohlen. Er sollte wahre Wunder vollbringen...

Den Jungen der Tippgeberin sollte nach einer Therapie dort zu einem ganz neuen Menschen geworden sein. Kreativ, aktiv. er sollte ganz tolle Sachen basteln und malen und was weiß ich noch alles.

Frustrierend daran fand ich schon das ich selbst sehr wohl kreativ war, doch bei mir zuhause immer die Hände über dem Kopf zusammengeschlagen wurden, wenn ich nur eine Klopapierrolle aufheben wollte um daraus etwas zu basteln. Von mir gemalte Bilder, die ich meinen Eltern präsentierte oder schenkte, fand ich am nächsten Morgen mit den Glasrändern auf dem Wohnzimmertisch, statt das damit ganze Wände tapeziert wurden wie in anderen Familien.

Kein Wunder das ich also meine Kreativität irgendwann lieber für mich selbst behielt, denn ich konnte sie zumindest wahren.

Frustrierend auch die Erkenntnis, das meine Eltern keine glücklichere Version meiner selbst wollten, sondern ein besseres, quasi runderneuetes, Kind.

Dennoch verband ich eigene Hoffnungen mit dem Besuch beim Psychologen und war daher gar nicht unwillig. Ich hoffte auf einen Menschen zum reden. Jemand der mich verstehen würde, während mich die Welt nicht verstand und ich

sie nicht. Vielleicht sogar jemand der mir helfen konnte, meinen Platz in dieser beunruhigenden Welt zu finden.

Das düstere Haus in Kaiserslauter an der Lauterstraße(?) hätte mich warnen sollen.. ebenso das Mädchen das sich heulend gegen ihren Termin sträubte. Aber ich war während der ganzen Wartezeit immer noch guten Mutes. Erst als er meine Mutter hereinbat und mich draussen sitzen ließ kamen mir die ersten Zweifel.

Diese sollten sich schnell verdichten als ich nach einer geschlagenen Stunden endlich hereingerufen wurde.

Ich hatte von Anfang an gehofft alleine mit dem Psychologen reden zu können, um offen sprechen zu können und mit ihm Dinge zu teilen die ich noch nie jemandem erzählt hatte. Gedanken, Ängste von der Seele sprechen zu können ohne mich dauernd zu schämen.

Doch statt meine Mutter aus dem Zimmer zu bitten und sich nun meine Version der ganzen Geschichte anzuhören, betete er vor ihren Ohren alles herunter was sie ihm in einer Stunde erzählt hatte. Alle Dinge die ich angeblich falsch machte, wurden mir so in komprimierter Form vor den Latz geknallt, statt sie wenigstens dosiert über die Tage, Wochen, Monate und Jahre vorgekaut zu bekommen.

In kürzerer Zeit hatte noch kein Mensch geschafft mein Vorschauvertrauen zu zertrümmern.

Ich machte komplett dich, behauptete stur das sei alles gar nicht so wie meine Mutter behauptete. Und auch das mit den fehlenden Freunden würde sich nun ändern da ich in eine neue Klasse käme in der alles anders sei als in der alten.

So war natürlich weiter nichts zu erreichen. Weder was er sich auch immer vorgestellt hatte, was meine Mutter sich vorgestellt haben mag und auch nicht was ich mir erhofft hatte.

Ich wurde noch einmal dorthin bestellt um diversen Tests unterzogen zu werden. Danach teilte der Herr meiner Mutter noch mit, das ich sehr intelligent sei eine Rechtschreibschwäche hätte und er mir sonst nicht helfen könne.

Klarer Fall von Beruf verfehlt.

Geschrieben von Mela in Erfahrungen um 05:57

Samstag, 22. Januar 2005

derStandard.at: Mediziner vermuten Zusammenhang zwischen Umweltgiften und Autismus

Gestern in derStandard.at:

Kombination von Umweltgiften schädigt Nervenzellentwicklung Mediziner erwägen Zusammenhang mit Autismus

Fragen die sich mir beim Lesen des Artikels auftaten:

Wenn Umweltgifte die Ursache für Autismus und ADS wären und wenn diese tatsächlich die Entwicklung von Nervenzellen behindern... warum weisen die Betroffenen dann nur in bestimmten, umgrenzten Feldern Probleme auf, statt vielmehr auch eine Intelligenzminderung zu entwickeln. Im Gegenteil dazu weisen ja gerade Autisten oder ADSler eine hohe allgemeine Intelligenz auf, die sich scheinbar ganz unbehindert entwickelt.

Des weiteren halte ich es eher für wahrscheinlich das es tatsächlich - wie es im Artikel anklingt - die bessere Diagnostik ist, als das es signifikant mehr Autismusfälle gibt als früher. Heute hat man einen Namen und kann die Symptome einordnen, statt es nur auf 'Schuld' der Betroffenen zu schieben und diese einfach für unwillig zu halten...

Geschrieben von Mela in Aus der Presse um 05:22

Freitag, 21. Januar 2005

Concerta

Seit einigen Monaten erhielt ich nun Ritalin. Von einer Anfangsdosis von 10mg/Tag habe ich mich auf eine Dosis von 60mg/Tag herangetastet.

Zuletzt hatte ich ein Einnahmeschema von 30mg morgens, 20mg 1. Folgeeinnahme nach 3 Stunden und 10mg nach weiteren 3 Stunden. Bei der Einnahme nach dem Aufstehen, war ich, statt noch 3-4 Stunden trantätig nicht in die Gänge zu kommen, innerhalb einer halben Stunde wach und einsatzbereit. Die volle Wirkung setzte allerdings nur ein, wenn ich ausgeruht, beziehungsweise ausgeschlafen war. Ansonsten spürte ich nur wenig Effekt.

Nachteilig war: Kaum war die Wirkung des Ritalins angeflaut und kaum hatte ich mich auf eine Sache konzentriert, war der Wirkungszeitraum auch schon vorbei. Ich brauche mit 30mg auf eine Einzeldosis schon relativ viel und das Methylphenidat hält sich bei mir scheinbar auch nicht lange im System... leider.

Da ich es nicht hinbekommen habe, den Zeitpunkt der Zweitdosis ideal abzapassen um weder über- noch unterdosiert zu sein, war der Tag ein mehrfaches auf und ab und eine kontinuierliche Konzentration nur schwer möglich.

Der Zustand war zum vorherigen Zustand durchaus eine Verbesserung, aber eine mit eigenen Tücken...

Auf diesen Bericht hin, entschied sich mein Doc dazu, es nun einmal mit Concerta zu versuchen. Vorerst eine morgendliche Gabe von 54mg.

Heute war dann der erste Tag mit Concerta. Von etwas 'Verzettelt sein' abgesehen, fühlte ich mich eigentlich ganz gut... allerdings war nach 6 Stunden keine Wirkung mehr spürbar, sondern eher ein leichter Rebound.

Mal sehen wie sich das weiter anlässt. Ich persönlich hoffe mit einem Retard-Medikament einfach zu einer besseren inneren und äußeren Struktur fähig zu sein.

Geschrieben von Mela in Medikamente um 20:53

Mittwoch, 19. Januar 2005

Die SR-LA-Concerta-Verwirrung

In den letzten Tagen häufen sich in der Newsgruppe de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit die verzweifelten Meldungen alleine gelassener Eltern, deren Kinder bisher erfolgreich auf ein Retard-Medikament wie Ritalin SR, Ritalin LA oder Concerta eingestellt waren. [Thread 1] - [Thread 2]

Die Aussagen sind immer die Gleichen: Ritalin SR, Ritalin LA und Concerta werden seit Beginn dieses Jahres nicht mehr von den Kassen bezahlt.

Die Begründung dafür ist nicht ganz durchsichtig.. mit anderen Worten: Niemand weiß etwas genaues. Die Folgen für die Betroffenen sind dafür um so gravierender...

Es dauert seine Zeit, bis ein ADS-Kind, oder auch ein ADS-Erwachsener auf die richtige Dosis eingestellt ist. Jeder reagiert auf das Stimulanz anders. Es kann weder am Körpergewicht, noch am Alter oder an der Ausprägung der Beschwerden eine Idealdosis festgemacht werden.

Durch Trial-and-Error Verfahren muß das richtige Präparat und die richtige Dosis ermittelt werden. Ich selbst habe sogar den Eindruck das meine Dosis je nach Tagesform anders anschlägt.

Eine Dosis- oder Präparatumsstellung sollte ohne medizinische Notwendigkeit vermieden werden, bedeutet es doch eine monatelange Achterbahnfahrt für alle Beteiligten.

Besonders ins Gewicht fällt eine solche Zeit für Kinder und Jugendliche. Denn was in dieser Zeit versäumt wird, an Präzisionen versiebt oder an Abschlüssen nicht erreicht wird, wirkt sich auf den Rest des Lebens aus.

Selbst für erwachsene Menschen ist es schwer mit normalem Ritalin, Medikinet oder Equasym so zu dosieren, das der Tag nicht nur aus einem ständig an und abflauen des Medikaments besteht.

Ich merke das selbst täglich. Ist die volle Wirkung endlich da, koennte ich eigentlich schon bald die Folgedosis nennen, denn warte ich zulange damit, merke ich nicht wie ich in den Rebound rutsche und ich vor lauter Unkonzentriertheit und häßlichen Gedanken die Folgedosis auf Stunden hinaus vergesse.

Das eigentliche Behandlungsziel: Eine stabile Wirkstoffkonzentration und ein strukturierter Tagesablauf ist so kaum zu gewinnen.

Bei Kindern erhöht sich dieses Problem noch einmal, denn die Therapiebereitschaft sinkt natürlich mit dem Masse mit dem sie die ständigen Medikamenteneinnahmen nerven.

Nun fällt also den Krankenkassen nichts anderes ein, als Medikamente die aus zwei guten Gründen therapeutisch sinnvoll sind - der gleichmäßigen Wirkstoffkonzentration und der Tatsache das hunderte oder tausende Kinder bereits erfolgreich auf diese Präparate eingestellt sind - aus dem bezahlten Spektrum zu nehmen und die erfolgreiche Behandlung von ADS zur Privatsache zu machen.

Es ist nicht der Sinn einer Krankenkasse, die medizinisch sinnvollste Behandlung zu verweigern.

Die Ursache dieser plötzlichen Maßnahme und die Möglichkeiten die entsprechenden Präparate wieder in die Behandlung aufzunehmen, müssen noch herausgefunden werden.

Geschrieben von Mela in ADS um 04:07

Dienstag, 11. Januar 2005

Salz in der Suppe

Immer wieder findet man auf Webseiten, zum Thema ADS oder Asperger, Listen mit wirklichen oder angeblichen Betroffenen dieser Syndrome, die ein gewisses Maß an Berühmtheit erlangt haben. Diese erreichten sie nicht unter dem Label dieser Störungen, aber häufig mit Fähigkeiten die bei Betroffenen öfter vorkommen als im Durchschnitt der Bevölkerung.

Immer wieder taucht z.B. Albert Einstein auf, sowohl für ADS als auch Asperger. Bei ihm kann man zwar aus vielen Berichten seine Rückschlüsse ziehen, aber eine Post Mortem Diagnose bleibt fragwürdig. Auch John Nash muß oft genug für das Asperger Syndrom herhalten, von ihm weiß ich selbst nur gesichert dass er mit paranoider Schizophrenie diagnostiziert wurde. (Laut ICD-10 ist Schizophrenie ein Ausschlusskriterium für das Asperger Syndrom). Andere sind John Lennon (Post Mortem-Diagnose, aber von ihm weiß man das er zumindest Legastheneriker war), Winston Churchill oder gar Mozart.

Einmal müssen diese Menschen für die Betroffenen selbst herhalten. Sie dienen als Hoffnungsträger, die suggerieren dass man sich selbst nicht aufgeben muß, sondern dass auch aus einem völlig verkorksten Aspie oder ADSler noch etwas werden kann.

Oft dienen sie aber tatsächlich auch als Existenzberechtigung, als Lebensberechtigungsschein eines Behinderten, für die Aussenwelt. Damit diese erkennt das ADSler und Autisten lebenswert sind und nicht nur krampfhaft nach Möglichkeiten gesucht werden ihre Eigenarten aus dem Genpool zu entfernen oder sie zu 'heilen', sondern in ihrer Schwäche auch eine Stärke sehen.

Auch ich habe in diesem Blog eine entsprechende Kategorie, die sich mit mehr oder weniger berühmten Menschen beschäftigt, deren Störung durch Ereignisse bekannt wird oder die damit selbst an die Öffentlichkeit treten, sich outen.

Mir geht es jedoch weniger darum mir selbst eine Existenzberechtigung zu verschaffen, als damit zu dokumentieren, wie das Wissen um diese Störungen und die Offenheit zunimmt. Denn was die Reichen und Schönen vormachen, wird oftmals von Otto-Normalverbraucher als nicht mehr so schlimm empfunden (wobei wir wieder bei der Existenzberechtigung sind..whoops).

Sehen wir doch einmal genau hin...

Andersartige sind populär, keine Frage. Schlagen wir die Zeitung auf, gehen ins Kino, schieben eine DVD in den Player, nehmen ein Buch aus dem Regal oder sehen einen Fernsehkrimi - das Mädchen/der Junge von Nebenan spielen höchstens eine Rolle als Opfer, Hauptrollen nur in wenigen Werken des Kunst-Kinos die es dann nie über Programmkinos hinaus schaffen oder als skurile Nebenfiguren wie in " Fargo ". Skuril wirken sie in ihrer Normalität, weil diese so irritierend bekannt ist, wie in jener bunten Bilderwelt scheinbar fehl am Platz.

Filmemacher und Autoren leben davon, das man gerne ausgeflippte Underdogs ansieht oder über sie liest, was mitunter eine direkte Fortsetzung von früheren Jahrmarktsattraktionen zu sein scheint, als man auch noch Kleinwüchsige und Bucklige ausstellte.

Auch Blogs, wie zum Beispiel Lyssas Lounge, leben von einem Sammelsurium an liebenswerten Narren und ihren chaotischen Erlebnissen im Bekanntenkreis und dem zufälligen Beobachten anderer mal mehr oder weniger liebenswerten Narren in freier Wildbahn.

Sicher, es gibt auch die Bücher der heilen Familienwelt, wie sie meine Mutter gerne liest. Doch werden diese Werke, ohne jeglichen Höhen und Tiefen, nie die Verkaufszahlen einer Joanne K. Rowling erreichen oder eines Dan Brown. Selbst leichte Familienserien wie "Alle unter einem Dach" brauchen einen Steve Urkel um über längere Zeit interessant zu sein und zu bleiben.

Ein Blog-Eintrag über den Nachbarn, lohnt erst wenn er nicht mehr nur seinen Dackel Gassi führt, sondern mindestens bei Vollmond auf seinem Balkon eine schwarze Messe zelebriert oder wenigstens seinen Mitmenschen ziemlich auf den Senkel geht.

Auch Berichte über (berühmte) Personen, betreffen deren Eskapaden. Normalität interessiert niemanden, jedenfalls nicht auf Dauer.

Reality-Soaps, ohnehin mehr aus Geldmangel der Sender entstanden, langweilen nur wenige Monate nach ihrer Broadcastzeit die meisten Fernsehzuschauer schon massiv, wie jüngste Umfragen belegen. Tatort läuft dagegen seit Jahrzehnten und wird immer noch gerne gesehen.

Sieht man genau hin, wird man feststellen dass sich die Reichen, Schönen und Berühmten in mehr vom Durchschnitt unterscheiden, als in jenen drei Attributen. Sieht man sich die Biographien von Filmschauspielern an wie zum Beispiel Patrick Stewart oder Sean Connery, bemerkt man dass diese es mit dem normalen Leben versucht aber einfach nicht geschafft haben.

Andere haben ihren frühen Abschied aus dem Leben genommen. Jedoch nicht wegen Erfolglosigkeit, sondern wegen massiven Depressionen, Bipolaren Störungen, Schizophrenie und anderen netten Unternehmern. Drogensucht oder massiver Missbrauch bis hin zur Überdosis ist, wie so oft, mehr ein Symptom dafür denn ein Auslöser dass es den Leuten trotz ihres Erfolges schlecht ging.

Gerade jene, die so labil und fragil erscheinen, und die breite Masse im Endeffekt fesseln, sind jene mit der höchsten Kreativität, mit Schaffens- und Pioniergeist. Denn wahre Kreativität scheint mehr mit der Pipette, als mit der Gießkanne verteilt zu werden.

Dieses Wissen hat man in das simple Gesetz zusammengefasst, dass Genie und Wahnsinn oft nahe beieinander liegt.

Doch so spannend, so unterhaltsam die Bevölkerung solche Menschen auch finden mag - sie will aus der Ferne unterhalten werden.

Nicht jeder ADSler, nicht jeder Bipolare, nicht jeder Borderliner oder Aspie wird reich und berühmt, oder zumindest berühmt.

Auch sie sind kreativ, oft Querdenker, oft Visionäre. Doch im Alltag stören sie den gewohnten Trott des Durchschnitts. Sie stören den Lauf der Welt, der als normal, wahr und richtig empfunden wird, während die Welten von Büchern und Filmen parallel existieren, aber nie integrierbar sind. Sie rufen „hervor“, da sie diese geordnete Welt scheinbar gefährden, solange sie nicht abschaltbar und zuklappbar sind. Ihre Ideen beunruhigen mehr als dass sie gewinnen und wenn sie nicht die Kraft haben diese gegen alle Widerstände durchzusetzen, verschwinden sie in der Vergessenheit und Nichtbeachtung.

Alle die anders sind, werden immer wieder in die Verlegenheit kommen ihre Lebensberechtigung nachzuweisen, denn sie funktionieren nicht im großen Uhrwerk der Gesellschaft, sondern sind eher ein autarkes Uhrwerk.

Kreative Aussenseiter sind das Salz in der Suppe dieser Welt. Doch wie im Märchen "Der Salzprinz" wird der Wert dieses Salzes meist nicht erkannt.

Geschrieben von Mela in Gesellschaft um 14:07

Donnerstag, 6. Januar 2005

Die nächste im Club - Charlize Theron

Und die nächste in unserer Sammlung von Celebrities mit AD(H)S oder dem Asperger Syndrom.
Heute: Charlize Theron

The South African actress claims the condition - the symptoms of which include distractibility, restlessness, inability to sit still, and difficulty concentrating on one thing for any period of time - makes it much harder for her to concentrate on a movie project.

She tells gossip site The Scoop: "I have ADD, so for me to go and really dedicate myself to something for a period of time it's very important for me to like it."

Da wundert es einen kaum das sie ihre Rolle in "Monster" so stringent und perfektionistisch gespielt hat. Alles nach dem Motto: Ganz oder gar nicht.

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 20:40

Samstag, 25. Dezember 2004

Joululaulu

Weihnachten...

Ich wurde schon als Kind grÄ¼ndlich gegen jeden Weihnachtstaumel geimpft.

Eine sehr idealisierte Vorstellung des Weihnachtslebens lieÄ¼ eben jenes zur alljÄ¼hrlichen HÄ¼lle werden. Wenn das sonstige Familienleben schon zu wÄ¼nschen Ä¼brig lieÄ¼, sollte wenigstens der Weihnachtsabend perfekt werden.

Doch da unsere Familie eben der Perfektion nicht gerade nahestand, wurde der Vor- und Nachmittag des 24. immer zu einer Art Kriegsschauplatz mit gegenseitigem AngebrÄ¼lle, TrÄ¼nen und Drohungen in der Art: 'Dann gibt es heute keine Geschenke'.

Punkt achzehn Uhr muÄ¼ten dann alle TrÄ¼nen getrocknet sein und das WeihnachtslÄ¼cheln aufgesetzt. Dann wurden die Lichter am, unter Streit geschmÄ¼ckten, Baum angezÄ¼ndet und Geschenke gab es natÄ¼rlich trotz aller Drohungen.

Auf diese Weise kam jedenfalls nie Weihnachtsstimmung bei mir auf.. oder Freude auf einen anderen Aspekt als den, danach Dinge zu besitzen die ich vorher nicht besaÄ¼. Und mit zunehmendem Alter zweifelte ich immer stÄ¼rker daran das diese den vorhergehenden StreÄ¼ wert waren.

Ä¼ber das AusmaÄ¼ meiner Panik vor dem alljÄ¼hrlichen BÄ¼rgerkrieg kann mein Geliebter das eine oder andere Liedchen singen. Einmal drehten wir direkt vor dem Ziel wieder ab, als mich eine Panikattacke ergriff, und gingen, statt Weihnachten im SchoÄ¼e der Familie zu feiern, zu Pizza Hut essen...Aber apropos singen...

Zum perfekten Familienweihnachten gehÄ¼rte natÄ¼rlich auch das Absingen von Weihnachtsliedern.

Im Haushalt meiner GroÄ¼mutter kann ich das noch halbwegs nachvollziehen. SchlieÄ¼lich ist sie in der evangelischen Kirche engagiert und singt dort auch im Kirchenchor. In meiner eigenen, komplett atheistischen Familie kann ich den Sinn von christlichen Liedern nun ganz und gar nicht mehr einsehen.

Aber ganz abgesehen von VerstÄ¼ndnisproblemen...

Meine Familie ist nicht unbedingt mit MusikalitÄ¼t gesegnet. Zwar gehÄ¼rte es irgendwie zu ihrer Vorstellung eines gutbÄ¼rgerlichen Lebens, und so wurde mir und meinen Schwestern der Musikunterricht irgendwie aufs Auge gedrÄ¼ckt. Aber geholfen hat es nur marginal. Gerade singen kann eigentlich keiner meiner Verwandten. Geschweigedenn auch nur einen Ton halten oder die natÄ¼rliche Stimmlage herausfinden, statt in einem viel zu hohen und unpassenden Sopran zu quietschen.

Die Texte der Lieder kennt auch niemand.. und so gerÄ¼t diese erzwungene Passage des Weihnachtsfestes immer zu einer sehr peinlichen Episode, die einem Menschen mit ReizfilterschwÄ¼che kÄ¼rperliche Schmerzen bereitet. Festlich ist es jedenfalls nicht und schon gar nicht schÄ¼n...

'Joululaulu' ist Ä¼brigends das finnische Wort fÄ¼r 'Weihnachtslied'. Man hat den Eindruck die Finnen wissen worÄ¼ber sie reden.

Vielen Dank fÄ¼r diesen Hinweis an ROCxolan.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 20:00

Donnerstag, 23. Dezember 2004

Neue AD(H)S Selbsthilfegruppe im Bereich MÃ¶lln (Kreis Herzogtum Lauenburg)

KIBIS (Kontakt, Information und Beratung im Selbsthilfebereich) plant die GrÃ¼ndung einer Selbsthilfegruppe fÃ¼r ADS-Betroffene, so berichten die LÃ¼becker Nachrichten.

Die Telefonnummern fÃ¼r Interessierte sind (045 42/82 28 22) in MÃ¶lln sowie (041 52/729 11) in Geesthacht.

Geschrieben von Mela in Fundsachen: ADS um 22:28

Montag, 20. Dezember 2004

Die HÄ¶lle Schulsport

Nicht nur um die intellektuelle Ausbildung unserer Jugend macht sich derzeit alle Welt, die Bundesregierung und die Presse Sorgen. Nein viel schlimmer scheint, das wir scheinbar - glauben wir diesen Quellen - eine Generation von Schlaffis heranziehen.

Und das nicht wegen Nintendo, Game-Cube und Co, sondern wegen ausfallendem Schulsport.

So sehr ich dafür bin in der Schule mehr zu bieten. Mehr Praxis, mehr AGs, bessere Bibliotheken und ein 'Open House' zum Leben und Lernen, statt einem Schulknast zum Pauken... so sehr bin ich auch dafür den Schulsport endlich ganz abzuschaffen. Oder wenigstens dessen Benotung.

Die eine Stunde Schulsport die Woche, reisst die Kondition der GÄ¶ren nÄ¶mlich nicht raus, und wer zum neuen Star am Barren erkoren ist, wird das anderswo bemerken, auf andere Art gefÄ¶rdert werden, als gerade dort...

FÄ¶r mich selbst bedeutete Schulsport andauernden Horror. Von Hause aus ungelent, ungeschickt und Ä¶ngstlich, versorgte er mich jahrelang mit Alpträ¶umen und vor den jÄ¶hrlich stattfindenden Bundesjugendspielen wÄ¶re ich am liebsten gestorben.

Wer nun von heute ausgeht, abwinkt und sagt "Jaja, dickes Kind." liegt leider vollkommen daneben. DÄ¶nnes und spinnenbeiniges Kind, trä¶afe zu. Doch hÄ¶ngt Gelenkigkeit und Geschick nun einmal nicht vom Leibesumfang ab, sondern von ganz anderen Faktoren.

In meinem Fall fÄ¶hrt die gesamte AS/ADS-Symptomatik zu einem zu schwachen Muskeltonus und allgemeiner motorischer Ungeschicklichkeit. Oder kurz, wie man das damals nannte, unsportlich und trä¶age.

Alleine schon der familiÄ¶re Zwang zum 'Spaziergehen'. Nicht nur, das ich in der gleichen Zeit lieber mit mir alleine gewesen wÄ¶re, statt mit einer Horde Verwandten die Stille des Waldes rÄ¶de zu zertrampeln... Nein auch besorgte mir ein solcher Spaziergang nicht das dabei angeblich aufkommende Wohlfuehl.. ich fÄ¶hlte mich hinterher nur erschÄ¶pft und zerschlagen.

Wie man sich eben fÄ¶hlt wenn der KÄ¶rper alle mö¶glichen Bewegungen macht, die nicht primÄ¶r zu der TÄ¶tigkeit des Laufes gehÄ¶ren, sich aber auch weigert diese einer bewussten Kontrolle zu unterwerfen.

Radfahren war da schon viel besser. Aber auch hier wurde der Spa¶ durch Leistungsdruck von au¶en getrÄ¶bt. War es wirklich so schlimm Berge nicht zu schaffen weil die Kraft dabei quasi aus mir herausflo¶?

Beim Schwimmen war ich in meinem Element. Ich schwamm, kraulte, tauchte wie ein Fisch. Auch wenn ich den Freischwimmer nur mit Ach und Krach und viel spä¶ter als meine Altersgenossen schaffte. Ist es denn essentiell von etwas herunterspringen zu kÄ¶nnen?

Das einzig StÄ¶rende an dieser Art der Bewegung war, dass sie sich lediglich auf die Sommermonate beschrÄ¶nkte, denn das nÄ¶chste Hallenbad lag fÄ¶r einen regelmÄ¶ßigen oder gar tÄ¶glichen Besuch definitiv ausser Reichweite.

Und ein gerammelt volles Schwimmbad, in dem nur ein verschwindend geringer Teil der Anwesenden mit dem Ziel anwesend war zu schwimmen. Viele kleine kreischende Jungs die allen auf den Nerv gingen waren eben deswegen dort: Zu kreischen, sich gegenseitig zu beweisen wer die groesste Arschbombe hinlegen konnte und anderen auf den Nerv zu fallen. Vor allem die weiblichen Anwesenden waren dort um mit der minimalen Stoffbedeckung den maximalen Eindruck beim anderen Geschlecht zu schinden.

Dazwischen war ich, mit meinem Sportbadeanzug von Adidas - ich kaufte jedes zweite Jahr das gleiche Exemplar, das ich daher in verschiedenen (nicht schrillen) Farben besass - irgendwie fehl am Platz.

Und trotz all meiner Versuche mich irgendwie in diese Gesellschaft zu integrieren, blieb ich, nach wie vor, ein FremdkÄ¶rper.

Doch zurück zur Hölle Schulsport.

Nun war ich also, als bewegungs-minderbegabter Schüler, gezwungen jede Woche anzutreten um mich maximal demütigen zu lassen. Sei es, das ich immer die Letzte war, die in eine Mannschaft gewählt wurde. Sei es, das ich bei den Bundesjugendspielen um die 50m

Bahn nicht alleine zu laufen, einen älteren Schüler zur Seite gestellt bekam, der danach vollmundig verkündete das es für ihn nicht mehr als ein lockerer Dauerlauf war, während ich selbst mit Höchstgeschwindigkeit über die Aschenbahn keuchte oder das die halbe Klasse, samt Klassenlehrerin um mich herumstanden und versuchten mich zum finalen Sprung über den oberen Barrenholm zu bringen, der nach dem Lehrplan absolviert werden mußte.

Trotz aller Versuche über die eigene Ungelenkigkeit und den Mangel an Körperbeherrschung hinwegzukommen, lagen die Noten jedes Mal von Neuem im Vierer oder Fünfer-Bereich

War ich stolz endlich den geforderten Sprung über den Bock geschafft zu haben, wurde mir gesagt das es doch nicht für eine Vier reicht, weil ich den Sprung im letzten Jahr hätte schaffen müssen und die Bewertungs-Latte in diesem Jahr wieder ein Stück höher lag.

Bedenkt man nun die Entwicklungsverzögerung beim Asperger-Syndrom und bei ADS, wird noch klarer: Hier wird nicht die Leistung benotet, sondern der Entwicklungsstand eines Kindes und Jugendlichen. Entspricht dieser nicht dem Standard, wird abgestraft. Bemühen oder eine tatsächliche Entwicklung - schließlich war ich jedes Jahr auf dem Stand des Restes meiner Klasse im Jahr zuvor - spielte keine Rolle, sondern nur der Notenschlüssel nach schulamtlicher Vorgabe.

Von daher: Lasst bitte endlich die Benotung weg und wenn schon Sportzwang, dann lasst die Kids wenigstens Spaß daran haben.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 15:46

Donnerstag, 16. Dezember 2004

Schule und Anderssein...

In letzter Zeit bekommt das deutsche Schulsystem anhaltende Schläge... und das sehr zu recht. Deutsche Lehrer sehen nur selten ihre Aufgabe darin Wissen zu vermitteln und noch viel seltener darin die Schüler für das Fach das sie lehren zu begeistern.

Viel mehr aber darin abprüfbares Wissen in Kinder und Jugendliche hineinzufüllen und sie im Sinne der späteren Lebenschancen frühzeitig auszusieben. Vielleicht sollte man dieser Aufgabe von Staatsseiten ehrlich gegenüberstehen und die Lehrbefähigungszeugnisse in Zukunft auf ein feinmaschiges Sieb aufdrucken.

Fällt man in der deutschen Schule nun 'Anders' auf, ist man sowieso verloren. Immer wieder erfahre ich über Mailinglisten oder Foren, das hochintelligente Kinder mit Asperger Syndrom oder ADS auf Sonderschulen abgeschoben werden sollen, mit lapidaren Begründungen wie "Das bringt hier sowieso nichts.", "Mit diesem Mangel an sozialen Fähigkeiten gehört er nicht auf eine here Schule." oder einfach "Er passt nicht hier her."

Das dreigliedrige Schulsystem gehört alleine schon deswegen abgeschafft um solcher Lehrerwillkür einen Riegel vorzuschieben. Denn im Endeffekt ist es hier in Deutschland meist genau ein Lehrer, der Grundschul-Klassenlehrer, der über die Zukunft eines Kindes entscheidet. Während eines etwas zurückliegenden Fernsehbeitrages des ZDF zu transsexuellen Jugendlichen, sah man einen Jungen - Lyle - der von seiner Schule gezwungen wurde weiterhin in einer reinen Mädchenklasse zu bleiben. Das Mobbing dort wurde von den Lehrern weder verhindert, noch wurden ihm andere Hilfe angeboten. Das Ende vom Lied: Ein Abrutschen der Noten und ein Verlassen der Schule ohne Realschulabschluss.

Man könnte nun auch ketzern. Man könnte sagen das die Lehrer und der Direktor (der sich auch beim Abschlussgespräch immer noch weigerte Lyle nicht Barbara zu nennen!), sein Versagen nicht nur billigend in Kauf genommen haben... Nein, das sie ihm Vorschub geleistet haben. Hauptsache ein Störfaktor an der Schule weg. Von einer Akzeptanz des Andersseins keine Spur. Verständnis, Mitgefühl, Unterstützung.. fehl am Platz.

Somit ist ein erfolgreicher Schulabschluss in Deutschland kaum ein Zeichen von Wissen, oder geistiger Leistungsfähigkeit. Sondern einzig und alleine eine Bescheinigung der Fähigkeit in einem starren System gut zu funktionieren ohne aufzufallen.

"Kinder werden nach wie vor als Objekte gesehen, deren Köpfe mit Fachwissen gefüllt werden müssen. So kann man aber nichts lernen. Das Lernen an deutschen Schulen erinnert mich bisweilen an Bulimie. (...) Dann kommt die Prüfung, und anschließend entledigen sich die Schüler des angelernten Wissens wie Essgestirte der Nahrung. Die Kinder müssen anders lernen als bisher. Passiv erlerntes Wissen ist nutzlos. Man kann sich nur einprägen, was man sich selbst erarbeitet hat."

Gerald Häther, Hirnforscher

Hoffentlich werden die Lektionen aus Pisa gelernt. Hoffentlich legen auch wir in Deutschland endlich einmal alten Standesdünkel ab, der sich noch aus dem vorletzten Jahrhundert herbergerettet hat.

Hoffen wir auf echte Integration und Chancengleichheit egal ob der Jugendliche farbloser Musterschüler, lautaustossender Touretti, Spätaussiedler mit Sprachproblem, Rollifahrer, Gangstarapper, ADSler oder Aspie ist.

"Finnland gibt nicht mehr Mittel aus als im OECD-Durchschnitt. (...) Unser Erfolg bei Pisa stärkt die allgemein verbreitete Überzeugung in Finnland noch, dass die Gesamtschule genau das Richtige ist. Würden wir wie früher durch Aufnahmeprüfungen und sehr früh auswählen, ginge uns unglaublich viel Kompetenz von Schülern verloren."

Tuula Haatainen, finnische Erziehungsministerin, zu den Pisa-Spitzenplätzen ihres Landes.

Geschrieben von Mela in Schule und Anderssein um 15:23

Sonntag, 12. Dezember 2004

Von der Akzeptanz der Langsamkeit...

Im Allgemeinen sind wir selbst unser größter Feind. Im besonderen Maße gilt das wohl für ADSler und so auch für mich. Die tiefsten dunklen Phasen meines Lebens waren zweifellos selbstverursacht und die Erkenntnisse die ich aus einer dieser Phasen gewonnen habe, kann ich sehr gut unter dem Titel "Die Akzeptanz der Langsamkeit" zusammenfassen.

Jahrelang schien mein Leben vor meinen Augen vorbeizuziehen. Ich war Beobachterin, aber wie es mir schien nicht am Leben beteiligt. Nicht einmal an meinem eigenen.

Die Tage rannen wie Sand durch meine Finger und meist stellte ich fest, das schon wieder ein Jahr vorbei war, während ich es nicht einmal geschafft hatte die simpelsten Probleme anzugehen von denen ich mir vorgenommen hatte sie zumindest einmal wahrzunehmen. So schoben sich diese Jahr um Jahr heraus, ließen das Chaos um mich herum unangetastet, Rechnungen unbezahlt oder ungeschrieben, versäumten Wartungszyklen oder Behördenaufforderungen, ließen Bücher ungelesen, Lehrstoff ungelernt, Briefe und Mails unbeantwortet, Ideen unumgesetzt... Eine Aufzählung die sich endlos fortsetzen liesse...

Irgendwann faßte ich den Entschluß das nun alles anders werden sollte. Ich wollte erfolgreich sein, einen großen Freundeskreis besitzen und pflegen, ich wollte lernen und eine der Besten in meinem Fach werden, ich wollte akzeptiert werden und Akzeptanz durch Leistung gewinnen, ich wollte aktiv sein, im Beruf aufsteigen, Vorträge halten, eine gewisse Bekanntheit erringen, mich engagieren, anderen helfen, nützlich sein, zur OpenSource Community beitragen, schreiben, lesen, gelesen werden...

Kurz, ich versuchte ein 'normales' Leben zu haben. Ein Leben das scheinbar die Welt um mich herum hatte, die ich jahre- oder jahrzehntelang beobachtet hatte. Freunde, Familie, Beruf, Außerberufliche Aktivitäten.

Ich versuchte meine Vorhaben so konsequent umzusetzen wie es nur ging. Mein Hirn arbeitete ständig im Hochleistungsbereich. Jede Einladung zu Bekannten, jede Feier, jede Veranstaltung, wurde wahrgenommen.. oder zumindest versuchte ich es. Banksachen und andere Formalien wurden im Zug ausgefüllt, dort auch Mails auf dem Palm beantwortet, selbst im Wannenbad standen noch Fachbücher auf dem Programm. Erholung nur, wenn mein Körper sie mir aufzwang, aber selbst PMS wurde mit hohen Schmerzmitteldosen einfach weggedrückt.

Mein Mann durfte unter diesen Wünschen nicht wenig leiden. Sah ich seine 'Trägheit' doch sehr häufig als Hemmschuh für Ansehen, Erfolg und ein Leben das man im festen Griff halten konnte. Ich wütete gegen ihn, weil ich nicht gegen mich selbst wüten wollte. Mir nicht eingestehen wollte, das dieser Weg nicht gangbar ist.

Das ich dieser Weg nicht bin.

Ich muß gestehen. Ich dachte damals oft an Scheidung. Ich dachte ich könnte diesen scheinbaren Ballast ablegen und unbelastet weitermachen. Ich erkannte nicht, das es dieser 'Ballast' war, der mich stabilisierte, der mein Leben lebenswert machte.

Doch es war dieser 'Ballast' der mich schätzte, auffing, meinen tiefen Fall nicht zum tiefsten Fall werden ließ, als mein Treibstoff schließlich aufgebraucht war. Aufgebraucht auf einem kurzen Spurt, verbrannt in einer Geschwindigkeit der Rekordautos in der Salzwaiste Uthas.

Erst dann erkannte ich, wie wenig lebensfähig ich in Wirklichkeit war. Das diese ganze Lebensfähigkeit vorher nur simuliert und mit einem viel zu hohen Preis bezahlt worden war.

Seit dem habe ich Jahre gebraucht mich mit dem zu arrangieren was wirklich in mir steckt. Ich mußte die Langsamkeit akzeptieren, das Ruhebedürfnis, das jenes normaler Menschen deutlich übersteigt.

Ich mußte akzeptieren, daß jedes Beisammensein mit lieben Menschen, mir doch gleichzeitig Energien raubt und ich daher nicht jedem Wunsch nachgeben darf an Spielen, Besuchen, Veranstaltungen oder Feiern teilzunehmen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich weder die Fähigkeit habe, beständig beruflichen Erfolg voranzutreiben, als auch nur jene diesen auf einem bestimmten Level zu halten.

Ich müßte akzeptieren, daß ich die Kapazitäten nicht habe mich in - gleich welcher - Gemeinschaft konsequent zu engagieren.. als 'Macher' aufzutreten und diese Aufgabe auch erfolgreich auszuführen.

Ich müßte akzeptieren, daß ich Glück und Erfolg nicht erzwingen konnte. Gleich wieviel Arbeit ich investierte, eher noch je mehr Arbeit ich investierte um so weniger.

Und immer noch fällt es mir schwer all dies zu akzeptieren. Immer noch warte ich hin und wieder gegen das Schicksal an, das mir einen wachen Geist gab, aber zu wenig Kraft ihn 'normal' einzusetzen. Noch immer schäme ich mich dafür, selbst geringe Anforderungen nicht erfüllen zu können. Und sehr schwer wird es immer dann, wenn diese von außen an mich herangetragen werden. Wenn man als faul und unfähig gilt, nur weil man sich weigert wieder in den Kreis der Selbsterstärkung einzutreten.

Ich akzeptiere meine Langsamkeit. Tut ihr das auch?

P.S. Wohl noch kein Artikel in diesem Blog hat mich beim Schreiben so sehr mitgenommen wie dieser. Bei keinem anderen habe ich wie ein Schloßhund geheult. Gestorbene Träume schmerzen unendlich. Das Eingestehen eigenen Scheiterns auch.

P.P.S Der Titel ist irgendwie vom Buchtitel "Die Entdeckung der Langsamkeit" von Sten Nadolny entlehnt. Ich habe das Buch leider selbst noch nicht gelesen, aber es steht auf jeden Fall auf meiner Agenda.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 12:18

Donnerstag, 9. Dezember 2004

Behandlungen mit dem Asperger-Syndrom - The Vines

Der Sänger der australischen Indie Rock-Band "The Vines" Craig Nicholls wurde mit dem Asperger Syndrom diagnostiziert.

Öffentlich wurde diese Diagnose im Zusammenhang mit einem Prozeß in dem der Sänger wegen tätlichen Angriffs und Sachbeschädigung angeklagt war. Ob die Diagnose erst im Laufe des Prozesses gestellt wurde, oder schon vorher bestand ist mir nicht bekannt. Nach ihrem Bekanntwerden wurde eine Strafe unter der Voraussetzung ausgesetzt, das der Vines-Frontmann sich in Therapie begibt...

Bekannt wurde in dem Zusammenhang auch, das "The Vines" ihre letzte Tour abbrechen mußten, da Craig Nicholls die Belastung nicht vertrug.

Links:

RollingStone.com
Drowned in Sound

via AspieNet-Forum

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 00:01

Mittwoch, 8. Dezember 2004

Backpulver

Nein, das wird nun kein Koch- oder Back-Blog. Dennoch gehe ich hier wie angekündigt auch auf Sensorische Besonderheiten im Bereich der Nahrung ein.

In diesem Fall auf Backpulver.

Normales Backpulver z.B. Backin besteht aus folgenden Inhaltsstoffen:

Dinatriumdiphosphat
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Stärke

Während den meisten Menschen ein Beigeschmack nicht auffällt, empfinde ich diesen so stark, das es mir nahezu die Freude an meinen eigenen Backsachen verleidete. Zusätzlich zum Geschmack scheint mir das Backpulver den Mund auszutrocknen und sorgt somit für ein generelles Mißbefinden.

Hefeteige sind aber nicht immer eine praktikable Alternative.

Auf Petras Rat hin versuchte ich handelsübliches Backpulver durch Weinstein-Backpulver zu ersetzen...

Weinstein-Backpulver, welches man am Besten im Naturkostladen bekommt, enthält folgende Inhaltsstoffe:

Reinweinstein (Monokaliumtartrat)
Natron (Natriumhydrogencarbonat)
Maisstärke

Der einzig wirkliche Unterschied ist also das Ersetzen von Dinatriumdiphosphat durch Monokaliumtartrat.

Wer keine Naturkostläden mag, kann sich auch reinen Weinstein aus der Apotheke besorgen und beim Backen mit Haushalts-Natron (z.B. Kaiser-Natron) mischen. (Auf der Webseite von Kaiser-Natron findet sich noch ein Tip zu 'Baking Soda' mit dem man Backpulver ersetzen kann)

Mein erster Test mit Cranberry- (Rezept von Petra) sowie Weihnachts-Muffis aus dem Maxi-Mini-Maus-Kochbuch verlief rundum positiv. Endlich schmeckt mir mein Selbstgebackenes wieder.. ohne ekligem Beigeschmack und trockenem Mund.

Geschrieben von Mela in Sensorische Störungen um 13:34

Neue Kategorie: Sensorische Störungen

Menschen die vom Asperger Syndrom oder auch AD(H)S betroffen sind, leiden fast immer unter Sensorischen Störungen.

Ein Punkt der gerade für Neurotypische Menschen extrem schwer zu verstehen ist...

Denn wenn (zum Beispiel) leichte Berührungen schmerzen, ein Schlag dagegen als angenehm empfunden wird, setzt die Nachvollziehbarkeit für Hinz und Kunz einfach aus.

Sensorische Störungen können auditiver, visueller, taktiler, olfaktorischer oder gustatorischer Art sein. (Hören, Sehen, Spüren, Riechen, Schmecken)

Gerade bei Kindern werden sie als Aufsässigkeit sein oder Trotzverhalten gewertet und in der Folge nicht ernstgenommen. ("Kein Kind mag kratzige Wollpullis, der wird nun angezogen!")

Bedenkt man das die meisten Asperger oder auch die meisten hypoaktiven ADSler stark dazu neigen, bedrückende Erlebnisse immer wieder abzusputzen, so tut man den Betroffenen ganz und gar keinen Gefallen wenn man aus Erziehungsgründen über diese Eigenarten hinwegtrampelt...Ich selbst kann mich noch an dutzende Erlebnisse aus der Kindheit, bzw. Jugendzeit erinnern in denen ich gezwungen war gegen mein sensorisches Empfinden zu handeln. Und auf solcher Art Erinnerungen würde ich liebend gerne verzichten.

Auf welche Art diese Störungen sich ausdrücken hängt ganz stark von der einzelnen Person ab. Mit anderen Worten, es gibt keine zwei Betroffenen die ihre Umwelt auf die gleiche Weise erleben.

Man kann daher nicht pauschal sagen das Eindrücke immer zu stark oder immer zu schwach erlebt werden..

Das Kind das sich lächelnd Kakao in die Milch schaufelt, weil es ihn sonst nicht wahrnimmt kann dennoch eine feine Nuance Senf herauschmecken, wenn es eben sensorisch ausserhalb der Norm auf Senf reagiert...

Für viele Betroffene ist daher z.B. die Textur von Speisen unglaublich wichtig und eine falsche Textur kann zu sofortigen und heftigen Reaktionen führen (z.B. Übelkeit). Ebenso die Beschaffenheit von Kleidern, die Beschaffenheit des Lichtes, die Art der Geräusche die einen umgeben, die Gerüche..

Sensorisches Andersempfinden (mit widerstrebt der Begriff 'Störung') ist im Allgemeinen dafür verantwortlich das sich die Betroffenen in ihrem Körper nicht zuhause fühlen, diesen als Fremdkörper empfinden.. oder mehr noch.. sich selbst als Fremdkörper in dieser Welt.

Denn die Signale die wir empfangen bilden die Welt anders ab. Legen stärkeren oder schwächeren Wert auf Dinge, die vom Durchschnitt mehr im Mittelfeld bewertet werden. Daher reagieren wir scheinbar übertrieben oder abgestumpft, was die Akzeptanz der Umgebung immer wieder auf eine schwere Probe stellt.

In der neuen Kategorie möchte ich einmal die Probleme, die sich durch sensorisches Andersempfinden einstellen, berichten und andererseits auch Lösungen präsentieren, die ich für mich selbst gefunden habe.

Das diese nur sehr bedingt auf anderen Betroffene zu übertragen sein werden ist mir - leider - sehr bewusst. Dennoch gibt es immer ein paar die genau das gleiche Problem haben und daher hoffe ich, das meine Lösungen auch ein klein wenig hilfreich sein können.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 12:08

Montag, 6. Dezember 2004

Hihhi

"Taking Ritalin to study is very dangerous. If you let your focus drift, you'll spend the night scrubbing your telephone."
(The Onion)

via apophenia

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 21:12

Dienstag, 30. November 2004

Neurobiologische Hintergründe von AD(H)S

Ein schönes PDF zu den neurobiologischen Hintergründen von AD(H)S findet sich hier:

<http://home.datacomm.ch/georg.umenhofer/neurobiologieADHS.pdf>

Pflichtlektüre für Sie Herr Blech.

via de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit

Geschrieben von Mela in Fundsachen: ADS um 14:36

Autsch verdammt

Seit ich das Problem des Glukoseverbrauchs bei der Ritalineinnahme kenne, habe ich versucht mich selbst so weit zu disziplinieren das ich mein Frühstück immer vor oder mindestens zusammen mit dem MPH einnehme (jaja ich weiss.. mit verzögert die Aufnahme, aber mein Tagesablauf ist nun mal nicht ideal).

Gestern hab ich diese Disziplin überhaupt nicht aufgebracht, sondern erst lange nach der ersten Dosis etwas gegessen. War einfach zu sehr in den Papierkram vertieft, an den ich mich gesetzt hatte.

Die Belohnung kam natürlich auf dem Fusse...

Dumpfe Kopfschmerzen über den ganzen Tag hinweg, auch nachdem ich dann versuchte den Mangel wieder auszugleichen. Naja, ich hätte vielleicht versuchen sollen noch einen Traubenzucker zu lutschen.

Somit: Kids don't do this at home.

Immer erst Essen, dann Ritalin. Dann klappts auch mit ohne Kopfschmerzen

Geschrieben von Mela in ADS um 13:58

Montag, 29. November 2004

Na bitte..

Ein Tag an dem ich mit der Menge des Geleisteten durchweg zufrieden bin... das darf auch mal sein

Geschrieben von Mela um 20:55

Sonntag, 28. November 2004

Leben, statt nur zu überleben

Im Augenblick könnte ich die Welt umarmen.

Nun.. wenn ich mir die Welt genauer ansehen würde, würde ich sicher wieder Abstand davon nehmen. Dennoch, im Moment fühle ich mich, als könnte ich die Welt umarmen.

Wieso?

Ich habe etwas für mich sehr wichtiges mit meinem geliebten Geliebten klären können. Und wenn ich mich von ihm auch nicht unbedingt in diesem Punkt verstanden fühle, so fühle ich mich doch auf jeden Fall wieder akzeptiert. So wie ich eben bin.

Ich habe einen für mich sehr wichtigen Termin einhalten können und das Ritalin scheint endlich in der Weise anzuschlagen wie ich es benötige.

Mein Leben hab ich noch nicht im Griff, noch lange nicht. Aber ich fühle die Energie diesen lange Weg auf mich zu nehmen und ich habe die Hoffnung nicht gleich bei der nächsten Schwierigkeit zusammenzubrechen.

Ich habe keinen großen Freundeskreis, aber wenige denen ich dafür absolut vertraue, die mir sehr nahestehen und die mich nicht verraten werden.

Ein großes Problem auf dem Weg des 'Leben in den Griff bekommen' habe ich in den letzten Wochen gelöst, so das ich nun die anderen angehen kann.

Ich weiß das ich Hilfe brauche, so schmerzhaft es war dies einzugestehen und mittlerweile weiß ich, wo ich diese Hilfe erhalten kann.

Ich habe eine Therapie begonnen, die mich im Vergleich mit früheren Therapien nicht nur Kraft kostet, mich schwächer zurückläßt, als ich zu dem Zeitpunkt war, an dem ich sie begonnen habe... Nein, sie gibt mir Kraft und Mut und ich kann dem Arzt vertrauen.

Ich kann mir noch nicht vorstellen, mein Leben jemals wirklich in den Griff zu bekommen, weil sehr viele Dinge die für andere zum Alltag gehören, für mich einen extremen Energieverlust bedeuten. Aber ich bin mit sicher das ich dennoch irgendwann einen Status erreichen kann an dem ich beginne zu leben, statt nur zu überleben.

Ich fühle Energie, Hoffnung und Mut.

Das ist doch mal was...

Geschrieben von Mela in ADS um 15:50

Donnerstag, 25. November 2004

Ritalin mal wieder. So langsam am Ziel?

Mittlerweile bin ich bei einer Dosis von 30mg pro Einzeleinnahme angekommen, also 60mg Tagesdosis.

Der Erfolg scheint nun schon greifbar zu sein. Ich kann mich spürbar leichter fokussieren, auch auf uninteressantere Aufgaben, zumindest wenn ich es schaffe mir selbst ein Umfeld zu schaffen das von stärkeren Ablenkungen (Radio/TV etc.) frei ist.

Größere Menschenmengen z.B. bei Einkaufssituationen, sind immer noch 'challenging'. Dort ergreift mich schnell meine gewohnte Zerstretheit und Schusseligkeit. Das nicht nur sprichwörtliche 'Vor Laternenpfähle laufen' quasi.

Aber ich denke es ist der richtige Weg und was die Medikation anbetrifft vielleicht sogar schon das Ziel. Eines auf dem man aufbauen kann um sich nun eine innere Struktur zu erarbeiten.

Einen Unterschied zwischen der Zeit mit Ritalin und der Zeit ohne Ritalin, spüre ich anhand meiner eigenen Reaktionen nun schon deutlich... wenn ich auch das an- und abfluten des Wirkstoffes nicht mitbekomme.

Leider scheint die Wirkung nie länger als 3 Stunden nach dem Einnahmezeitraum anzuhalten. Schade eigentlich.

Geschrieben von Mela in ADS um 17:44

Donnerstag, 18. November 2004

Struktur! Struktur! oder SHG zweiter Versuch

Eigentlich plante ich an meinem gestrigen Abend gemütlich vor CSI abzuhängen und einige Bücher auf eBay einzustellen. Doch ich ließ mich kurzfristig überreden das Abenteuer Selbsthilfegruppe zu wiederholen.

Den letzten Besuch empfand ich ja als schrecklich anstrengend und belastend und war daher nicht gerade frei von Vorurteilen. Doch ich sollte angenehm überrascht werden...

Die erste Stunde verging größtenteils damit die einzelnen Anwesenden ihren aktuellen Status im Leben und/oder der Behandlung darstellten und allgemein interessante Themen angesprochen wurden. Nach der mehr an Klatschnack orientierten Runde ging es aber quasi ans Eingemachte.

Wir suchten uns das Thema vom letzten Mal heraus, in dem wir begonnen hatten über Struktur und das Erreichen einer solchen zu sprechen.

Schließlich wurden Ideen gesammelt, welche Methoden und Hilfen zur Strukturierung wir wichtig fanden. Nach der Sammlung konnte jeder den vier Vorschlägen die er am Wichtigsten fand je einen Punkt geben.

Das Endergebnis sah folgendermassen aus:

Wodurch erreiche ich Struktur:

Erster Platz:

Durch einen Coach. (7 Punkte)

Zweite Plätze:

In dem man sich den eigenen Perfektionismus abgewöhnt. (5 Punkte)
Durch Aufschreiben. (5 Punkte)

Dritte Plätze:

Durch Automatisierung. (4 Punkte)
Durch Erfolgserlebnisse. (4 Punkte)

Ansonsten:

Mit der Uhr arbeiten. (3 Punkte)
Durch Disziplin. (2 Punkte)
Durch Motivation. (2 Punkte)
Durch Delegation. (2 Punkte)
Durch Markierungen. (2 Punkte)
In kleinen Schritten lernen. (2 Punkte)
Impulsive Planung. (2 Punkte)
Anfangen ohne Nachzudenken. (2 Punkte)
Dem Chaos einen definierten Raum zugestehen. (1 Punkt)
Ziele stecken. (1 Punkt)
Eigene Maßstäbe setzen. (1 Punkt)
Durch einen geregelten Tagesablauf. (1 Punkt)
Durch Respekt vor sich selbst. (1 Punkt)
Durch positive Einstellung. (1 Punkt)
Sich selbst annehmen. (1 Punkt)
Durch Aufgaben. (1 Punkt)

Negative Gefühle annehmen. (1 Punkt)
Durch Druck. (1 Punkt)
Durch Nachdenken. (Kein Punkt)
Durch Verzicht auf Drogen. (Kein Punkt)
Sich nicht an anderen messen. (Kein Punkt)

Wie an der Liste zu sehen ist, fanden die meisten einen Coach nicht nur hilfreich, sondern sogar immens wichtig. Wir unterhielten uns anschliessend darüber welche Fähigkeiten und Eigenschaften der Coach haben sollte. Das Fazit kann man recht kurz zusammenfassen:

(Ehe-)Partner eignen sich nicht als Coach. Das Coaching droht die Beziehung zu belasten, es besteht keine Distanz zum zu Coachenden und der coachende Partner kann an der Überbelastung zerbrechen.

Andere ADSler eignen sich bedingt als Coach. Ebenso fehlt hier oft die Distanz, da es sich dann meist um befreundete ADSler handelt, den Coachenden fehlt - auch wenn sie genau wissen wie die Probleme beim anderen gelagert sind, was hier ein Vorteil ist - oft selbst die Struktur was das Coaching schwierig werden lässt. Es droht die Gefahr das sich zu Coachende an den Coach 'hängen' und sich von ihm quasi mitschleifen lassen, ihm alles aufladen.

Ideal wären gut ausgebildete, hauptberufliche Coaches. Leider gibt es solche Modelle bisher nur in Großbritannien. Hier in Deutschland fehlt sowohl das Berufsbild, als auch die Ausbildung, als auch eine Finanzierung.

Als ebenfalls sehr wichtig wurde erachtet das man von seinem eigenen Perfektionismus Abstand nimmt, statt sich durch diesen, durch überhöhte Vorstellungen selbst zu blockieren und sich zur Not noch tiefer ins Chaos zu treiben - oder ins andere Extrem zu kippen und aus ADS heraus neue Probleme zu entwickeln, nämlich Zwangsstörungen.

Alles in allem war der Abend gestern sehr interessant und ergebnisreich. Ich hoffe weitere, auch zu diesem Thema, werden folgen.

Geschrieben von Mela in ADS um 13:59

Sonntag, 14. November 2004

Genauigkeit - Yaeh!

Passend zu meinem Artikel der letzten Woche gab es beim vorgestrigen Freitagsessen einige Vorfälle die so richtig schön dazu passen... und die auch nicht beabsichtigt waren, sie kamen eben einfach so raus.

1.)

[Eckes]: Du kannst doch nicht Schafskäse in mein Abwaschwasser tropfen lassen.

[Mela]: Das ist kein Schafskäse, das ist Mozzarella.

2.)

[Gwen]: Wo soll ich die Zwiebeln hintun?

[Mela]: Das sind Schalotten.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 06:17

Hast du schon einmal versucht kein Mutant mehr zu sein?

Während meines regelmäßig, unregelmäßigen Telefonats mit meiner Mutter heute, brachte ich meine zwar ungaren, aber hoffnungsvollen Pläne zur Umgestaltung meines Erwerbslebens zur Sprache.

Schlechte Idee.. hätte ich eigentlich vorher schon wissen können. Denn dem Nachwuchs Mut machen, auch für aussergewöhnliche Ideen und an sie zu glauben, scheint nur zu anderen Familien zu gehören.

Dabei ging der 'Anstoß' auf dieses Thema zu wechseln sogar von meiner Mum aus.

Auf meine Erzählung über den aktuellen Headhunter hin, fragte sie vorsichtig ob ich nicht dochmal was anderes machen wollte als das mit Computern... Schliesslich ist das ja schon zu wenig verständlich und daher nicht wirklich vertrauenswürdig für Familienmitglieder mit einer ausgewachsenen Technophobie.

Doch auf die Erwähnung meiner Gedanken hin, folgte ihre zahnschmerzige Nachfrage: "...warum machst du denn nicht einmal was ganz normales?"

Wie macht man Eltern nun nur verständlich, dass Normalität einen tötet?

Credits für den Titel gehen mit bestem Dank an X2.

Mrs. Madeline Drake: [to Bobby] Have you ever tried... not being a mutant?

Geschrieben von Mela in Allgemein um 05:57

Donnerstag, 11. November 2004

Signature

Das passiert mir oft, dass die Output-Unit nicht mit dem zentralen Bordcomputer synchronisiert ist.
(Prof. Anton Zeilinger in einer Vorlesung)

SchÅ¶ner kann man das doch kaum beschreiben, oder?

(via add-de Mailingliste)

Geschrieben von Mela in ADS um 16:28

Mittwoch, 10. November 2004

Bitte ein Dictionary!

Wörterbücher gibt es für fast jeden Bedarf, jeden Geschmack und auch scherzhaft. Ob nun "Frau - Deutsch/ Deutsch - Frau", für Dialekte oder Contemporary Languages...

Ein Wörterbuch fehlt mir jedoch deutlich:

"Vage - Konkret/Konkret - Vage"

Gwen bezeichnet mich gelegentlich gerne als 'Semantik-Kleinkrämer' und dazu stehe ich durchaus. Wenn ich etwas sage, möchte ich das mein Gegenüber weiß was ich meine. Wenn ich wirr klinge, dann meist nur weil zwischen Hirn und Sprachausgabe ein Knoten zu existieren scheint, aber nicht weil ich eine unklare Ausdrucksweise präferiere.

Ganz im Unterschied zu meiner Umwelt scheinbar...

Es war mir schon immer ein großes Rätsel wie die Kommunikation zwischen meinen Mitmenschen funktioniert, die sich mit vagen Halbsätzen miteinander verständigen oder mit komplett unklaren Aussagen. Meist ergänzt durch ein 'Du weisst schon'.

Nein, im Allgemeinen weiss ich nicht.

Ich habe noch kaum eine Situation erlebt in der es nicht mindestens zwei Deutungsmöglichkeiten gab, meist jedoch weit mehr. Wenn es nicht wirklich genau aus der Situation hervorgeht, woher soll ich wissen was gemeint war, ohne in Gefahr zu laufen, die Aussage mit einer mindestens 50%igen Chance falsch zu verstehen?

Es passiert mitunter das ich den Rest des Tages damit verbringe die Deutungsmöglichkeiten durchzudenken, weil mich mein Hirn auf der Suche nach der wahren Bedeutung nicht mehr in Ruhe lässt.

Auch mit Lyrics stehe ich auf Kriegsfuß. Enthalten sie doch meist Formulierungen die alles bedeuten können... oder auch nichts.

Kein Wunder also das ich mir manchmal ein Dictionary wünsche... aber da die Vagheit so vielfältig ist wie die Menschen und die Situationen, und man sich von Mensch zu Mensch, von Situation zu Situation umstellen muß, hätte ich manchmal doch lieber einen persönlichen Übersetzer zwischen meiner Umwelt und mir.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 22:27

Menschen erkennen - Prosopagnosie or not?

Manchmal bilde ich mir ein das Leben wäre leichter wenn ich wirklich meine Tage autistisch wippend verbringen würde. Wenn mir meine inneren Welten genug wären und mich die Äußere nicht mehr zu interessieren brauchte.

Das ist eine Fehlannahme, das weiß ich.. doch wäre mein Leben dann nicht so voller Fragen, Annahmen und Unsicherheiten wie es eben seit 33 Jahren ist.

Eine der Fragen ist, warum ich Menschen manchmal nicht erkenne.. oder das Verwechseln von Personen einfach über ein normales Maß hinaus vorkommt. Und das obwohl ich scheinbar ein immenses Gedächtnis für nutzlose Fakten habe. Warum dann kein ebenso immenses Gedächtnis für Namen und Gesichter und die Zuordnung von Namen zu Gesichtern?

Und warum klappt dies nicht immer nicht, sondern manchmal schon und manchmal nicht? Warum kein deutliches Signal

sondern eher eine mentale Blinkerschaltung ala "Geht - Geht nicht - Geht"?

Besonders Freunde meines Vaters fühlten sich schon mehrmals vor den Kopf gestoßen, wenn sie freudenstrahlend in einem Restaurant an den Tisch kamen und direkt ein Gespräch mit mir beginnen wollten, weil sie hatten mich ja so oft gesehen und ich müsste mich doch erinnern...

Muñ ich?

An Ereignisse kann ich mich meist gut erinnern, während Menschen nur zu schnell in einer Art Nebel verschwinden. Gesichter zu nie gesehenen Gesichtern werden.

Ich bin mir nicht sicher, ob ich meine Ex-Freunde noch wiedererkennen würde. Und das nicht weil es so viele waren das ich die Übersicht verlieren würde. Nein, es waren nur zwei und ich lebte lange Zeit mit ihnen zusammen.

Wenn ich versuche sie mir vorzustellen, erinnere ich mich nur an ihre Art die Haare zu tragen oder eine besondere Narbe... und ein sehr verwischter Gesamteindruck.

Trotz durchaus ausgezeichneter Noten während meiner Zeichenausbildung, blieben Gesichter ein Buch mit sieben Siegeln und in Filmen, in denen es mehrere Hauptdarsteller gibt die etwa im gleichen Alter sind und auch noch ähnlich gekleidet sind, bleibt mir die Handlung beim ersten Sehen meist verschlossen, weil ich nie genau weiss wer da gerade was wieso tut und wer er zur Hölle nochmal war.

Als Kind schaffte ich es, eine anderen Frau mit meiner Mutter zu verwechseln, einfach weil ich mir die Kleidung gemerkt hatte, die meine Mutter am Tag zuvor trug.. aber nicht die des aktuellen Tages. Und ich bleibe solange unsicher ob ein Mensch mir dem ich z.B. einen Termin habe, derjenige ist, bis er mich anspricht und meine Unsicherheit damit beseitigt...

Dagegen bereitet es mir eigentlich keine Probleme Personen des öffentlichen Lebens auf Anhieb zu erkennen... und ich würde im Allgemeinen Ulla Schmidt nicht mit Angela Merkel verwechseln, oder umgekehrt. Und Personen meines Freundeskreises erkenne ich auch wenn sie die Frisur wechseln oder sich den Bart abrasieren.

Ein (für mich peinlicher) Faux Pas unterlief mir während des EuroBSDCons.

Ein bekannter Karlsruher Geek hatte uns während des Social Events 10 Eur geliehen, da wir überrascht waren, bei den Eintrittspreisen tatsächlich die Getränke noch extra bezahlen zu müssen.

Am nächsten Tag suchte ich ihn, um die Schulden direkt zu begleichen. Doch leider gleicht sein Äußeres von den Grundelementen her ungefähr der Hälfte der anwesenden Geeks im entsprechenden Alter.

Nachdem ich mindestens die zehnte suchende Runde drehte, streckte ich ihm strahlend und glücklich darüber die zehn Euro hin... worauf mich ein extrem irritierter Blick traf.

"Uhm, was soll ich damit, Mela?"

Ich lief rot an.. stotterte verlegen etwas, als ich feststellen musste das mein Suchschema: Älter als ich, Bart, kurze Haare, schon öfter gesehen, aus Karlsruhe... auf die falsche Person eingerastet hatte, die zwar all jene Attribute trug, aber eben dennoch nicht der Gesuchte war.

Daher bleibt die Frage: Ist das nun Prosopagnosie oder nicht? Und wie gehe ich damit um?

Geschrieben von Mela in Allgemein um 14:40

Dienstag, 9. November 2004

Eine Art Feuerprobe

Wie schon in meinem gestrigen Artikel erwähnte war ich vom 29. - 31.10.2004 auf dem EuroBSDCon 2004.

Mit einem Tag Tutorial und zwei Tagen Vorträgen von leicht technisch bis extrem technisch, war meine schwankende Aufmerksamkeit auf eine harte Probe gestellt.

Die meisten Geeks sind sprachlich nicht unbedingt die größten Helden und so sind Vorträge die mit einer leiseren Stimme und nuschelndem Englisch gehalten werden, eher die Regel als die Ausnahme.

Und da war dann noch mein Problem, das jedes Thema auf das mich im aktuellen Moment nicht brennend interessiert ein hohes Maß an Selbstdisziplin fordert um überhaupt bei der Sache zu bleiben.

Doch inzwischen habe ich ja das Helferlein Ritalin und so war es an der Zeit meine Aufmerksamkeit während des BSDCons mit der während anderer ähnlicher Events wie der SANE in den Niederlanden oder den Frühlings-Fachgesprächen der GUUG zu vergleichen...

Freitags hatte ich ein ganztagiges Tutorial gebucht, mit dem relativ anspruchsvollen Inhalt "Debugging FreeBSD Kernel Problems". Gehalten wurde es von Greg Lehey, einem Australier und Ex-Core-Team Member.

Ich hatte den Tag früh begonnen und um 7:30 ein kleines Frühstück eingenommen, wissend das ich eine Grundlage für die Ritalin-Einnahme brauchte. Die Dosis (20mg Einzeldosis) wollte ich erst später nehmen um die Wirkdauer optimal auf die Zeit des Tutorials zu legen.

Ich nahm die Tabletten dann um 8:45 ein. Das Tutorial sollte um 9:00 beginnen. Das Frühstück war lange genug her, also sollte theoretisch die Wirkung schnell eintreten. Dachte ich...

Nur mit allergrößter Anstrengung konnte ich mich auf Greg Lehey konzentrieren, denn die Klimaanlage rauschte, durch die offene Tür konnte ich Geräusche aus der Hotelküche vernehmen als ständen die Köche direkt neben mir. Andere Teilnehmer husteten, raschelten mit Papieren oder öffneten oder schlossen ihre Taschen. All das war mir viel präsentener als der Lernstoff.

Eine etwas verbesserte Konzentration stellte sich erst gegen 9:35 ein.

Doch weiterhin blieben die Ablenkungen. Durch die dünne Trennwand zwischen den Sitzungsreihen hörte ich Fetzen des Vortrags von nebenan, ausserdem permanentes Shell-Beepen eines Teilnehmers der scheinbar während des Tutorials an seinem Laptop arbeitete oder experimentierte.

Greg Lehey selbst sprach in einem dumpfen Englisch, wurde nicht über ein Mikrofon verstärkt und war daher bei meinem Sitzplatz nur noch schwer zu verstehen.

Ab etwa 10:10 schwenkt er zu Hardware-Internas, bei denen mein inkonsequentes Vorwissen das Folgen noch schwieriger werden lässt.

Auffällig ist nur, das ich mich nicht - wie so oft sonst - gegen das Einschlafen wehren musste.

Doch ich fiel nach einiger Zeit in mein altes Muster zurück. Eigenständig sprang ich im Stoff, las Textstellen während noch ganz andere besprochen wurden.

Gegen 12:10, über eine halbe Stunde vor der Mittagspause, wurde ich dann allerdings doch müde.

Die nächste Dosis nahm ich mit dem Mittagessen ein. Doch am Nachmittag war es um meine Konzentration vollends geschehen. Machten schon am Vormittag einige technischen Schwierigkeiten das Tutorial chaotisch, wurde es nun vollends unstrukturiert.

Mit viel zu kleinem Font stellte Greg Lehey auf dem Beamer Codeschnipsel und Vorgänge dar und nuschelte kurze Erklärungen von denen ich kaum eine rein akustisch verstand.

Ich war erleichtert als auf seine Frage "Are everybody with me." hin, ich nicht die einzige war, die den Kopf schüttelte.

Der einzige Unterschied zu einem Tag ohne Ritalin, war hier für mich wieder die Tatsache das ich trotz der unbefriedigenden Situation nicht drohte einzuschlafen.

Der zweite Tag war etwas hektischer und so kam ich mit weitgehend knurrendem Magen an.

Keiner der ersten vier Vorträge konnte meine Konzentration wirklich für sich gewinnen. Erst die letzten beiden erhielten meine ungeteilte Aufmerksamkeit nämlich "Making life easy with FreeBSD filesystem snapshots" und der nicht-technische Vortrag von Dru Lavigne.

Direkt anschließend fand der Social Event in der Nancyhalle statt. Luigi Colani selbst sollte uns durch seine Ausstellung führen und ich schätze hier hatte ich zum ersten Mal etwas das sich wie ein Rebound anfühlte.

Während ich versuchte dem Vortrag Colanis zuzuhören hatten sich zwei Teilnehmerinnen zu uns gesellt, die rein vom Alter her allerhöchstens Verwandte eines der Veranstalters sein konnten.

Leider benahmen sie sich nicht wie Teilnehmerinnen einer Führung durch eine exquisite Design-Ausstellung, sondern wie dumme Händler während einer Shoppingtour.

Nicht nur standen sie direkt vor einem Objekt herum das Colani gerade im Begriff war zu erklären und das man nur wegen ihnen nicht genau unter die Lupe nehmen konnte, nein sie führten auch noch einen ausführlichen, privaten Schwatz, der - direkt neben meinem Ohr - in der Lage war auch die mikrofonverstärkten Erklärungen Colanis zu überberteln.

Innerhalb einer Minute war ich aggressiv genug um sie direkt gegen die nächste Wand zu klatschen, doch natürlich blieb es bei einem geschauzten Hinweis das ich dem Vortrag zuhören möchte.

Später wurde es zwar besser, aber ich wurde auf dem Social Event nicht alt.

Am dritten Tag konnte mich zum ersten Mal ein Vortrag wirklich fesseln, nämlich "SysAdmin Education in the virtual Unix Lab", ebenso danach "Integrating Monitoring Data" obwohl er sich mit den theoretischen und mathematischen Hintergründen des Monitorings beschäftigte. (Und bekanntlichermaßen bin ich eher der Typ für's Praktische)

Unmöglich für mich zu folgen wurde es fast in Adrian Penisoaras "Handling FreeBSDs latest firewall semantics and frameworks". Zwar interessierte mich das Thema brennend, doch war das Englisch des Vortragenden gelinde gesagt anstrengend.

Mein Fazit dieses dreitägigen 'Ritalinwirkungstests':

Noch immer bin ich viel zu sehr darauf angewiesen das mich ein Thema interessiert.. bin ich zu abhängig von den Launen meines Hirns... Noch immer ist es Schwerstarbeit sich auf ein Thema zu konzentrieren, das diese Reizschwelle nicht schafft.

Da wäre definitiv noch einiges zu machen.

Einen wirklichen Erfolg sehe ich nur darin das der Schlafdrang bei Langeweile oder Überforderung ausbleibt.

Geschrieben von Mela in ADS um 04:42

Montag, 8. November 2004

Bekennende, erfolgreiche ADSler

Via de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit:

Daniel Bedingfield

<http://www.adders.org/news81.htm>

http://www.ananova.com/news/story/sm_839955.html

Was sicherlich auch den Song seiner Schwester erklärt...

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 21:46

Kim Peek wird von der Nasa untersucht.

Kim Peek, der als Vorbild für den Charakter "Rain Man" in die Filmgeschichte einging, wird von der Nasa untersucht.

Wegen seiner herausragenden Fähigkeiten, vor allem im Bereich der Wissensspeicherung, wird er als 'Savant' bezeichnet.

Wie die Netzzeitung berichtet verstärken sich seine Fähigkeiten im Alter noch, was die Nasa veranlaßt die Entwicklung seines Gehirns genauer unter die Lupe zu nehmen.

Geschrieben von Mela in Besondere Menschen um 20:26

Gleich und gleich...

Tische sind erstaunlicherweise der Ort, an dem man seinen sozialen Status am einfachsten ablesen kann.

Zum einen wären da die Schultische, die im Allgemeinen immer zwei Schülern einen Platz bieten, zum anderen wären da Esstische bei Veranstaltungen, Klassenfahrten, Wandertagen oder später auch in Kantinen.

Nur selten hatte ich an besagten Schultischen einen Nebensitzer. Einmal ganz zu Anfang der Schulzeit, als die Plaeetze noch hochherrschaftlich von der Lehrerin vergeben wurden. Dann später eine andere 'Unbeliebte' als niemand sonst neben uns sitzen wollte.. und irgendwo mußten wir ja bleiben. Dummerweise konnten wir uns gegenseitig nicht ausstehen und so verband das das Stigma der 'Stehengelassenen' auch noch mit täglichem Kleinkrieg.

Erst viel später im Gymnasium saß ein Mädchen freiwillig neben mir. Aber das war auch eine Klasse in der die etwas schrägen Individualisten eindeutig in der Überzahl waren, und die eher normalen Schüler deutlich untergingen.

Von einem Jungen der extremer häuslicher Gewalt ausgesetzt war, über ein Mädchen die in der harmonischsten Familie die ich je erlebt habe, mit immerhin 6 Schwestern auf Hof ganz weit draussen wohnte, einem Mädchen das von seinem Vater zu einer kleinen zweiten Steffi Graf getrimmt werden sollte, und dabei sowohl als Steffi Graf Surrogat als auch in der Schule versagte, bis hin zu einem Heavy Metal Freak, der lange Zeit in einem 'White Trash'-Umfeld in den USA verbracht hatte...

Alleine dieses Umfeld stellte eine Ausnahme in dem üblichen Schema dar, in dem ich meine Zeit alleine an Tischen verbrachte.

Besonders  uff llig wurde das Gemiedenwerden dann auch immer am Esstisch.

Hatte ich schon an einem freien Tisch Platz genommen, schienen alle um mich herum solange gezielt alle anderen

Tische anzusteuern, bis dort wirklich kein Platz mehr war. Erst dann, wenn abzusehen war das kein anderer Platz zu haben war.. kamen sie mit Leichenbittermiene an den verbliebenen Tisch und rückten weit genug ab, das deutlich genug war, das eine Unterhaltung mit mir ungefähr mit Innereien zum Mittagessen um den Platz als unwillkommenstes Erlebnis rang.

An diese Art Erlebnisse fühlte ich mich vor etwas über einer Woche auf einmal unwillkürlich erinnert... wenn auch auf durchaus positive Weise...

Ich besuchte den EuroBSDCon 2004 auf dem natürlich nur ein Typus Mensch anwesend war: Geeks

Wenn ich mich während der Zeit auch nicht wirklich sozial betätigte.. (Ich habe mich nicht getraut Dru Lavigne anzusprechen obwohl wir vorher schon mal im Mailwechsel standen.. aber immerhin hatte ich ein paar OpenBSD Leute angesprochen ob sie nicht noch etwas den Social Event bei uns ausklingen lassen wollen. Wollten sie nicht, aber das machte dann auch nichts).. so war es doch im Großen und ganzen sehr angenehm mal wieder komplett unter Leuten zu sein die einfach anders ticken...

Sonntags ließ ich einen Vortrag vor dem Mittagessen sausen und nutzte die Zeit mich nicht an der Schlange anstellen zu müssen, die sich sofort Schlag Mittagspause um das Buffet ringelte. So hatte ich genau das bekannte Szenario: Viele freie Tische und mittendrin Mela.

Doch anders als gewohnt steuerten nicht alle andere Tische an, sondern ein bekanntes Gesicht kam direkt zu mir.. und noch eines.. und noch eines..

Somit ist die Frage der Lebensqualität vor allem auch eine Frage des Umfeldes in dem man sich bewegt...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 18:28

Sonntag, 7. November 2004

Filter...

Will man anderen erklären was ADS ist, fehlen einem häufig die Worte.. denn für jemanden der nicht so fühlt wie wir es tun, ist unsere Weise die Welt zu sehen einfach unverständlich.

Gerne wird das Bild von mehreren Radios herangezogen, die alle auf einen anderen Sender eingestellt sind, aber auch das ist nicht plastisch genug für die meisten Menschen mit neurotypischer Hirnchemie.

ADDBlue hat nun einen phantastischen Artikel über das Thema Filter geschrieben.

Hier wird nachvollbar was uns belastet.

Geschrieben von Mela in ADS um 00:41

Mittwoch, 3. November 2004

Ratgeber zum FÄ¼herscheinwerb fÄ¼r vom Asperger-Syndrom Betroffene.

Im AspieNetWiki gibt es ab heute, als Ergebnis einer Diskussion Ä¼ber die Erfahrungen beim FÄ¼herscheinwerb, einen Ratgeber zum diesem Thema.

Allerdings schÄ¼tze ich das einige der dort aufgeÄ¼hrten Probleme auch auf ADSler zutreffen kÄ¼nnte.. daher kÄ¼nnten dir Anregungen fÄ¼r sie ebenfalls hilfreich sein...

In diesem Sinne: Ran an die Fleppen

Geschrieben von Mela in AS um 17:31

Dienstag, 2. November 2004

Asperger Wiki in neuem Gewand

Kurzentschlossen habe ich am Sonntag das Asperger Wiki von PyleWiki zu MediaWiki umgestellt.

Ich hoffe das etwas bessere Outfit und die etwas $\frac{1}{4}$ bersichtlichere Handhabung werden mehr Schreiber zum Mitmachen animieren.

Das Wiki ist nun unter <http://aspieforum.de/> zu erreichen.. die alte URL wird dorthin weitergeleitet.

Geschrieben von Mela in AS um 18:35

Montag, 25. Oktober 2004

Es lebe das Klischee oder Vom Umgang der Presse mit AD(H)S

Es reicht nicht, daß ADSler es in dieser Welt mit ihren gängigen Anforderungen ohnehin schwer haben zurechtzukommen...

Zu allem Unglück fällt sich die Presse berufen, den Säcken die diese und ihre Familien zu schleppen haben, noch zusätzliche Lasten hinzuzufügen.

Einfache Schlagwörter waren schon immer einfacher zu vermitteln als komplexe, biochemische Sachverhalte und in Zeiten steigenden Sozialneides hört man natürlich gerne, das solche, die besondere Forderung und Aufmerksamkeit für sich verlangen, einfach nur Simulanten sind.

"Ich habe es auch schwer..." hört man da den geeigneten Bildzeitungs- oder Spiegelleser direkt sagen "...warum soll ich da mit meinen Krankenkassenbeiträgen auch noch die kleinen, weißen Pillen vom Nachbarssohn zahlen, der ja sowieso nur verzogen ist?"

Und warum sollte man sich um die Genugtuung bringen, nach zehn Jahren, wenn besagter Sohn der Trunksucht verfallen ist oder in der JVA sitzt, sagen zu Kindern: "Ich habe es ja immer schon gesagt. Mit dem wird es besser enden." ...Und die Grundregeln des Marktes sagen uns, das sich Zeitungen besser verkaufen, wenn man darin lesen kann was die Menschen hören wollen. Und nicht nur Zeitungen, nein auch Bücher.

Den allergrößten Bienenstand hat wohl Jörg Blech den Betroffenen geleistet. In seinem Buch "Die Krankheitserfinder" erklärt er AD(H)S kurzerhand zur Krankheit deren 'Erfindung' erst durch die Entdeckung von Ritalin (Methylphenidat) möglich wurde.

Das Buch hat alles was es braucht(e) um ein Bestseller zu werden. Eine Verschwörungsgeschichte (Die Pharmaindustrie gegen den Rest der Welt und unsere Geldbeutel), viele einfache Erklärungen und viele "Ich habs ja schon immer gewusst."-Effekte beim durchschnittlichen Leser.

Tiefe in den medizinischen Erklärungen oder gar Beweise für Blechs Thesen sucht man dagegen vergebens.

AD(H)S, dem übrigens ein ganzes Kapitel gewidmet wird, geht der Wissenschaftsjournalist mit erprobtem Handwerkszeug an den angeblich nicht existenten Leib.

Fakten und echte Leidensgeschichten werden mit tentenziösen, wohlgesetzten Worten so ins rechte Licht gerückt, das jeder der nun - rein anhand der Fakten - glauben konnte an der Geschichte könne doch etwas dran sein, sich vorkommen muß als sei er dem größten Lügner der Neuzeit aufgesessen.

Nonchalant werden neuere Erkenntnisse der Forschung unter den Tisch fallen lassen, stattdessen einfach behauptet es fehle jeder Beweis für eine physische Ursache.

Die Frage warum Ritalin bei einigen Menschen erwünschte Effekte hat und bei anderen nicht, wird schlicht nicht gestellt.

Ebenso bleibt AD(H)S als Ganzes innerhalb dieses Berichtes eben dieses verwaschene Mischmasch als das es dargestellt wird. Kein Wort geht über die vordergründigen Symptome - Hyperaktivität und Konzentrationsschwäche - hinaus. Kein Wort fällt in Richtung der sonstigen Besonderheiten die bei AD(H)S-Patienten auftreten und bei diesen, nicht immer aber oft, für Leidensdruck sorgen. Kein Wort über sensorische Störungen, oder gar der Frage warum zur Hälfte bei Betroffenen Aufputsch-, Schlaf- oder Narkosemittel wenig bis paradox wirken.

Der einzige Hinweis auf die Wirkweise von Ritalin bei ADS-Betroffenen, wird sogleich wieder mit einem negativ belasteten Schlagwort verbunden: "Wirkt wie Kokain." Warum eine Drogenwirkung, das Highsein, wie bei Kokain

ausbleibt, dagegen wiederum nur in einem Nebensatz abgetan.

Keinesfalls darf hier der Eindruck entstehen durch die Gabe eines bestimmten Mittels, wÄ¼rde tatsÄ¼chlich nur ein existierender Mangel ausgeglichen.

Auch die ungeliebte Afa-Alge wird als Beweis fÄ¼r das Erfundensein von ADS ausgeschlachtet.

Schon zu Anfang des letzten Jahrhunderts wurde von geldgierigen Scharlatanen Heilwasser verkauft, welches das Leid von Gichtkranken lindern sollte. Ä¼berall wo Leidensdruck besteht und die Hoffnung etwas fÄ¼r den eigenen Zustand verbessern zu kÄ¼nnen sind Geldmacher - zugegebenermaÄ¼ßen - nicht weit. So natÄ¼rlich auch bei diesem Thema nicht.

Aber zurÄ¼ck zu Herrn Blech.

Sein Buch wÄ¼rde sich natÄ¼rlich nicht so gut verkaufen, wenn er nicht noch ein paar einfache LÄ¼sungen anbieten wÄ¼rde.

Zuerst: NatÄ¼rlich sind die Eltern schuld, denn selbst wenn an AD(H)S etwas dran wÄ¼re, was es natÄ¼rlich nicht ist, wÄ¼re es nur eine Anlage und kommt es erst zur BlÄ¼te wenn die Familie so richtig versagt.

Und zweitens: Selbst wenn man so etwas hat, helfen einfache LebensverÄ¼nderungen. Dann hilft es einem zum Beispiel nach jeder Schulstunde eine Runde ums SchulgebÄ¼ude zu rennen. Hat schon Winston Churchill geholfen.

Danke Herr Blech. Wie konnten wir das all die Jahre nur Ä¼bersehen?

Mit zwei weiteren Schlagworten beglÄ¼ckt uns die Presse. Und zwar abwechselnd.

Beide zusammen in einen Artikel gepresst wÄ¼rde wohl die SchwÄ¼chen der oberflÄ¼chlichen Berichterstattung zu offensichtlich werden lassen.

Ich rede hier von "Kinderkoks" und dem "Ruhigstellen durch Ritalin".

Das Kinderkoks lÄ¼st sich wunderbar, fÄ¼r alle einleuchtend, herleiten. SchlieÄ¼lich ist Methylphenidat ein BetÄ¼ubungsmittel aus der Klasse der Amphetamine. Kokain ist dies auch. So schlieÄ¼t der desinformierte Leser natÄ¼rlich Messerscharf: Die Kinder werden unter Drogen gesetzt.

Wieder hÄ¼rt man in den entsprechenden Artikeln nichts zum Thema warum eine Drogenwirkung ausbleibt und warum auch keine AbhÄ¼ngigkeitsgefahr besteht. Zumindest bei korrekter Verordnung bei vorheriger korrekter Anamnese nicht. All dies fÄ¼hrte die Leser viel zu tief in eine Materie hinein, von der sie ohnehin nichts wissen wollen. Denn was sie hÄ¼ren wollten wurde schon mit dem Schlagwort gut bedient.

Auch das "Beruhigungsmittel" bereitet den Journalisten kaum ErklÄ¼rungsmÄ¼he. SchlieÄ¼lich sind die Kinder nach der Einnahme des Mittels entsprechend ruhiger als vorher.

Das auch hier keinerlei Vergleich zu einem klassischen Beruhigungsmittel wie Valium oder auch nur Baldrian besteht, wird auch in diesen Artikeln verschwiegen.

Wie sollte man die Aufmerksamkeitsspanne der Leser auch fesseln, wenn man nun mit ErklÄ¼rungen begÄ¼nne was der Unterschied zwischen Sedierung und Fokussierung ist?

Zuletzt bleibt da noch die Litanei der Fehldiagnosen.

Sicher Fehldiagnosen gibt es sicher. Auch und gerade im Bereich ADS, der gerade stÄ¼rker ins BewuÄ¼tsein der Ä¼rzteschaft rÄ¼ckt.

Jede Fehldiagnose ist bedauerlich, kÄ¼nnte vermieden werden wenn unser Gesundheitssystem den Ä¼rzten mehr zeitlichen Spielraum fÄ¼r ihre Diagnosen gÄ¼be. Aber mal ehrlich... War die Tatsache das Ä¼rzte sich auch irren kÄ¼nnen schon jemals der Beweis das eine bestimmte Krankheit, ein bestimmter Leidensdruck, rein auf Einbildung

basiert?

Auf andere Weise fatal sind Meldungen in denen medizinische Intervention nur in 'schwerwiegenden' Fällen propagiert wird. Denn die Zwischentöne lassen dann immer verlauten, das diese 'schwerwiegenden' Fälle jene sind, die uns in unserem Alltag auf den Geist gehen.

Auf das auch weiterhin nur jene Hilfe bekommen denen wir sie zugestehen... nicht jene die sie brauchen...

Geschrieben von Mela in ADS um 07:18

Freitag, 22. Oktober 2004

Strukturierung oder Das Verhungern zwischen dutzenden Heuhaufen

© by Vicki Crowley

Strukturierung. Das war das Schlagwort meines gestrigen Arztbesuches und der Anlaß für mich auch alleine weiter darüber nachzudenken...

Mein erster Gedanke war: Panik.

Es ist ja nicht so als hätte ich dreiunddreißig Jahre des Lebens verbracht ohne ein wenig Struktur hineinzubringen. Nein, eigentlich hatte ich schon zu Gymnasialzeiten versucht mir gewisse Regelmäßigkeiten anzugewöhnen, mit dem Erfolg das ich mir mein Korsett meist selbst so eng schnürte das ich selbst darin Panik zu bekommen drohte. Nein bekam.

Die impulsive Seite in mir zittert vor Strukturen, wie ein Kaninchen vor der Schlange, weil Strukturen Wände sind, an denen jene Impulsivität auflaufen muß.

Ohne Strukturen ist es aber weiterhin ein Verhungern zwischen dutzenden Heuhaufen...

Denn mein Leben scheint wieder einmal an einem Scheideweg angekommen zu sein.

Die vergangenen acht Jahre meines Lebens verdiente ich die Brötchen weitgehend - abgesehen von den Tiefphasen akuter Depressionen - mit IT-Dienstleistungen nach Administratorenart.

Aus diversen Gründen hadere ich inzwischen mit diesem Beruf, der lange Zeit auch Berufung war.

Nicht nur scheint mir etwas der Größenwahn abhandengekommen zu sein, der eine wichtige Grundlage für einen Beruf im schnellebigen IT-Bereich ist... (Denn man muß großwahnsinnig sein um zu glauben, das Lernpensum und die ständigen Änderungen in diesem Bereich auch nur ansatzweise mithalten zu können) ... auch das ständige Anrennen gegen verkrustete Strukturen von Großkonzernen, die zwar hochqualifizierte Mitarbeiter suchen, diesen aber keinerlei Freiraum lassen, schnürt ab was ich einmal dabei empfunden habe. Freude am Lösen von Problemen und das zufriedene Schnurren meiner Server.

Zusätzlich dann die ständigen Kommunikationsprobleme - meine eigenen die nicht besser dadurch werden das nahezu alle Entscheider und Vorgesetzte im IT-Bereich selbst massive Kommunikationsprobleme haben, sich aber weigern daran zu arbeiten. Lief doch auch so.

Ja, es läuft immer, aber es läuft schlecht und gerade die letzten Projekte gingen ganz stark zu Lasten meiner Gesundheit.

Daher muß ich mir die Frage stellen ob ich in diesem Bereich weiterarbeiten möchte und die Antwort darauf lautet mittlerweile immer deutlicher: Nicht auf Dauer.

So muß auf Dauer sowieso ein neues Konzept her, was ich mit meinem Leben anfangen möchte. Wie ich meinen Beitrag zum täglichen Einkommen der Familie Geekenfels leisten möchte.

Während sich also ein Teil meiner Gedanken schon mit dem Thema beschäftigt "Was wird langfristig gesehen aus mir?" und ich damit schon einmal einen Heuhaufen habe, heißt ein anderen Heuhaufen "Kurzfristiges Einkommen".

Ja, ich könnte in meinem ausgeübten Beruf weitersuchen und tue das auch, doch ist mein Enthusiasmus nicht nur durch die letzten Erfahrungen stark gedämpft. Zudem kommt das inzwischen 15 Jahre Unix Erfahrung nicht mehr reicht um vom Fleck weg engagiert zu werden. Nein, man muß sich noch verkaufen können.

Verkaufen konnte ich mich noch nie. Sicher.. man kann diese Fähigkeit erlernen. Doch steht es in meinem Interesse nicht wirklich besonders hoch und in der Zeit in der ich mühsamst das Geschick erwerbe mich auf dem Markt

anzubieten wie ein Stück Fleisch, könnte ich andere, interessantere Dinge mit deutlich weniger Kraftanstrengung, besser beherrschen lernen.

Und der letzte Wermutstropfen im Heuhaufen 'Schnelle Projektsuche' ist noch die Tatsache, dass die Preisdrückerei gerade in diesem Bereich unverschämte Maße angenommen hat.

Somit ist dies zwar noch einer meiner Heuhaufen, aber schon einer, der irgendwie schimmelt.

Ein weiterer Heuhaufen ist eine Idee mit der ich zumindest Mittelfristig ein Einkommen erreichen könnte. Ein größerer Heuhaufen, der viel Vorbereitung bedarf, sowie die Unterstützung eines Partners, der den Teil der Geschäftsidee übernimmt für den ich schlicht nicht taue... alle Therapien der Welt hin oder her.

Daher lässt sich dieser Heuhaufen derweil auch nur sehr schleppend an, ich knabber nur hin und wieder daran. Würde aber vielleicht gerne weiter daran knabbern.

Zurück zum Heuhaufen was langfristig aus mir werden soll.

Beim näheren Hinsehen ist das nämlich kein einzelner Heuhaufen sondern viele kleine. Es wäre die Verwirklichung eines alten Kindheitstraums, bei dem mir immer weiter die Frage vor Augen schwebt: Kannst du das wirklich?

Und ohne diese Frage beantwortet zu haben, drängen sich da schon fünf kleine Heuhaufen, auch Ideen genannt, und harren dem angeknabbert Werden.

Und auch diese Heuhaufen haben ihre Kinderheuhaufen die klangvolle Namen wie 'Recherche' oder 'Vorbereitung' tragen, zusammen mit dem großen Mutterheuhaufen 'Konzentriere dich intensiv auf uns.. ohne Ablenkung, sonst wird das nichts'.

Und dieser Mutterheuhaufen wird von kleinen Werheuhaufen bedrängt und zerfetzt. Diese tragen die Namen: Alltag, Haushalt, Steuer, Behörden.

Ganz am Rande befinden sich noch einmal (mindestens) sechs weitere Heuhaufen. Sie tragen schillernde, lockende Halme und erheben sich immer in den kurzen Ruhephasen, wenn der Lärm und das Rascheln der anderen Haufen mal nachlässt. Sie tragen alle den gleichen Nachnamen "Lernen" und ihre Vornamen sind 'DGS', 'Fotografieren', 'Nähen', 'Stimmbildung', 'Harfe' und 'Begabtenprüfung'.

Und dazwischen sitze ich und sehe alles.. nur keine Struktur.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 20:11

Donnerstag, 21. Oktober 2004

ADS Selbsthilfegruppe oder Bin ich etwa auch so anstrengend?

Tja, irgendwie scheint man alles mal mitmachen zu müssen. Auch Selbsthilfegruppen...

Nachdem ein nicht unwesentlicher Teil meines Freundeskreises inzwischen entweder in der ADS-Diagnosephase, oder schon der Behandlungsphase ist (Gleich und gleich gesellt sich eben gerne...) wurde ich heute mit der Ankündigung einer ADS-Selbsthilfegruppe überrollt.

Kann man sich ja mal antun... dachte ich so...Wir kamen deutlich zu früh an.. fast eine halbe Stunde (Haleluja.. *im Kalender rot umkreis*) und standen uns so noch etwas die Beine in den Bauch. Eine andere Teilnehmerin war von dem Auflauf wohl erst einmal überrollt und ergriff spazierenderweise die Flucht in die Umgebung.

Kein Verhalten das mir unbekannt vorkam

Jedenfalls waren wir beinahe 15 Leute als wir uns schliesslich in den Raum quetschten.

Unterschiedlicher konnten die Anwesenden kaum sein.

Ein schätzungsweise 18-jähriger Super-Hyper-ADSler in dem die Wut geradezu sichtbar kochte, seine - viel zu - gutmeinende Mutter mit Hätscheldrang, eine sehr kontrollierte, junge Blondine, Typ Karrierefrau, ein sympathisch wirkender Rettungsassistent der noch mit dem strahlendsten Lächeln über die lebensbedrohlichsten Probleme berichten konnte... und und und.

Das Thema des Abends sollte 'Struktur' sein.

Die Beiträge waren meiner bescheidenen Meinung nach genau das Gegenteil

Ich denke gerne logisch und analytisch und nicht erst die zwei älteren Damen, die wohl extrem an etwas litten das in manchen ADS-Publikationen als 'Sprechdurchfall' bezeichnet wird, machten es mir schwer überhaupt einen roten Faden in den Redebeiträgen zu finden.

Besonders deren Beiträge aber, in denen es von abgebrochenen Halbsätzen und lustigen Häpfen zwischen Themenfragmenten nur so wimmelte, führten zu einem geistigen Hybernate-to-Disk bei mir, mit anschliessendem wegnicken.

Alles in allem waren die zwei Stunden irgendwie Schwerstarbeit. Ich glaube ich bediene mich in Zukunft lieber weiter bei meinen Online-Selbsthilfegruppen und lasse das mit dem Real-Life sein

Geschrieben von Mela in ADS um 04:21

Mittwoch, 13. Oktober 2004

StoÃseufz

Manchmal hÃtte ich in meiner Bekanntschaft gerne mehr Asperger, anstatt ADSlern.

Statt bei einer chaotischen LARP-Planung den Informationsfetzchen hinterherhechten zu mÃssen und immer irgendwie in der Luft zu hÃngen, wÃre spÃtestens ein Jahr vor dem LARP (das natÃrlich Ãber 2 Jahre akribisch geplant wird) die Larp'O'Machine aufgesetzt worden und jede Kleinigkeit wÃre dort festgehalten worden.

Jemand hÃtte eine Liste der verfÃgbaren Zugverbindungen erstellt und gegen die Kosten einer Autofahrt aufgerechnet. (NatÃrlich mit allen ErmÃssigungsoptionen und wann diese eintreten.) Als kleinsten gemeinsamen Nahrungsmittelnenner wÃrde man tÃglich das Gleiche essen und hÃtte beim Einkaufen nicht so viel Aufwand und statt 'SiebÃn' wÃrde man Heilpflanzenmemory spielen oder sowas...

Andererseits... Drei von vier Tagen redet man nicht miteinander bis man aufgetaut ist und am vierten Tag unterhÃlt man sich Ãber die Parabel einer Balliste... hmm.. vielleicht ist der ADSler-Faktor doch ganz angenehm.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 00:16

Montag, 11. Oktober 2004

Na whoops! - ADS und PMS

Einer Komorbidität von ADS wird viel zu wenig Beachtung geschenkt, meiner Meinung zufolge: PMS

Die allermeisten ADS-Frauen mit denen ich gesprochen habe, leiden unter terrorisierend starken Menstruationsbeschwerden.

Ich selbst hatte seit meiner Pubertät Schmerzen, die ein erträgliches Maß weit überschritten. Ich übertreibe hier keineswegs, wenn ich sage, das ich im Alter zwischen 13 und 18 Jahren monatlich an Selbstmord dachte, weil ich glaubte diese Schmerzen nicht mein Leben lang ertragen zu können.

Glücklicherweise ließ die Intensität mit dem Erwachsenwerden etwas nach. Vielleicht habe ich mich aber auch einfach nur an die Stärke gewöhnt, denn die Selbstmordgedanken tauchen heute zumindest nicht mehr auf und ich würde mich auch nicht nur noch vor Agonie auf dem Boden.

Andererseits versagte mit meine Mutter damals weitgehend Schmerzmittel mit der Begründung dass das doch auch nicht so schlimm sei, und man nicht wegen jedem Bisschen eine Tablette nehmen müsse. Nun gut, sie steckte nicht in mir drin, aber es hätte mich im Nachhinein doch interessiert, wie es ausgesehen hätte wärend eines solchen Anfalls (anders kann man es kaum nennen) an einem Wehenschreiber zu hängen.

Jedenfalls versuchte ich seit dem Erwachsenwerden wenigstens den damit zusammenhängenden Schmerzen mit allerlei beizukommen.

Hatte ich es in der Pubertät mangels Schmerzmitteln nur mit Atem-Techniken, Wärme und Kamillentee versucht, wurden es später Paracetamol oder Ibuprofen in rauen Mengen. Taubnesselbl tentee schien ebenfalls etwas zu helfen, solange die Schmerzen nicht zu stark wurden, aber auch starke sportliche Betätigung oder Sex (die man leider genau richtig timen musste und daher auch keine dauerhafte Lösung darstellte). Seit Woelm Pharma dankenswerterweise Dolormin für Frauen (Nabroxen) herausgebracht hatte, war dies das Mittel meiner Wahl.

Allerdings waren das (bis auf Nabroxen) wie gesagt nur Strategien gegen die Schmerzen.

 berhaupt keinen Einfluss hatte ich auf die anderen Begleiterscheinungen. Diese begannen im Allgemeinen eine Woche vor der eigentlichen Periode mit grippeähnlichen Symptomen und steigerten sich in dem ich an ungefähr zwei bis drei Tagen vor der eigentlichen, ersten Blutung weder für meine Umwelt noch für mich selbst zu ertragen war, so gereizt, licht- und l rmempfindlich war ich dann.

Teilweise pendelten sich die Probleme dann ca. 3 Tage nach der ersten Blutung ein, teilweise hielten sie aber volle acht weitere Tage an um dann rund um den Eisprung noch einmal für drei Tage mit stark überhöhter Berührungsempfindlichkeit, Schmerzen in der Brust und den Brustwarzen sowie Ziehen im Unterleib zuzuschlagen.

Zumindest an dem ersten Tag der Blutung (eher den ersten drei Tagen) war ich kaum lebensfähig, selbst wenn ich mich unter der gerade noch erlaubten Maximaldosis an Schmerzmitteln immer wieder gezwungen habe dem Alltag, bzw. der Arbeit nachzugehen.

Somit war jeden Monat mein körperliches Wohlbefinden über zwei Wochen deutlich getrübt und ich gesundheitlich gar angeschlagen.

Die Berichte vieler ADS-Frauen das sich auch diese Symptomatik unter Ritalin bessern sollte, war ein unglaublich großer Hoffnungsschweif für mich.

Vor zwei Tagen dann die Überraschung: Hups, ich hab ja meine Tage.

Keine Woche vorher Stress.. nur den Abend direkt vorher war ich gereizt und überempfindlich und das hätte mir als Ankündigung dienen können, doch war es viel zu kurz.. zu schwach.. so das ich es eher als Rückfall in altes Fühlen gehalten hatte, nachdem Ritalin doch so gut auf mein seelisches Befinden wirkte.

Der erste Tag der Periode war mit zwei Tabletten Dolormin für Frauen angenehm zu überstehen und auch heute fühle ich mich trotz gewohnt starken Blutungen ausgeglichen und wohl.

Mit anderen Worten.. meine Quellen hatten recht. Ritalin hilft (mir) und auch unter Edronax hatte sich das Problem schon gebessert... Diese starke PMS hat etwas mit der ADS-Gesamtsymptomatik zu tun und ich würde mir sehr wünschen wenn die Zusammenhänge genauer erforscht würden.

Geschrieben von Mela in ADS um 16:40

Sonntag, 10. Oktober 2004

Family Pain II

Auch die Geburt meiner Geschwister - immerhin 16 und 20 Jahre nach mir - änderte wenig an dem nicht wirklich vorhandenen Verhältnis zu meiner Familie.

Im Gegenteil.

Die Scheu mich mit meiner Familie auseinanderzusetzen, wieder in den nie enden wollenden Strom aus Rechtfertigungen einzutreten und nur angenommen zu werden in der Funktion als Tochter, und nicht als Persönlichkeit, behinderte auch meine Beziehung zu meinen Schwestern.

Teilweise waren es Monate, fast Jahre, die ich mich ausserstande sah den Menschen gegenüberzutreten die mich geboren und aufgezogen hatten. Gerade noch genug Kraft zu existieren, aber keine Kraft für Auseinandersetzungen wie sie zwischen Eltern und den Kindern, die die Erwartungen die generell in erwachsene Menschen gesetzt nicht erfüllen können, stattfinden.

Leidtragend waren dabei auch meine Schwestern, für die ich immer ein kaum fassbarer, halb bekannter Schemen bleiben musste...

Jedenfalls keine Schwester, niemand der an ihrem Leben teilhatte...

In diese Situation hinein kristallisierte sich die Tatsache, das meine Schulprobleme durchaus noch zu steigern waren.

Nach der Erfahrung mit ihrer ersten Tochter und Regelschule, hatten sich meine Eltern für eine Waldorfschule entschieden. Nun, nicht unbedingt meine Eltern. Eher meine Mutter, die diese Entscheidung gegen den gesamten Rest der Familie zu verteidigen hatte... gegen die übliche Vorurteile...

Doch auch hier wurde bald klar, das die Ältere meiner beiden jüngeren Schwestern große Probleme hatte überhaupt Lesen zu lernen.

Nein, auch hier war keine verzögerte oder mangelhafte Entwicklung der Intelligenz zu sehen, doch schien es sich um eine waschechte Legasthenie zu handeln.. verdrehen sich doch die Buchstaben der Worte für sie beim Lesen richtiggehend.

Bemüht der Sache auf den Grund zu gehen, begann eine Odyssee der Art. Nach einer ausgiebigen Untersuchung fragte meine Mutter dann einen Psychologen ob es sich denn nun um Legasthenie handeln würde und erhielt die erhellende Antwort: "Es gibt keine Legasthenie"

Mit steigendem Wissen meiner Person.. und auch meiner Mutter.. kristallisierte sich dann aber immer stärker heraus das sie mitnichten 'nur' von Legasthenie und Dyskalkulie betroffen war, sondern eher eine ADHSlerin vom deutlich hyperaktiven Typ.

Und da war dann noch die Jüngste. Lieb, unproblematisch, gut in der Schule, still.

Während sich meine Eltern darüber freuten wenigstens eine Tochter zu haben, mit der der Alltag nicht ständigen Stress bedeutete, beschlichen mich ganz andere Befürchtungen.

Gut möglich das meine jüngste Schwester wirklich ein unproblematisches Wesen war, doch was, wenn ihre Probleme gegenüber den erdrückenden Problemen der Älteren einfach untergingen?

Nachdem ich nun endlich einen Arzt gefunden hatte dem ich vertraute, versuchte ich den - für mich unglaublich schweren - Weg zu gehen, zumindest meine beiden Schwestern diesem ebenfalls vorzustellen.

Leider sperrte sich meine Ältere Schwester völlig, was ich irgendwo auch verstehen kann, da ihre Probleme, wie damals meine, Tag für Tag Familienthema sind und einfach eine gewisse Überraschung eingetreten ist.

Überraschenderweise erklärte sich jedoch die Jüngere sofort bereit die ADS-Anamnese durchzuführen.

Während des Gesprächs selbst erschien alles normal. Sie hatte genug Freunde, keine Schulprobleme... nur den Wunsch die Waldorfschule zu verlassen, zugunsten eines normalen Gymnasiums...

Während des folgenden Tests sah das ganze leider etwas anders aus. Sie zeigte deutliche Wahrnehmungsstörungen, die sogar meine überstiegen. Unter Stress geht auch ihre Konzentrationsfähigkeit einfach in den Keller. Mit anderen Worten... 'It runs in the family' .. und das deutlich.

Sogar autistische Züge waren zu beobachten, und es wurden Probleme beim Lesen von Gesichtsausdrücken vermutet, also wohl das gleiche in Größe wie bei mir...

Nach Meinung der testenden Therapeutin, ist bei ihr vor allem die Waldorfschule ein stark stabilisierender Faktor. Wenig Änderungen bei Lehrern und in der Klassenstruktur, geringer Konkurrenzdruck und hoher Wert der auf den Aufbau von Klassengemeinschaften gelegt wurde, verhinderten Mobbing - welches auf einer Regelschule wohl voll zugeschlagen hätte - und bescherten ihr so die Möglichkeit viele Freundschaften zu schließen und eben auch ihre sozialen Fertigkeiten zu trainieren... statt noch von aussen torpediert zu werden.

Auch verhinderten die Lernmethoden der Waldorfschule das sie trotz Wahrnehmungsstörungen und Teilleistungsstörungen negative Erlebnisse anrufen konnte.

So weit so gut.. oder auch nicht?

Sie ist ebenso betroffen ihre beiden Älteren Schwestern, also wird sie früher oder später wohl ebenfalls mit der Realität Schiffbruch erleiden, wenn es erst einmal darum geht sich selbst zu strukturieren.. sich selbst zu organisieren.

Vielleicht aber auch nicht - das wäre zu hoffen.

Andererseits war dieser Test das erste Negativerlebnis in einem bisher sehr beschützten Umfeld.

Dementsprechend sieht auch das Fazit meiner Mutter aus: Es ist nichts, sie kommt gut zurecht, ist glücklich, ebenso wie die Ältere der Beiden. Kein Grund in irgendeiner Form zu intervenieren.

Der verbliebene hoffnungsvoll Teil meiner selbst teilt diese Einstellung.. doch der andere - realistischere - Teil von mir fürchtet das ihr Verhältnis zu meinen Schwestern gar nicht so gut ist, wie sie sich dies einredet. Das die Entfremdung, die Einsamkeit die auch in einer angeblich intakten Kleinfamilie herrschen kann, nicht bemerkt wird. Ein Teil von mir fürchtet das die Probleme auf diese Weise nur verschleppt werden, und später, dafür dann umso unbarmherziger zuschlagen.

Und fraglich ist auch wie ich - ein Schemen von Schwester, die ihr eigenes Leben mehr nur mit Kaugummi und Spucke zusammenhält - ihnen überhaupt helfen kann.

Doch dass das Bewusstsein, was AD(H)S überhaupt bedeutet, noch nicht so wirklich bei meiner Familie angekommen ist, sagt mir die Bemerkung meiner Mutter, die Ältere meiner beiden Schwestern müsse sich, wenn es an eine Ausbildung geht, ja einfach auch mal richtig anstrengen um Erfolg zu haben...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 14:45

Samstag, 9. Oktober 2004

Family Pain I

Seit ich zurückdenken kann, war das Verhältnis zwischen meiner Familie und mir belastet.

Nicht das sie nicht liebevoll waren, oder sein wollten.. Doch lebten wir von Anfang an wohl auf verschiedenen Planeten.

Ich wurde nicht geschlagen, bekam genug zu essen, Kleidung und Schulbildung und doch.. es fehlte das Verstehen.. oder das verstehen Wollen..

Alleine das Dogma 'Es wird gegessen was auf den Tisch kommt' das es in nahezu allen Familien geben wird, sorgte fuer einige Erlebnisse die traumatisch genug waren um mich bis heute daran zu erinnern.

Es mag für Eltern schwer zu begreifen sein das ein Kind mit sensorischen Problemen gewisse Nahrungsmittel abstoßend findet... doch das ändert nichts daran das Zwingen nichts bringt.

So endete der Zwang darin Sauerbraten zu essen, mit einem direkten übergeben auf den Teller. Oder ein Mittagessen das mir unerträglich trocken erschien wurde kurzerhand von mir mit Mineralwasser versetzt, was mir einbrachte fuer eine halbe Stunde aus dem Haus ausgesperrt zu werden.

Für mein kindliches Hirn schien die Verbindung logisch. Wasser ist feucht, das Essen war trocken.. Nun, heute bin ich in der Lage meine damaligen Gedanken auszudrücken, damals war ich es nicht.

Wie ich oft erst nachdem ich monate- oder jahrelang über einer Begebenheit reflektiert habe, in der Lage bin auszudrücken was damals in mir vorging.

Später hatte ich noch öfter solche  belkeitsanf lle wenn das Fleisch Fettstreifen enthielt, denn das Gefühl im Mund ist für mich schlicht nicht zu ertragen. Und die Konsequenz daraus war Vegetarier zu werden. Auch dieser Zusammenhang war mir damals nicht wirklich bewusst, aber ich denke er hat uns weitere 7 Jahre Krieg am Esstisch erspart.

Sensorische Probleme waren auch bei den regelmässigen Voruntersuchungen nie ein Thema. Dort wurden nur Senk-Spreiz-Plattf fe festgestellt, die mir später irgendwann mal gröbliche Probleme machen sollten wenn ich keine Einlagen trage.. (ich stelle bis heute keine Probleme fest) oder eine zu schwache Muskulatur, der mit  der Krankengymnastik beigegeben werden sollte.

W rend die anderen Kinder in der Praxis mit irgendwelchen bunten Geräten interessante Dinge tun durften. Aber diese waren geistig behindert, zum Beispiel von Trisomie 21 betroffen, und meine Intelligenz entwickelte sich ja normal... Also war ich normal, bis auf diese paar kleinen Schönheitsfehler, die man wegtherapieren können sollte...

Die endgültige Entfremdung manifestierte sich dann bald nach der Einschulung.

Trotz das ich den Schuleignungstest im Kindergarten mit fliegenden Fahnen bestand und auch dort schon Interesse am Lesen lernen zeigte, rieten die Kindergärtnerinnen meinen Eltern ein späteres Einschuldatum, da ich als Kann-Kind ohne Probleme noch ein Jahr warten konnte.

Ich sei so verspielt..

Und tatsächlich beschäftigte ich mich am liebsten mit mir selbst, hatte wenig oder keine wirklichen Freunde gefunden und hatte sowieso ein besseres Verhältnis zu den Kindergärtnerinnen als zu den Gleichaltrigen.

Unproblematisch.. still...

Sofort nach der Einschulung änderte sich einiges.. auch im Verhältnis zu Erwachsenen.

Ich wollte zwar nur zu gerne Lesen und Schreiben lernen. Aber ich wollte keine endlosen Kreise auf dem Schreib ungsblock zeichnen und schon gar nicht nach der Schule zuhause, wenn ich mich, mit mir selbst spielend, irgendwohin träumte.

So vergaß ich schon im 1. Schuljahr oft was wir aufgehabt hätten, schlicht als hätte sich mit Verlassen des Schulgebäudes auch eine Tür in meinem Hirn geschlossen.

Aber nicht nur das, ich vergaß die Sportsachen, ich vergaß Wandertage. Ich schien nie richtig vorbereitet und oft auch nicht richtig 'da'.

Während mich im Kindergarten der mangelnde Kontakt zu den anderen nie so stark gestört hatte, schlug die soziale Ächtung nun voll zu. Niemand wollte neben mir sitzen, niemand wollte mich beim Sport in der Mannschaft - bewegte ich mich doch langsam, umständlich und 'komisch' - und selbst Kinder mit denen ich zu Kindergartenzeiten noch etwas Kontakt hatte, wollten nun nichts mehr mit mir zu tun haben. Zu allem Überfluß war es ungefähr die 8. Todsünde nicht getauft zu sein und meine Mitschüler entschieden kurzweg das ich als Ungetaufte auch keinen Namen besitzen dürfte. Statt dessen rief man mit bei meinem verämmelten Nachnamen 'Dietze'.

Schon bald wurden die Elternabende zu den Tagen des Grauens. Das Kind macht seine Hausaufgaben nicht, träumt, trüdelnd, ist unordentlich, strengt sich nicht richtig an...

So schienen sich bald meine Gespräche mit meinen Eltern nur noch um diese Dinge zu drehen. "Träum nicht." "Mach deine Hausaufgaben." "Du trüdelst ja schon wieder."

Geradeso als wäre es meine persönliche Boshaftigkeit mich dem ganzen zu verweigern. Ich kämpte ja. Ich war nur zu faul.

Ich hatte den Eindruck das ständig alle Erwachsenen nur auf mich einredeten, an mir herumzerrten um mich zu Dingen zu bewegen die ich nicht leisten konnte.

Immer stärker wurden Bänder zu meinen Freunden und ich nutzte jede Gelegenheit um in die Einsamkeit zu entfliehen und mit der Welt die nur forderte und so wenig gab, nichts zu tun haben zu müssen.

Ich möchte nicht - falls es hier so klingen mag - meinen (zu) jungen Eltern Schuld geben... sie dafür verantwortlich machen was war. Es war sicher alles andere als einfach sich die Vorurteile der Lehrer anhängen zu müssen und ihr Glaube an 'Try harder' ist ohnehin sehr fest..

Alles was ich berichten möchte ist wie es für mich war, weil was war mich zu dem machte was ich bin und nicht die guten Vorsätze oder der gute Wille.

Hätte ich damals schon Science Fiction gelesen, hätte ich vermutlich damals begonnen zu glauben von einer anderen Welt zu sein. So glaubte ich nur das dort irgendetwas in mir oder an mir sein müsse, das verhinderte das mich die andere verstanden oder das ich verstand was sie von mir wollten.

Zu sehr schienen sich die Forderungen auch immer wieder zu widersprechen.

Mal sollte ich mich beeilen.. und wenn das Ergebnis dann huddelig war, sollte ich es ordentlich machen. Versuchte ich es ordentlich zu machen, hatte ich mich nicht genug beeilt.

Solche Widersprüche, die für mich in Stein gemeißelt waren, liessen mich noch mehr abkapseln, weil ich den Eindruck gewann man wollte gar nicht das ich erfüllen könnte was man von mir wollte.

Ebenso wie Erklärungen die von mir erwartet wurden, für Dinge die ich nicht erklären konnte... damals.

Wie an dem Tag, an dem ich begonnen hatte vor Schulbeginn das schwarze Brett zu betrachten. Eine Viertelstunde nach Schulbeginn betrachtete ich immer noch das schwarze Brett und erst eine Lehrerin die mich sah weckte mich aus.. was auch immer.

Diese Episode bedingte das sogar meine Mutter in die Schule bestellt wurde und ich inquisitorisch von meinem Lehrer und ihr verhört wurde, wieso ich das denn getan hätte... als ob es Absicht gewesen wäre.

Irgendwann knickte ich unter der Fragerei ein, und gab die Antwort die mir damals als die Naheliegendste erschien... die wenigstens irgendeine Art Rechtfertigung darstellte, tatsächlich die Schulklingel nicht gehört zu haben... nicht gehört zu haben wie der Lärm um mich herum nachließ und ich schließlich ganz alleine auf dem Flur war.

Ich gab vor das mich die Abreise meiner Tante für fast ein Jahr nach Afrika so bedrückt hätte...

Eine Rechtfertigung in einer Reihe von hunderten.. tausenden.. So vielen das mir meine Kindheit und Jugend manchmal wie eine nicht abreisendes 'Rechtfertigen-Müssen' erscheint.

Warum gab ich mein Aufsatzblatt leer ab? Warum war ich bei Diktaten so unaufmerksam und machte so viele Fehler? Nicht können zählte nicht, denn die 'schwierigen' Worte beherrschte ich ja alle aus dem EffEff. Warum träumte ich, warum vergaß ich? Warum.. warum.. warum..

Was geworden wäre wenn meine Eltern nicht beide gearbeitet hätten und ich dadurch nicht 'Auszeiten' gehabt hätte in denen niemand um mich herum war, in denen ich einfach mit mir alleine sein konnte... ich wage es nicht auszudenken. Andererseits wäre das Problem so vielleicht viel früher massiv geworden... oder ich einfach durchgedreht.

So hatten meine Eltern ein scheinbar unmögliches, störrisches, faules Kind und ich Eltern, Familie, Lehrer, Mitschüler.. die mich für etwas Unmögliches hielten und mich das oft genug spüren liessen.

Während die Probleme die ich verursachte bergroß erschienen.. wurden den Problemen die ich.. hilfloserweise und ungeschickt.. zu kommunizieren versuchte, kaum Wert beigemessen.

Ich durfte die Schule nicht wechseln, weder in der Grundschule, wo das Mobbing der anderen überhand nahm, noch später auf dem Gymnasium, als sich meine Teilleistungsstörungen immer stärker manifestierten und eine Lehrerin die Waldorfschule als Alternative ans Herz legte. Obwohl ich dringend auf ein Internat wollte auch um dem Hexenkessel der Vorwürfe zuhause zu entgehen, wurde mir das mit dem Hinweis auf das Familienleben abgelehnt. Ein Familienleben das für mich in der Form nie existiert hat und auch bis heute nicht existiert.

Denn dazu gehörte für mich Verstandenwerden, Angenommenwerden wie man ist. Etwas das, meiner Meinung nach, die allerwenigsten Familienverbände jemals leisten können.

So blieb das Verhältnis zwischen meinen Eltern und mir auf dieser Basis. Der Basis Fremde unter einem Dach zu sein. Der Basis.. von meiner Seite immer wieder auf Annahme und Respekt zu hoffen.. und der schmerzlichen Erkenntnis auf der anderen Seite, das zumindest der Respekt wohl nur durch Erfolg erkauf werden konnte...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 01:05

Donnerstag, 7. Oktober 2004

***SCHLINGER* - Ritalin Tag 16**

Heute nachmittag war ich in der Stadt unterwegs, nachdem ich schon die 2. Tagesdosis Ritalin eingenommen hatte. Dummerweise war ich nicht sehr motiviert gewesen ausgibig zu FrÃ¼hstÃ¼cken... und der KÃ¼hlschrank hielt auch nichts wirklich Anregendes mehr vor.

Also hatte ich nur einen einzelnen Toast mit KÃ¤se im Magen...

Schlechte Idee, sehr schlechte Idee.

Nach ca. einer halben Stunde SchweissausbrÃ¼che und Zittern.

Die ErklÃ¤rung findet man auf..... der Seite von ADS-Mainz die auch einen interessanten Artikel Ã¼ber ADS und Allergien enthÃ¤lt.

Der relevante Teil ist folgender:

Als Nebenwirkung der Stimulanzientherapie sind sie oft Folge eines Glukose(Zucker)mangels bei zu geringer Nahrungszufuhr vor der Tabletteneinnahme. Methylphenidat regt das Frontalhirn und einige mit ihm zusammenarbeitende Basalganglien an, was im Positronen-Emmissions-Tomogramm (PET: computertomographische Messung der AktivitÃ¤tsverteilung im Gehirn) eindeutig und sehr beeindruckend zu sehen ist. Das bedeutet, dass der Glukoseverbrauch unter der Stimulanzienwirkung deutlich ansteigt und somit der Blutzuckerspiegel abfÃ¤llt. Bei zu geringer Nahrungsaufnahme ist dann eine HypoglykÃ¤mie (Unterzuckerung) mit Kopfschmerzen, MÃ¼digkeit (GÃ¤hnen), BlÃ¤sse, SchwindelgefÃ¼hl und Zittrigkeit die Folge. Deshalb sollte auf ausreichende Nahrungszufuhr vor jeder Einnahme von Stimulanzien geachtet werden.

Autorin: Dr. med. H. Simchen

Geschrieben von Mela in ADS um 02:30

Dienstag, 5. Oktober 2004

AD(H)S beim Deutschlandfunk

Heute kam, wie in [de.alt.soc.aufmerksamkeitsdefizit](#) angekündigt, der Radiobeitrag zum Thema AD(H)S beim Deutschlandfunk.

Der Beitrag war recht gut. Immerhin wurde erwähnt das es eine hypoaktive Variante gibt und das die Störung oft bis ins Erwachsenenleben fortbesteht.

Weniger schön war das Herumreiten auf einer 'Krankheit' (Krankheiten kann man IMHO heilen) und das Herumreiten auf Medikamentenmissbrauch. Überhaupt wäre etwas mehr kritische Distanz des Sprechers schön gewesen der sich wohl als 'Stimme' des Volkes sah, also die gängigen Vorurteile runterratterte.

Nachzuhören ist der Beitrag beim Deutschlandfunk als MP3 oder Real-Audio (Real-Player erforderlich).

Beitrag als MP3

Beitrag als Real-Audio

Hörfragen und die Antworten darauf als MP3

Hörfragen und die Antworten darauf als Real-Audio

Geschrieben von Mela um 19:49

Montag, 4. Oktober 2004

Something different? - Ritalin Tag 14

Nach dem ich letzte Woche dank der ausbleibenden Erfolge doch etwas nervös war, habe ich meinen Doc angerufen.

Er beruhigte mich, das die Nicht-Reaktion auf 10mg Methylphenidat pro Einzeldosis noch nichts zu sagen hätten und das ich zunächst einmal auf 15mg pro Einzeldosis, bzw. 30mg Tagesdosis steigern solle.

Nach weiteren zwei Tagen unter 20mg steigerte ich, wie empfohlen. Zu denken gab mir auch folgende Tatsache:

Ritalin ist ein Amphetamin, sogar eines das unter das Betäubungsmittelgesetz fällt. Ein Mensch der 10mg Ritalin schluckt sollte ja zumindest irgendetwas spüren... vielleicht wenigstens die Wirkung von zwei, drei Tassen starken Kaffee.

Ich fühlte jedoch nichts. Im wahrsten Sinne des Wortes. Ich hätte genausogut Bonbons lutschen können, wovon ich auch höchstens Karies bekomme.. aber keinen direkten Einfluss auf meinen Gemütszustand habe..

Allein das Ausbleiben dieser Reaktion auf ein, doch ziemlich starkes, Medikament ist also für mich ein Hinweis darauf, das in meinem Körper etwas anders abläuft als in den Körpern und Gehirnen neurotypischer Menschen.

Seit Freitag nehme ich nun die erhöhte Dosis.

Zwar bleibt bisher die große Veränderung die sich mit Fanfaren und Trommeln ankündigt weiter aus.. doch ich fühle mich ausgeglichener, weniger zerrissen... ja sogar heiterer.

Was davon bei meiner Umwelt ankommt.. da befragt ihr besser meinen Mann

Geschrieben von Mela in ADS um 22:24

Volkszählung blauer Flecken

Mindestens fünf in verschiedenen Abheilungsstadien auf den Beinen, die meisten rund um die Knie. Ein dicker auf dem Unterarm, der zwar schon violett-gelb ist, aber ziemlich schmerzt.

Warum ist es nur so schwer nicht ständig überall gegenzurempeln?

Geschrieben von Mela in Allgemein um 17:24

Samstag, 2. Oktober 2004

Umstellung Blogsoftware

Über Nacht habe ich mal auf eine neue Blogsoftware umgestellt, da bei der alten diverse Fehler aufgetaucht sind.

Jetzt sollte auch das Posten von Kommentaren einfacher und weniger verwirrend geworden sein.

Und demnächst gibt es auch die Updates die wegen der Umstellung aufgeschoben wurden.

Ein paar Kommentare sind mir wohl über die Klippe gesprungen, aber ich hoffe das stört nicht allzu sehr...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 20:41

Mittwoch, 29. September 2004

Sklave der Hirnchemie...

Den Tag über fühlte ich mich völlig planlos und zu nichts nutze... Nun vor zirka zwei Stunden setzte eine kreative Phase ein in der ich mich - trotz völligem Übermüdetsein - voller Tatendrang fühle und auch sehr konzentriert bin.

Es steckt also in mir.. aber warum ist mein Hirn nur so aktiv wenn mein Körper schon nicht mehr kann? Oder hängt das direkt zusammen? Müde ich müde sein um strukturierte Gedanken und viele Einfälle zu haben? Engt die Müdigkeit meinen Fokus ausreichend ein?

Doch was bringt es mir so von.. was auch immer.. gesteuert zu werden.. Der Sklave meiner Hirnchemie zu sein..

Wenn ich wach bin, renne ich gegen die Wände meines Geistes an, weil ich nicht so kann, wie ich denke das ich können müßte. Weil ich nicht das Funktionsniveau erreiche das die Gesellschaft von mir fordert.

Wenn ich dann dazu in der Lage wäre, weil mein Kopf endlich mitspielt, bin ich zu müde für eine sinnvolle Tätigkeit oder meine Augen drohen auszuwandern, wenn sie auch nur für einen Moment auf den Bildschirm eines Computers blicken sollen.

Die schlimmste Version dieses Zustandes, ist die in der sich die Phasen der totalen Erschöpfung, der überschlagenden Kreativität und des Tatendrangs im Halbminutenrhythmus abwechseln.

Werde ich das jemals steuern können?

Geschrieben von Mela in ADS um 03:18

Dienstag, 28. September 2004

Even more distracted - Ritalin Tag 8

Es gibt ein einfaches Wort um meine Stimmung zu beschreiben: Frustration.

Eine Woche lang nahm ich nun Methylphenidat in einer Tagesdosis von 10mg und einer Einzeldosis von 5mg. Heute nun steigerte ich die Dosis Zeitplangemäß auf 10mg pro Einzeldosis und 20mg Tagesdosis.

Abgesehen von meinem Experiment sieht der Alltag eher mau aus... Heute kam ich absolut nicht in die Gänge.. trotz höherer Dosis. Ja, ich hab das Frühstück relativ zügig durchgezogen (was - für mich - ungewöhnlich ist) aber ab dann...

Zuerst kam ich nicht aus dem Bad. Dann standen vier Punkte heute auf der Agenda: Wäsche waschen, Einkaufen, Briefe zur Post bringen und Nähen.

Die Wäsche liegt immer noch in der Maschine ohne in den Trockner befördert worden zu sein. An Nähen war noch nicht zu denken weil ich erst den Rest erledigen wollte und ich hatte es immerhin schon geschafft um 17 Uhr zum Einkaufen in die Stadt aufzubrechen.. dachte ich.

Erst nachdem ich eine geschlagene Viertelstunde an der Bushaltestelle gesessen hatte, fiel mir auf das ein grosses graues Schild diese als geschlossen definierte, da wegen Bauarbeiten die Linie bis zum 30.09. umgeleitet wird.

Super... bis dahin waren meine Gedanken natürlich mal wieder im Wolkenkuckucksheim.

Ganz zu schweigen davon das ich den Bus auch so beinahe verpasst hätte, weil ich natürlich obwohl ich sehr knapp losgegangen bin erst nochmal in den Briefkasten schauen musste. Bessergesagt versuchen musste die darin befindlichen Briefe durch den Schlitz hindurch zu fassen zu bekommen.

Das mit dem Prioritäten setzen eben wir nochmal...

Derzeit beschäftigen mich zwei Fragen.

- 1.) Was wenn ich zu den Non-Respondern gehöre?
- 2.) Würde ich das weiterhin schaffen mein Leben zu leben ohne das etwas hilft?

Geschrieben von Mela in ADS um 17:58

Sonntag, 26. September 2004

Still distracted - Ritalin Tag 6

Trotz der relativ positiven ersten Bilanz der letzten Woche, ist die Zerstreuung und das Chaos immer noch Begleiter meiner Tage.

Beim Wohnungsaufräumen vor dem Besuch von Mrs. und Mr. Datenhamster hab ich mich so richtig schön verzettelt.. und das obwohl es gar nicht mal so schrecklich viel Chaos war (für unsere Verhältnisse natürlich und auch unter der Voraussetzung das wir Kruschrecken als Default akzeptiert haben) fürchtete ich mit der verbleibenden Zeit viel zu wenig Zeit zu haben.

Ein wenig strukturierteres Vorgehen hätte wahrscheinlich sowohl zeit- als auch nervenschonend gewirkt... doch was tun wenn sich die Gedanken einfach nicht strukturieren lassen... Auch heute stellt sich das Bild nicht großartig anders dar.

Viel zu tun ist eigentlich auch heute nicht.

Die Geschirrspülmaschine muss befüllt und ausgeräumt werden, was bei unserer Kleinfamilienmaschine ein mehrmaliger Arbeitsschritt ist.

Es müßte Wäsche gewaschen werden und ausserdem Stoff zum Nähen vorbereitet, also auch gewaschen und gebügelt werden.

Es dauerte wieder mehrere Stunden bis ich überhaupt koordiniert genug zum Frühstück machen war.. bzw. länger bei einer Tätigkeit zu bleiben als nur die Pfanne auf den Herd zu stellen...

Die Waschmaschine ist schon eingeräumt, wartet aber auf Waschmittel und das Einschalten... wird aber nun doch erst mal noch ausgeräumt werden, weil ich die Stoffwäsche vorziehen werde...

Die Geschirrspülmaschine wurde schon zum zweiten Mal gefüllt und gewaschen.. aber auch da ist noch nicht alles fertig.

Und immer wieder kreisen meine Gedanken um die Frage was ich als Nächstes oder Zuerst machen sollte und immer wieder schieben sich andere Gedanken dazwischen.. oder ich laufe von der momentanen Arbeit weg, ohne sie beendet zu haben.. oder zu wissen wo ich nun überhaupt hin will...

Derzeitige Einzeldosis: 5mg Methylphenidat (Ritalin)

Derzeitige Tagesdosis: 10mg Methylphenidat (Ritalin)

Geschrieben von Mela in ADS um 18:08

Freitag, 24. September 2004

Alkoholismus und AD(H)S

Langsam scheint auch der Zusammenhang zwischen ADS und Alkoholismus belegt zu sein.

Dies geht zumindest aus einem Bericht der AOK (Clarimedis) hervor.

Bleibt zu hoffen, das man unter diesem Gesichtspunkt nicht nur über die 'unnötige' Medikation bei ADS und über die 'erfundene Krankheit' meckert, sondern einsieht das Vorbeugung besser ist, als das Nachsehen zu haben...

Geschrieben von Mela in ADS um 04:02

Donnerstag, 23. September 2004

Ritalin - Tag 3 - Das Experiment.

Nach dem letzten Besuch beim Doc bekam ich ja nun Ritalin und den Auftrag Edronax abzusetzen.

Nichts lieber als das...

Tatsächlich ging das Absetzen sehr unproblematisch vor sich. Will sagen es geht mir gut, selbst ohne Ausschleichen.

Statt dessen habe ich mit einer halben Tablette Ritalin morgens und mittags begonnen. Am ersten Tag hatte ich das Gefühl etwas fokussierter zu sein als an einem normalen Morgen.

Ich habe an meine Überweisung gedacht die seit Wochen ganz zuunterst und vergessen auf dem Wohnzimmertisch lag und habe sie nicht zuhause liegen gelassen. Ich habe alle Anrufe und sonstige Erledigungen die mir so einfielen prompt erledigt ohne mich dabei zu verzetteln. Ich bin sogar rechtzeitig hier losgekommen und war bei meinem Termin nicht mehr als eine Minute verspätet.

Doch wollte und will ich das nicht überbewerten. Immerhin waren es lediglich 5mg Ritalin und ich wünsche mir ja auch nichts so sehnlich wie endlich etwas zu finden das mir hilft mein Leben zu meistern.

Den späteren Tag und den Tag darauf war ich durchweg unter Strom und dadurch auch wieder weniger effektiv. Allerdings war es aus diversen Gründen sehr anstrengend, doch dazu in einem späteren Eintrag mehr...

Heute nun, habe ich meine Dosis auf 10mg gesteigert, da ich die 5mg ohne jedes weitere Problem vertragen habe. Und ich habe mir einen kleinen Versuch überlegt mit dem ich die Wirkung des Ritalins vielleicht besser verifizieren kann, als mit einem rein subjektiven Beobachten meines Befindens.

Ich nenne zwar... ..eine ganze Menge Fachliteratur mein eigen, doch der Versuch eines dieser Bücher zu lesen und von vorne bis hinten durchzuarbeiten, scheiterte bisher immer kläglich.

So war ich gezwungen sie immer nur situationsbezogen in die Hand zu nehmen. Mehr als Nachschlagwerke zu benutzen und genau die Stellen nachzulesen die ich aktuell benötigte um einem Problem auf die Spur zu kommen.

Versuchte ich die Beschäftigung damit zu erzwingen.. also klassisches Lernen.. war der Erfolg ein schnelles Einschlafen noch während der Einleitung.

Wenn ich versuchte mit auszutricksen und die übersprang, schaffte ich es kaum die erste halbe Seite zu erfassen ohne jeden Satz vier bis fünfmal lesen zu müssen. Und auch dann zog mich der Versuch schneller ins Reich der Träume als es eine ganze Packung Baldrian erreichen würde.

Irgendwie hatte ich mich teilweise damit abgefunden nur aus der Notwendigkeit und der Praxis heraus lernen zu können. Doch gerade da ich eigentlich ein Wissens-Junkie bin, war es immer ein langegehter Traum von mir, zu zielgerichtetem Lernen fähig zu sein.

Um die Wirkung des Ritalins weniger subjektiv bewerten zu können griff ich mir also ein Buch aus meiner Fachbuchsammlung.. und zwar: "Wicked Cool Shell Scripts" und machte es mir auf dem Sofa gemütlich.

Ich habe mehr gelesen als nur die Einleitung. Ich habe fast eine Dreiviertelstunde am Stück gelesen. Meine Gedanken sind dazwischen ein paar Mal abgeschweift aber mit etwas Willen konnte ich mich davon auch abwenden. Ein oder zwei Sätze musste ich zweimal lesen. Aber nie öfter und es war nicht jeder oder jeder zweite Satz.

Ich hatte genug Ruhe und Konzentration um mir die Teile der Scriptbeispiele die mir nicht sofort einleuchtend waren, noch einmal genauer durchzudenken.

Gegen Ende der Zeit bin ich dann müde geworden, aber nach allem was ich von anderen ADSlern über die Wirkdauer von Methylphenidat hörte, war ich dort auch schon nahe dem Ende der Wirkzeit angekommen...

Alles in allem würde ich das Experiment als Erfolg verbuchen.

Oh, grade erfahre ich das ich nicht hätte so früh steigern sollen. Also zurück auf 5mg 2x täglich. Und mental note to myself: Alles aufschreiben (lassen).

Geschrieben von Mela in ADS um 18:24

Dienstag, 21. September 2004

Ritalin

Gestern war der dritte Termin bei meinem ADS Doc, und ich fühl mich immer noch in guten Händen und nicht mit meinen Problemen alleine gelassen.

Auf Anraten eines guten Freundes, hatte ich einen Ausdruck meines Berichtes vom Mittwoch dabei. Es war eine gute Idee, denn so ein 'Kampfbericht' sagt doch mehr als alle während der Sitzungen mühsam zusammengeklauten Worte.

So war auch der Doc der Meinung das man 'gegen das Chaotische' etwas unternehmen müsse, und nach meinem doch eher unbefriedigenden Bericht über die Erfolge der Edronax-Behandlung, bin ich nun Besitzer eines Päckchens Ritalin.

Ich werde die Wirkung auf mich testen und natürlich hier weiter von den Erfolgen (oder Mißerfolgen die sich hoffentlich nicht einstellen) berichten.

Einige ADSler haben ja auch immer wieder die Befürchtung durch die Therapie ihre Besonderheiten, ihr Anderssein oder ihre Kreativität zu verlieren. Einfach dadurch angepasst und auf normales Mittelmaß heruntergestutzt werden zu sollen.

Dem kann ich nur einen Ausspruch meines Docs von gestern entgegenhalten:

'Seine Träume sollte man leben.'

Danke dafür!

Geschrieben von Mela um 09:01

Samstag, 18. September 2004

ADS in der Popmusik I

NATASHA BEDINGFIELD

"These Words"

Threw some chords together
The combination D-E-F
Is who I am, is what I do
No one's gonna let it down for you
Try to focus my attention
But I feel so A-D-D
I need some help, some inspiration
(But it's not coming easily)
Whoah oh?

Trying to find the magic
Trying to write a classic
Don't you know, don't you know, don't you know?
Waste-bin full of paper
Clever rhymes, see you later

These words are my own
From my heart flow
I love you, I love you, I love you, I love you
There's no other way
To better say
I love you, I love you?

Read some Byron, Shelly and Keats
Recited it over a Hip-Hop beat
I'm having trouble saying what I mean
With dead poets and drum machines
I know I had some studio time booked
But I couldn't find a killer hook
Now you've gone & raised the bar right up
Nothing I write is ever good enough

These words are my own
From my heart flow
I love you, I love you, I love you, I love you
There's no other way
To better say
I love you, I love you?

I'm getting off my stage
The curtains pull away
No hyper bowl to hide behind
My naked soul exposes
Whoah.. oh.. oh.. oh.. Whoah.. oh..

Trying to find the magic
Trying to write a classic
Waste-bin full of paper
Clever rhymes, see you later

These words are my own
From my heart flow
I love you, I love you, I love you, I love you
There's no other way
To better say
I love you?
I love you, is that okay??

Quelle: AZLyrics

Gefunden von: Eckes

Geschrieben von Mela um 04:31

Mittwoch, 15. September 2004

Ein ganz normaler Tag

Es scheint ein geheimes Gesetz zu geben, das alle IT Projekte auf den allerletzten DrÄ¼cker ihre Mitarbeiter suchen.

So wurde ich auch an einem Sonntag abend kontaktiert, um Mittwoch abends zum KennenlerngesprÄ¼ch anzutreten. (Und dann erst, da mir die Kraft fehlte mich einer grÄ¼Ä¼eren Java-Veranstaltung am Tag vorher auszusetzen.)

Ich war recht gut vorbereitet - fÄ¼r meine VerhÄ¼ltnisse.

Dienstags hatte ich schon meine Bahnkarte gebucht und ausgedruckt. OnlineTicket machts mÄ¼glich.

Der Wildledermantel war von einem Fleck befreit worden und frisch imprÄ¼gniert und die Schuhe standen ebenfalls schon geputzt bereit. Kleine gelbe Zettel an der KÄ¼chentÄ¼r sollten mich an die noch zu erledigenden und einzupackenden Sachen erinnern und ich hatte sogar daran gedacht die E-Mail mit der Adresse auszudrucken.

Mehr noch, ich hatte mir diese auf einem Stadtplan angesehen und festgestellt das sie kaum fÄ¼nf Minuten FuÄ¼weg von dem Bahnhof entfernt lag und mir den Bus herausgeschrieben den ich spÄ¼testens zum Bahnhof nehmen muÄ¼te.

Doch ich wÄ¼re nicht wer ich bin, wenn es weiter so glatt laufen wÄ¼rde... Punkt 1 war: Ich kam nicht ins Bett.

Dienstags hatte ich das Bett abgezogen.. was schon lange, lange Ä¼berÄ¼llig gewesen war. Allerdings hasse ich die Arbeit des Bettenbeziehens und so war ich denkbar unmotiviert.

Ich sortierte Mails.. sonst die Ä¼dste und staubtrockenste Arbeit die ich mir nur so vorstellen kann, die mir wirklich nur dann einfÄ¼llt wenn alles andere unglaublicher Ä¼berwindung bedarf. Denn dieses Sortieren ist so meditativ und beruhigend, das man leicht dabei wegdriften kann und einem die Zeit nur so unter den Fingern hinweggleitet. Ich las noch einige Artikel die mich zwar interessierten, den Tag Ä¼ber aber zu reizlos gewesen waren um meine Aufmerksamkeit lÄ¼nger als eine Zeile oder einen Absatz lang zu fesseln.

Und schliesslich war es acht Uhr morgens.

Halbwegs konnte ich meinen Mann dazu motivieren mir beim Beziehen des Bettes zu helfen. Eine Arbeit die auch immer das GeraderÄ¼cken des Lattenrostes einschlieÄ¼t und daher relativ anstrengend ist. Zudem bin ich einfach zu unkoordiniert um die groÄ¼en Bettdecken sauber in die BezÄ¼ge zu bekommen. Mit anderen Worten: Es ist eine Arbeit die ich einfach nicht alleine machen mÄ¼chte.

TotmÄ¼de war ich relativ schnell eingeschlafen und rechnete mit vier Stunden Schlaf, denn der Wecker war auf um 12:30 gestellt, was mit ausreichend Zeit geben sollte alles zu erledigen was noch zu erledigen war. Selbst bei meinen Schwierigkeiten in Gang zu kommen. Schon jetzt hatte meinen Plan einen Knacks und ich hatte die Rechnung wie immer ohne Wirt gemacht.

Ich hatte nÄ¼mlich abends noch umdisponiert. Mein Vorrat an Schminksachen ist deutlich unvollstÄ¼ndig. Er besteht aus einer Tube Make Up, die noch aus der Zeit vor meiner Heirat stammt und vermutlich mal fÄ¼r irgendeine Bewerbungsfotos angeschafft worden war, einem Abdeckstift, einer Dose ebenso altem Puder und einem stumpfen

Kajalstift.

Beraten von

Geschrieben von Mela in Allgemein um 22:34

Montag, 13. September 2004

SNRI Tag 30

Auch dreissig Tage nach Behandlungsbeginn ist kein Erfolg zu bemerken. Weder antidepressiv, noch positiv auf die Wahrnehmungsstörungen wirkend, noch Konzentration- oder Antriebsstärkend.

Ich kann mir schon lange nicht mehr vorstellen das sich das noch Ändern wird.

Nun gut.. am 16.09. hab ich nun doch einen Termin bei einem Neurologen bekommen (allerdings keiner in Karlsruhe) und am 20.09. ist mein nächster Termin bei meinem ADS-Doc...

Geschrieben von Mela in ADS um 00:39

Dienstag, 7. September 2004

SNRI Tag 25

Die Umstellung auf 12mg täglich ging reibungslos von statten, und mein allgemeines Gefühl scheint unter 12mg auch besser zu sein als noch unter 8mg Reboxetin.

Darüber hinaus kann ich mit Jubel leider nur sparen. Scheinbar komme ich so langsam wieder aus dem tiefen Loch heraus auf Normal Null... aber meine Motivation ist immer noch derart im Keller das es einfach nur ein Graus ist.

Langsam frage ich mich ob mir mit Medikamenten überhaupt zu helfen ist.. oder ob es vielleicht doch einfach nur an meiner Faulheit liegt.. keine Ahnung..

Eine einzige positive Sache kann ich vermelden. Die wirklich terrorisierend starken Menstruationsbeschwerden, waren diesen Monat kaum vorhanden.

Geschrieben von Mela in ADS um 16:49

Edronax II

Am 31.08. war es dann soweit. Ich hatte den zweiten Termin bei meinem ADS-Doc. Dieses Gespräch lief über eine ca. 3/4 Stunde, so das dieser vorerst letzte Therapieversuch inzwischen schon deutlich länger anhält als alle anderen vorher.

Trotz meiner wenig ermutigenden Berichte, den Erfolg von Edronax betreffend, entschied mein Doc das wir es nicht sofort aufgeben sollten. Statt dessen nehme ich Edronax vorerst bis zum 20.09. weiter in einer auf 12mg erhöhten Dosis, für den Fall das es ein wenig länger brauchen sollte bis das Medikament anschlägt.

Anschliessend das Gespräch bei dem erneut versucht wurde die Kernursache der Probleme festzunageln... für mich teils etwas frustrierend, weil es natürlich nicht wie erhofft in Riesenschritten vorangeht, sondern erst einmal mit Meisselchen und Pinsel die Feinheiten freigelegt werden.

Dinge die für mich selbst schon lange klar sind, muß der Doc natürlich erst einmal kennenlernen um sich selbst ein Bild machen zu können...

Doch fand ich seine Aussage schon ermutigend, das die Hauptprobleme sich wohl doch aus dem ADS heraus ergeben und nicht aus der Depression heraus. Welche ich selbst immer noch nur als Folge sehe.

Ebenfalls vertrauensschaffend war seine Nachfrage ob Edronax negativ auf meine Kreativität wirkt. (Ich denke ja, wenn auch in noch erträglichem Maße.)

Weiter gehts am 20.09. und irgendwann werden wir wohl hoffentlich wissen ob einer zwanghaften ADSlerin mit autistischen Zügen, Wahrnehmungsstörungen und Sozialphobie noch zu helfen ist. schiefgrins

Geschrieben von Mela in ADS um 16:44

"Wenn du älter wirst, wirst du die Menschen verstehen..."

...und dann ruf mich an und erkläre es mir."

Zitat aus der göttlichen Fernsehserie "Monk", welches ich hier einfach mal bringen musste

Mag jemand mir das Leben und die Menschen erklären? Freiwillige?

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 16:01

Montag, 30. August 2004

Erwachsenwerden alleine hilft noch nicht

Unter diesem Titel ist in der aktuellen Ausgabe des Bundesverbandes Deutscher Nervenärzte e.V. 'NeuroTransmitter' ein Artikel über ADHS erschienen.

Der Artikel ist recht informativ, leider kippen die hypoaktiven ADSler auch in den aufgezählten Diagnosekriterien, mal wieder weitgehend hinten runter.

Der Artikel kann als PDF heruntergeladen werden.

Geschrieben von Mela in Fundsachen: ADS um 20:36

Freitag, 27. August 2004

SNRI Tag 14 - erstes Fazit

Nun nehme ich Edronax seit exakt zwei Wochen und eigentlich sollten die positiven Effekte nun auch laut Beipackzettel eintreten.

Doch muss ich bisher für mich ein negatives Fazit ziehen.

Zuerst war da etwas Euphorie darüber nicht derart ausgeknockt zu sein wie nach der Einnahme von Fluoxetin, doch hat sich das inzwischen relativiert da mir Edronax scheinbar so richtig gar nichts bringt.

Meine Gedanken hängen weiter vor sich hin und es fällt mir schwer mich zu irgendetwas zu motivieren, da ich permanent lustlos und träge bin.

Bei einer jeden Arbeit zu bleiben ist nahezu unmöglich.

Dazu kommt das ich noch empfindlicher bin als normalerweise.. und da meine Blutungen immer noch nicht eingesetzt haben, kann ich das eigentlich auch nicht mehr auf PMS schieben.

Ich mag keine Menschen sehen, ich mag nicht einkaufen, ich mag mich nicht mal entscheiden müssen was ich zum Frühstück esse.

Zum Glück hab ich am Dienstag den nächsten Arzt-Termin.. dann kann man ja besprechen wie es weitergeht...

Geschrieben von Mela in ADS um 10:41

Wenn das Denken einsam macht...

Ein verhältnismäßig vernünftiger Artikel über das Asperger-Syndrom ist heute bei der Zeit erschienen:

Die Zeit - Wenn das Denken einsam macht

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 00:14

Donnerstag, 26. August 2004

Bequeme Diagnose?

Immer wieder hört man - vor allem - im Zusammenhang mit ADS das es eine bequeme Diagnose sei. (Bei AS singen die meisten Ärzte ein anderes Lied, nämlich: Sie haben jetzt so lange damit gelebt, wofür brauchen sie das denn jetzt noch?)

Doch sehen wir uns diese 'Bequemlichkeit' doch einmal unter der Lupe an...Sicher, da gibt es wahrscheinlich die Zeit in der man glücklich grinsend durch die Gegend rennt und wirklich jedem der einen fröhlicher für dumm und unfähig hielt unter die Nase reibt, das man gar nichts dafür kann, weil schlicht und ergreifend ein paar Neurotransmitter verrückt spielen.

Das man mindestens intellektuell ebenso leistungsfähig ist wie alle anderen ... nein mehr.. denn man hat es ja geschafft bisher auch mit dieser Situation zu überleben ohne in der Gosse zu landen.

Das ist die Zeit die wohl gemeinhin als 'Auf der Diagnose ausruhen' bezeichnet wird.

(Und hier sei ketzerisch angemerkt ob nach n Jahren funktionieren auf 150% ein bisschen Ausruhen mal nicht gerechtfertigt ist...)

Diese Zeit findet statt kurz bevor man in die tiefe Depression kippt, wenn man begreift das weder ADS.. noch AS je heilbar sein wird. Das man bis zum letzten Tag damit kämpfen wird und möglicherweise noch viele Mißerfolge vor einem liegen... trotz aller harten Arbeit.

Aber nun zurück zur 'Bequemen Diagnose'.

Was daran ist also nun bequem? Die Tatsache das es ein Medikament gibt das den Zustand etwas erträglicher machen könnte? Das einen unterstützt wie eine Brille oder eine Krücke?

Weder Edronax noch Ritalin schreiben oder bezahlen die Rechnungen. Keines der Medikamente strukturiert einem den Tag, räumt die Spülmaschine aus oder lernt für einen die nächste Prüfung.

Doch ziehe ich meine Brille ab, kann ich die Buchstaben auf meinem Laptop- Schirm schlechter fokussieren. Ich werde Kopfschmerzen bekommen und dieser Artikel wird vielleicht nie zu Ende geschrieben werden.

Ebenso der ADS-Student der für die Klausur büffelt und sein Hilfsmittel Ritalin nicht hat.. haben darf. Ihm fällt es schwerer seinen Geist auf das Pensum zu fokussieren, und auch dadurch können sich sekundäre Effekte einstellen wie Kopfschmerzen oder Müdigkeit.

Ist es also wirklich nur 'Bequemlichkeit' das er die gleichen Chancen haben möchte wie ein Durchschnittsstudent, der sich auch längere Zeit auf Lernstoff konzentrieren kann und nicht gleich nach der ersten halben Stunde über dem Buch in Tiefschlaf fällt.

Ist es 'Bequemlichkeit' wenn Eltern sich weigern anzuerkennen das sie ihre Kinder nur falsch erzogen haben? Oder ist es nicht bequemer zu jammern man habe alles falsch gemacht und der Staat möge sich bitte nun um die mißratenen

GÄŕren kÄ¼mmern und mit Streetworkern und Sozialarbeitern die gemachten Fehler wieder ausbÄ¼geln? Laut 'Mea culpa' schreien kann jeder... aber in den Kampf aus Therapien, Nachhilfeunterricht und endloser FÄ¼rderung der eigenen Kinder einzutreten.. das ist eine Arbeit die gewÄ¼rdigt werden sollte.

'Wir haben alles falsch gemacht und kÄ¼nnen nun nix mehr dran Ä¼ndern' ist so ziemlich das Kontraproduktivste das man seinem Kind antun kann.

Und ist ADS fÄ¼r die Ä¼rzte nicht eher eine unbequeme Diagnose?

KÄ¼nnen sie den Patienten mit der weithin bekannten und akzeptierten Diagnose 'Depression' belegen und bekannte und akzeptierte Pillchen verschreiben, haben sie ihr gegenÄ¼ber ohne viel Aufwand 'glÄ¼cklich' gemacht und wenn sie GlÄ¼ck haben und die erbarmungswÄ¼rdige Therapie anschlä¼gt auch zu einem halbwegs funktionierenden Mitglied der Gesellschaft.

Nicht umsonst stand im Beipackzettel von Fluoxetin, das man es auch unproblematisch Ä¼ber Jahre hinweg verabreichen kÄ¼nne. Sowa nennt man dann wohl dauerhafte Hilfe.

Sicher, sowohl Mittel gegen Depressionen, als auch gegen ADS bekÄ¼mpfen nur die Symptome und nicht die Ursache. Allerdings ist dem Patienten doch mehr geholfen wenn das richtige Symptom bekÄ¼mpft wird, sollte man meinen...

Auch fÄ¼r die Umwelt ist ADS eine 'Unbequeme Diagnose'. Verbietet ein Feststellen der StÄ¼rung doch die einfachen, anklagenden Finger die auf den Schlamper, den TrÄ¼mer oder den Rabauken zeigen, der scheinbar nur auf die Welt gesetzt wurde um den Lehrern auf den Geist zu gehen. Fordert sie doch VerstÄ¼ndnis, UnterstÄ¼tzung und FÄ¼rderung.

Die Diagnose ADS ist ein einziger Schrei nach dem Aktiv-Werden aller Beteiligten. Ob Betroffene selbst, Eltern, Partner, Lehrer, BehÄ¼rden und Arbeitgeber... und mitnichten bequem.

Das MÄ¼rchen von der bequemen Diagnose gehÄ¼rt also an den einzigen Platz den es verdient. Den Papierkorb.

Geschrieben von Mela in ADS um 14:58

Mittwoch, 25. August 2004

Overload

Also ich weiss nicht ob es an Edronax liegt, oder daran das meine Tage vor der TÄ¼re stehen ... (Na wo bleibt die Blutung denn schon wieder?)... jedenfalls bekomme ich seit Tagen verdammt schnell kompletten Overload.

Besonders andere Menschen und eklige, nervtÄ¼tende GerÄ¼usche in der Werbung bringen mich auf die Palme.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 22:01

SNRI Tag 12

Nachdem ich mich die letzten Tage unter 6mg Reboxetin durchweg normal fÄ¼hlte fand heute die (vorerst letzte) Dosisanpassung statt. Ich bin nun auf den 8mg die mein Arzt als das Level fÄ¼r mich festgelegt hat.

Eine ErhÄ¼hung auf 12mg hat er nicht ausgeschlossen aber vorerst sah er wohl auch keinen Grund dazu.

So langsam sollten sich eigentlich auch mal positive Effekte blicken lassen wenn man nicht davon ausgehen mag, dass das Ausbleiben der negativen Effekte schon ein Positiver sei.

Leider fÄ¼llt es mir immer noch schwer meine Gedanken zu fokussieren und bei einer TÄ¼tigkeit zu bleiben...

Geschrieben von Mela in ADS um 12:40

Sonntag, 22. August 2004

Scheinbar gehts allen so...

"Eigentlich muss man gesund, selbstbewusst, superinformiert und kämpferisch sein, um Hilfe bekommen zu können. Bisse im Arsch, fälltste auch nur weiter auf die Schnauze. "

Via Sumus Blog

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 21:38

Samstag, 21. August 2004

Information Superhighway

Ich fühle mich total blöde. Alle fünf Minuten jagt mich Durchfall auf die Toilette der von Schmerzen im gesamten Unterleib/Lendenwirbelbereich begleitet wird. Die erste Ausläufer der PMS lassen grüssen.

Also lege ich mich ins Bad um mich etwas zu entspannen.

Zwei Bücher werden bereitgelegt ('Assassini' und 'Die Chaosprinzessin') und in der Folge nicht einmal angefasst.

Im warmen Wasser rasen und hängen meine Gedanken. Ich habe Ideen für mindestens 10 Blog-Einträge.. ja das Bedürfnis meine Gedanken auszudrücken, und weiss doch das ich wohl nicht einmal die Hälfte davon umsetzen können werde.

Vom Blog weg hängen meine Gedanken zum im Aufbau befindlichen Aspie-Wiki und auch hier sind tausende Ideen da, die der Umsetzung harren.

Wenn ich meinen Kopf doch nur in den Griff bekommen könnte...

Geschrieben von Mela in ADS um 10:54

Von der Verantwortung der Ärzte.

Das Arzt oder Psychologe kein Durchschnittsberuf ist wie Bäcker, Sachbearbeiter oder Architekt sollte klar sein. Mehr als ein Beruf sollte es eine Berufung sein, sollte mit Kreativität, dem Mut zum Querdenken und Engagement ausgestattet werden... und doch.. liegt wie so oft der Fehler hier schlicht schon im System.

Im günstigsten Fall ist der Medizin- oder Psychologiestudent ein genialer Aebler, der in der Lage ist für die Materie mit der er sich beschäftigt fundamentales Interesse zu finden.

Im Normalfall ist er wahrscheinlich einer der Einserschüler, die schon immer gut auswendig lernen konnten und denen man schon während der Schulzeit zwiespältig gegenüberstand weil das Interessanteste an ihnen ihre Briefmarkensammlung war.

Im negative Extremfall ist es ein geld- und ruhmgeiler Bock, der von Mami und Papi zum Einserabitur gepusht wurde und der etwa so viel Einfühlungsvermögen in Wesen mit weniger besseren Ausgangsvoraussetzungen besitzt wie ein sibirischer Tiger in ein Schneekaninchen. Sicher. Jeder Mediziner oder Psychologe muss eine gewisse professionelle Distanz zu seinen Patienten bewahren, alleine um sein eigenes Leben zu schützen. Um noch Abends heimgehen zu können, die Tür hinter sich schliessen zu können und die Einzelschicksale draussen zu lassen, deren Leben von schweren Krankheiten oder schweren psychischen Problemen gebeutelt wird.

Und doch darf diese Distanz nicht so weit gehen, das der Patient zum Störfaktor wird, das am Fließband abgefertigt wird und es nur noch ein 'Reinkommen, Ansehen, Rausschicken, Rezeptausstellen' wird.

Wenn ich Artikel lese wie Petras frage ich mich jedoch wirklich mit welchem Selbstverständnis dieser Arzt seinen Beruf sieht.

War es jemals eine Berufung? Will er Abends nur überlegen können wieviel ihm die Krankenkassen für die heute abgefertigten Patienten überweisen werden? Ist er nur genervt und mit den Gedanken schon längst beim Golfspielen mittwochs mit den Kollegen? Oder bei seiner Frau die sich gerade scheiden lassen will weil er auch in der

Beziehung ein unkreatives, arrogantes Arschloch ist?

Wenn ein Patient mit einem, wie auch immer gestalteten Leiden, zu einem Arzt kommt, so sehe ich es als dessen verdammte Pflicht dem Menschen zu helfen. Ihn nicht mit seinen Problemen im Regen stehen zu lassen und ihn 10 Sekunden nach dem er das Wartezimmer verlassen hat, schon wieder vergessen zu haben.

In diesem Zusammenhang kann ich auch die Wartezeiten bei Psychiatern und Psychologen nicht verstehen, bzw. den Mangel an Kriseninterventionsambulanzen oder den Mangel an Willen der betreffenden Spezialisten diese Krisenintervention zu gewährleisten.

Bei Wartezeiten von mehreren Wochen, kann es bei einem Patienten der noch einen Schritt von der Klippe entfernt ist, schon lärmigst zu spät sein.

Ebenfalls nicht verstehen kann ich den Mangel an Verstehen wollen des Patienten.

Warum muss ich, wenn jemand mit den Nerven am Ende in meine Praxis kommt, abwinken und sagen 'Jaja, hat ja 'nur' eine Depression' statt wenigstens eine Sekunde davon auszugehen, dass möglicherweise tatsächlich existenzbedrohende Probleme vorliegen und Intervention dringend nötig ist?

Fakt ist: Wenn man ein Sprechstundenzimmer verlässt, ist man als Patient oft genauso hilflos wie zuvor.

Nein, ich verlange nicht das ein Arzt dafür da ist einem die Hand aus der Sonne zu legen, und für einen das Leben in die Hand zu nehmen...

Doch ich denke das er sehr wohl für mehr da ist, als ein Rezept auszustellen und einen ansonsten alleine zu lassen.

Ist es wirklich so schwer neben der rein medizinischen Diagnose noch handfeste Ratschläge und Hilfestellungen zu geben oder zu vermitteln? Muss man wirklich nur noch speicheltriefend an die Wand starren um konkrete Lebenshilfe zu erhalten?

Ich fürchte beinahe die Antwort auf diese Fragen ist: Ja. Bessere Erfahrungen, anyone?

War es jemals eine Berufung? Will er Abends nur überlegen können wieviel ihm die Krankenkassen für die heute abgefertigten Patienten überweisen werden? Ist er nur genervt und mit den Gedanken schon lärmigst beim Golfspielen mittwochs mit den Kollegen? Oder bei seiner Frau die sich gerade scheiden lassen will weil er auch in der Beziehung ein unkreatives, arrogantes Arschloch ist?

Wenn ein Patient mit einem, wie auch immer gestalteten Leiden, zu einem Arzt kommt, so sehe ich es als dessen verdammte Pflicht dem Menschen zu helfen. Ihn nicht mit seinen Problemen im Regen stehen zu lassen und ihn 10 Sekunden nach dem er das Wartezimmer verlassen hat, schon wieder vergessen zu haben.

In diesem Zusammenhang kann ich auch die Wartezeiten bei Psychiatern und Psychologen nicht verstehen, bzw. den Mangel an Kriseninterventionsambulanzen oder den Mangel an Willen der betreffenden Spezialisten diese Krisenintervention zu gewährleisten.

Bei Wartezeiten von mehreren Wochen, kann es bei einem Patienten der noch einen Schritt von der Klippe entfernt ist, schon lärmigst zu spät sein.

Ebenfalls nicht verstehen kann ich den Mangel an Verstehen wollen des Patienten.

Warum muss ich, wenn jemand mit den Nerven am Ende in meine Praxis kommt, abwinken und sagen 'Jaja, hat ja 'nur' eine Depression' statt wenigstens eine Sekunde davon auszugehen, dass möglicherweise tatsächlich existenzbedrohende Probleme vorliegen und Intervention dringend nötig ist?

Fakt ist: Wenn man ein Sprechstundenzimmer verlässt, ist man als Patient oft genauso hilflos wie zuvor.

Nein, ich verlange nicht das ein Arzt dafür da ist einem die Hand aus der Sonne zu legen, und dafür einen das Leben in die Hand zu nehmen...

Doch ich denke das er sehr wohl dafür mehr da ist, als ein Rezept auszustellen und einen ansonsten alleine zu lassen.

Ist es wirklich so schwer neben der rein medizinischen Diagnose noch handfeste Ratschläge und Hilfestellungen zu geben oder zu vermitteln? Muss man wirklich nur noch speicheltriefend an die Wand starren um konkrete Lebenshilfe zu erhalten?

Ich fürchte beinahe die Antwort auf diese Fragen ist: Ja. Bessere Erfahrungen, anyone?

Lasst endlich den Einser-NC sein und legt andere Maßstäbe an künftige Ärzte an. Ärzte sollten Geeks sein. Kreativ, mit dem Mut in immer neuen Bahnen zu denken und immer bestrebt Neues hinzuzulernen.

Lasst endlich den Einser-NC sein und legt andere Maßstäbe an künftige Ärzte an. Ärzte sollten Geeks sein. Kreativ, mit dem Mut in immer neuen Bahnen zu denken und immer bestrebt Neues hinzuzulernen.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 08:43

Freitag, 20. August 2004

SNRI Tag 9

Heute Dosisanpassung auf 6mg Reboxetin.

Keine stärkeren Nebenwirkungen ausser etwas Abgeschlagenheit/Müdigkeit.

Gegen Abend habe baut sich ein kompletter Overload auf... ertrage gerade die Fernsehwerbung kein Stück und möchte sie am liebsten aus dem Kasten treten...

Geschrieben von Mela in ADS um 22:08

Donnerstag, 19. August 2004

Zerstreuung ist...

Wenn man eine Maschine Wäsche anwirft, um diese später direkt trocknen zu können beginnt den Trockner auszuräumen.

Mit beiden Armen voll Wäsche ins Wohnzimmer läuft, wo man diese zwecks späterem Zusammenfalten auf dem Sofa zwischenlagert und dann hochmotiviert ins Schlafzimmer läuft, weil man beim Wäsche tragen mit den Gedanken schon beim späteren Verbringen der gefalteten Wäsche ins Schlafzimmer war.

Dort bleibt man dann einige Zeit stehen und überlegt wieso man eigentlich hier ist und was man machen wollte, läuft ein paarmal suchend im Kreis um den Grund des Hierseins doch noch herauszufinden.

Erst dann stellt man fest das man im Bad sein sollte statt im Schlafzimmer und geht ins Bad um von dort die zweite Armvoll Wäsche aus dem Bad ins Wohnzimmer zu bringen.

Stellt man sich nun vor das man dieses Verhalten bei jeder Tätigkeit die man den Tag über so anpackt, an den Tag legt... dann, ja dann kann man erahnen was ADS bedeuten mag.

Geschrieben von Mela in ADS um 20:33

Mittwoch, 18. August 2004

SNRI Tag 7

Eine Nebenwirkung die ich noch nicht erwarte habe, die ich aber auf Reboxetin zurückerfahre:

Auch an sehr warmen Tagen kommen hin und wieder Kälteschauer, die eine Gänsehaut treiben...

Allerdings ist das ganze nicht unangenehm und geht auch schnell wieder vorüber.

Übermorgen findet nun die dritte Dosisanpassung statt. Diesmal auf 6mg Reboxetin.

Geschrieben von Mela in ADS um 22:20

Probleme die man auch mal haben möchte.

Heute morgen kam über die ADD-DE Liste eine Mail die etwa folgenden Inhalt trug.

"Ich habe Ritalin wieder abgesetzt. Ich kam mit der Klarheit der Gedanken nicht zurecht und hatte auf einmal zu viel Freizeit mit der ich nichts anzufangen wusste."

Die Probleme möchte ich definitiv auch mal haben.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 20:46

Dienstag, 17. August 2004

SNRI Tag 6

Alles beim Alten, aber ich war auch mal wieder zu ungeduldig wie ich gestern von Petra erfahren habe.

Die (positiven) Effekte von Reboxetin treten erst nach zwei Wochen ein.

Also heisst es weiterhin: Schlucken und Warten.

Geschrieben von Mela in ADS um 13:22

Montag, 16. August 2004

SNRI Tag 5

Wieder scheinbar keine negativen Nebenwirkungen... aber eben weiterhin auch keine positiven.

Die Gedanken hÄ¼pfen wie eh und je frÄ¼hlich vor sich hin und auch Antrieb und Motivation ist normal niedrig.

Seit gestern Abend hab ich Kopfschmerzen, welche ich allerdings nicht mit dem Edronax in Verbindung bringe.

Geschrieben von Mela in ADS um 13:03

Sonntag, 15. August 2004

SNRI Tag 4

Heute habe ich also die Dosis auf 4mg Reboxetin erhöht. Nun, fast 3 Stunden nach der Einnahme, spüre ich nichts.. zumindest nichts negatives.

Eine kleine Verbesserung des Antriebs scheint es zu geben...

Geschrieben von Mela in ADS um 11:39

Samstag, 14. August 2004

Auf und Ab und heute eher Ab.

Der Text entstand heute während des Aspie-Treffens:

Auch Aspies können sich in Gesellschaft bewegen, ohne - wie manche Diagnostiker glauben zu scheinen - schon bei dem Gedanken daran zu Staub zu zerfallen.

Jedoch sind wir dabei einem Auf und Ab unterworfen.. einer 'Tagesform'.

Meine 'Tagesform' heute ist miserabel.

Obwohl ich einige der Anwesenden schon früher gesehen habe, bin ich gräßlich nervös und überfordert. Meine Fähigkeit zum 'Coping' zum 'Aöberspielen' des Syndroms ist nahe bei Null.

Ständig driften meine Augen und mein Geist aus der Runde weg. Jede Frage auf die ich reagieren muß (und ja auch reagieren will) stresst, wenn ich sie nicht selbst gestellt habe. Ich will hier sein, mag die Anwesenden auch - zumindest die bei denen ich schon eine Chance hatte sie virtuell näher kennenzulernen - und doch belastet mich das Treffen.

Als die anderen spazieren gehen wollen, bleibe ich dankend als einzige zurück um auf unsere Sachen aufzupassen.

Ich habe eigenes Schreibzeug vergessen...

Kein Laptop, kein Palm-Pilot, nicht mal ein eigener Block. Daher nutze ich das Buch[1] um loszuwerden was in meinem Hirn rumort.

Schreiben als Flucht.

Schade das ich dieses seltene Treffen nicht geniessen kann. Aber darauf habe ich leider überhaupt keinen Einfluss.

[1]: Nanawolf hatte ein Buch dabei in dem die Eindrücke des Treffens zusammengefasst werden sollten.

Geschrieben von Mela in AS um 23:38

Aspie Picknick Nr. 2 im Mannheimer Luisenpark

Zwei Jahre nach dem ersten Versuch kam es dann heute zum zweiten Picknick von Mitgliedern des Aspie-Net's. Nach den üblichen Gespräch-Anfangsschwierigkeiten war es doch sehr nett

Wer die (wenigen) Fotos sehen will.. hier bitte..

Geschrieben von Mela in AS um 22:45

SNRI Tag 3

Fühle mich körperlich schlapp und antriebslos. Zwar halten sich die Nebenwirkungen in Grenzen.. von den positiven Wirkungen ist dafür noch nichts zu sehen. Ich bin immer noch bei 2mg Reboxetin. Morgen findet die Dosiserhöhung auf 4mg statt.. mal sehen ob das was ändert...

Geschrieben von Mela in ADS um 12:56

Freitag, 13. August 2004

SNRI Tag 2 (2)

Gegen spätesten Nachmittag bessert sich das Gefühl der Schlappeheit und Antriebslosigkeit... aber der Tag ist irgendwie gelaufen...
Gegen spätesten Nachmittag bessert sich das Gefühl der Schlappeheit und Antriebslosigkeit... aber der Tag ist irgendwie gelaufen...

Geschrieben von Mela in ADS um 21:53

SNRI Tag 2

Eine Stunde nach der heutigen Einnahme, absolute Antriebs- und Lustlosigkeit...

Geschrieben von Mela in ADS um 10:06

SNRI Tag 1 (3)

Schlecht geschlafen. Starke Ein- und Durchschlafschwierigkeiten. Dennoch relativ erholt...

Geschrieben von Mela in ADS um 07:30

Donnerstag, 12. August 2004

SNRI Tag 1 (2)

Ab Tagesmitte Abgeschlagenheit und Schlappeheit. Dennoch nicht das Gefuehl unfähig zu sein auch nur eine sinnvolle Handlung auszuführen...

Geschrieben von Mela in ADS um 18:06

YAEH! .. oder SNRI Tag 1

Etwas nervös war ich vor der ersten Einnahme und deswegen bin ich auch schon sehr früh aufgewacht.

Zwar konnte ich mich zwingen noch etwas weiterzuschlafen, dennoch bin ich dann eine Stunde vor dem Wecker aufgestanden.

Nach einer halben Stunde Zaudern habe ich gegen 9:30 die erste Dosis genommen. Eine halbe Tablette, also 2mg Reboxetin. Bei Fluoxetin setzte die erste Wirkung, sprich Nebenwirkung, nach einer Viertelstunde ein und zwar wie die grosse Keule die mich einfach flachlegte.

Hier.. nach einer Viertelstunde ... Nichts. Nach einer halben Stunde.. immer noch nichts. Nach einer Stunde ein kaum auffallendes Gefuehl der Bematschtheit und leichte Fokussierungsschwierigkeiten beim Sehen.

Gegen halb 11 immer noch kein schlechtes Gefuehl, ganz im Gegenteil. Ich habe Lust meinen Vorsatz taeglich schwimmen zu gehen durchzuführen und mache mich an die Verwirklichung.

Ich weiss nicht ob es schon dem Medikament zuzuschreiben ist, das ich statt mich Stunden mit anderen Dingen zu beschäftigen innerhalb einer Stunde gefrustet hatte und aufgebrochen war.. aber denkbar wäre es.

Zudem bin ich zu Fuss hingelaufen! Und das wo ich die Bewegungsweise beim Gehen normalerweise hasse.

Im Schwimmbad war ich relativ schnell ausser Puste, was ich allerdings eher darauf zurückzuführen, das ich mit der neuen Schwimmbrille und der Nasenklammer versucht habe sportlicher zu schwimmen.

Ich bin dann auch nach 300m wieder gegangen. Zu Beginn einer neuen Medikation muss man die Probleme nicht unbedingt herausfordern...

Und nun um Viertel nach Zwei fühle ich mich auch weiterhin gut.

Sollte das wirklich ein Anzeichen dafür sein das ich richtig therapiert werde? Das meine Hirnchemie nicht in einen Kächenmixer gesteckt und auf höchster Stufe durchgewirbelt wird.. sondern mit einem vorsichtigen Finger in die richtigen Bahnen geschubbt?

Sollte das wirklich ein Hoffungsstreif am Horizont sein?

Geschrieben von Mela in ADS um 14:11

Last Day...

Gestern hatte ich noch nicht mit der Einnahme von Edronax begonnen, da ich noch einen geschäftlichen Termin wahrnehmen musste, bei dem ich nicht wie eine betrunkene Fliege wirken wollte... oder welche Nebenwirkung dieses Medikament auch immer auf mich haben mag...

Doch nach dem Aufstehen werde ich die erste halbe Tablette nehmen...

Alles weitere dann hier...

Geschrieben von Mela in Allgemein um 00:53

Dienstag, 10. August 2004

Edronax

Heute war es also, das langersehnte Gespräch mit dem Arzt der mir als Spezialist für Erwachsenen-ADS empfohlen worden war.

Vor nicht ganz einer Woche, war das Gespräch mit seiner Frau, die als psychologische Heilpraktikerin das Erstabklärungsgespräch führte.

Diese war mir auf Anhieb mehr als sympathisch.. ich führte mich sogar wohl.. und das bei einem Arzt. Das war mal ganz was neues.

Heute kam dagegen schon etwas mehr das Arzt-Feeling auf, dennoch hob auch dieser Doktor sich positiv vom Durchschnitt seiner Kollegen ab.

Mit ihm und seiner Frau zusammen habe ich inzwischen schon länger gesprochen als mit allen anderen so-called Spezialisten vorher. Dort war es, besonders bei den Herren Psychiatern, auch eher ein (genervt) anschauen, Tabletten in die Hand drücken und Termin irgendwann in sehr vielen Wochen geben.

Hier führte ich mich, ähnlich wie bei seiner Frau, ernstgenommen. Bei den meisten anderen Psychiatern und Psychologen kam ich mir eher vor als würde man mit einem grossen Schild mit HILFE in blutroten, riesenhaften Lettern geschrieben in ihrem Sprechzimmer stehen und sie stehen immer noch an einem vorbei.

(Tja.. nun versuche ich hier in einem Eiscafé zu schreiben und gerade hat ein Pärchen gegenüber seine Instrumente aufgebaut. Sie singt nicht schlecht, aber der Miniverstärker den sie dabei haben übersteuert. Wohl nicht hörbar für Normalos, aber für einen Menschen mit Wahrnehmungsstörungen sehr wohl.

Es tut mir in den Ohren weh und alles was ich schreiben wollte fällt mir geradezu aus dem Hirn. Ich denke ich trinke meine Apfelsaftschorle aus und geh nach Hause und hoffe das die Gedanken - und die Erinnerung an die letzten drei Stunden - wiederkommen.)

Schön fand ich den Auftakt was ich denn erreichen wolle, woran sich etwas ändern sollte.

Ich spürte das es um mich ging.. und nicht um den Feierabend des Arztes oder darum einen weiteren Patienten abgefertigt zu haben.

Zum Staunen brauchte er mich als er beim Betrachten eines der Bildchen die ich im Verlauf des Testes mit seiner Frau habe zeichnen müssen meinte: "Sie können sich schwer entscheiden, hm?"

Treffer versenkt. Manche Entscheidungen empfinde ich wie körperliche Schmerzen. Ein Grund aus dem ich auch meist kaufe was mir auf ersten Blick gefällt (bei Kleidung) und nicht lange suche, so das ich da erst gar nicht in eine schmerzhaft Entscheidungssituation komme.

An die Substanz gingen Fragen wie: "Wie oft standen sie schon irgendwo und wollten nicht mehr weitermachen..."

Tja.. wie oft? Ich konnte die Zahl nicht wirklich benennen.. irgendwas um die zwanzig, dreissig Mal wirts gewesen sein. Aber so direkt und mitfühlend wurde mir diese Frage auch noch von niemandem gestellt.

Hochinteressant fand ich die Untersuchung auf körperliche Merkmale die sich wohl bei den meisten ADSlern finden. Hier wurde er scheinbar in fast allen Punkten bei mir findig, was ihn veranlasste die Therapie sofort zu beginnen, da ich ja sichtbar leiden würde.

Alles in allem fand ich mich also in durchaus gute Hände geraten.

Das einzige was mich irritierte, und immer noch irritiert...

Zu Anfang des Gesprächs erwähnte ich wieder die alte Asperger-Diagnose, sowie ihr Zustandekommen. Das ich mit ihrem Zustandekommen nicht zufrieden war, ändert nichts an der Tatsache das ich sie für zutreffend halte.

Doch im Laufe des Gesprächs, erwähnte er häufiger das er AS für nicht zutreffend halten würde. Klar.. ich würde Probleme mit anderen Menschen haben... das käme daher das ich die Welt um mich herum nicht begreifen könnte und Wahrnehmungsstörungen hätte.

stirnrunzel

Waren nicht genau das Diagnosekriterien fuer AS?

Na gut... im Endeffekt ist mir egal welchen Namen das Kind hat.. nur möchte ich in all meinen Problemen geholfen bekommen und nicht unbedingt ein Bündel 'Und noch' Diagnosen mit mir herumtragen statt zwei griffigen.

Doch dazu in einem anderen, noch folgenden Artikel.

Heimgeschick wurde ich schließlich mit einem Rezept für Edronax, dessen Wirkung auf mich ich nun erst einmal austesten soll. Alles weitere bei zukünftigen Terminen, auf die ich nicht Ewigkeiten warten muss...

Klingt doch mal wirklich gut.

Geschrieben von Mela in ADS um 22:02

Stripping Away the Myths Surrounding ADHD

Zum Health Day erschien ein guter Artikel ueber AD(H)D bei health.yahoo.com Stripping Away the Myths Surrounding ADHD ist auf jeden Fall lesenswert. Vor allem für all jene die immer noch an eine erfundene Krankheit glauben.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 12:51

Montag, 9. August 2004

Nur eingebildet?

Eine klassische und erschütternde ADS-Karriere...

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 16:53

What is Normal?

Diagnostic criteria for NPD: Normal Person Disorder

Ich mag ja besonders Punkt 10: A To-Do list which gets done.

Geschrieben von Mela in Fundsachen um 16:23

Warum dieses Blog?

Auch ich möchte, während der Diagnosephase und danach, eine Möglichkeit haben über meine Erlebnisse mit Ärzten, Behörden und anderem festzuhalten und weiterzugeben.

Zudem möchte ich meine Gedanken loswerden, bevor ich an ihnen erstickte.

Auch was mir so tagtäglich an Informativem unter die Finger gerät soll hier eine Heimat finden.

Geschrieben von Mela in Allgemein um 16:04

Das nackte Äußerleben

Nach einer Ewigkeit 'Rumgeeiere' habe ich es nun endlich geschafft den Weg zur ADS-Diagnose zu gehen.

Und nicht nur das.. zum wirklich ersten Mal scheine ich auf wirklich kompetente Hilfe gestossen zu sein.

Endlich.

Nach 33 Jahren. Doch hat auch diese Hilfe neue Probleme aufgeworfen. Gegen Ende des Diagnosegesprächs (für das sich mal richtig Zeit genommen wurde), entließ sie mich noch mit den Worten ich solle mir einen Neurologen suchen für ein EEG. (Für Laien: Vor einer Medikamentengabe muß eine Neigung zu Epilepsie ausgeschlossen werden)

Problem dabei nur: Normalerweise benötigt man eine Überweisung vom Hausarzt zum Neurologen.

Klar.. im Normalfall muß die Finanzierung sichergestellt werden. Gesundheitsreform eben. Doch in meinem Fall zahlt keine Kasse sondern ich, also muß man ja daraus keinen Staatsakt machen.

Zumal solche Rennereien von einer Stelle zur anderen für einen Aspie/ADSlern unglaublich anstrengend sind. Etwas das sich kein Gesetzgeber vorstellen kann und will.

Jedenfalls nahm ich am Tag darauf die gelben Seiten und das Telefonbuch zur Hand und telefonierte die ansässigen Neurologen durch.

Zirka eine Stunde später legte ich den Hörer aus der Hand. Den Tränen und der Verzweiflung nahe.

Die positivste Aussage die ich erhalten hatte war: "Wir haben erst wieder einen Termin Ende September."

Die negativste ein inquisitorisches Verhalten der Arzthelferin am Telefon wofür ich das EEG den bräuchte und ob mir klar wäre das Ritalin sehr teuer sei und wovon ich das denn bezahlen wolle.

1. Ja ich bin nicht krankenversichert und der Grund dafür liegt in meinem AS/ADS.

2. Um diesen Zustand zu ändern brauche ich die Diagnose und Hilfe. Ohne versuche ich es nun seit Jahren, ohne

nennenswerten Fortschritt.

3. Nein es liegt nicht daran das ich arbeitslos oder komplett asozial wÄre, Es liegt schlicht und ergreifend an der BÄrokratie, die eine lÄckenlose Versicherungsgeschichte geradezu vorschreibt, sowie meiner Angst im Umgang mit den BehÄrden und den typischen Problemen bei Menschen mit meinem StÄrungsbild.

Ergo, wer mich davon abschneidet endlich Hilfe zu bekommen, schneidet mich davon ab, je die Anforderungen des deutschen Alltags auch nur halbwegs zu meistern.

Selbst einem 'normalen' Menschen dÄrften nach dieser vertanen Stunde die Nerven durchgegangen sein. KÄnnnt ihr euch auch nur im Anflug vorstellen wie es einem Aspie dann geht?

Aufgefangen hat mich in dieser Situation nur die Tatsache das schon den Dienstag darauf, also morgen, der nÄchste Termin bei meinem ADS-Arzt ist.

Einen Termin den ich Äbrigends auch selbst zahlen mÄÿte wenn ich krankenversichert wÄre.

Denn Erwachsenen-ADS ist in Deutschland nicht anerkannt. Oder wird nicht anerkannt um den Krankenkassen einen Haufen Kosten zu ersparen... Statt dessen behauptet man lieber mit dem achzehnten Lebensjahr gÄbe es bei den Betroffenen eine Art 'Spontanheilung' und ausserdem ist das alles sowieso nur eine Modediagnose.

Aussagen die in mir den Wunsch nach einem Skalpell aufkommen lassen, das sich in meinen Unterarm und die Schlagader grÄbt.

Was leider alle nicht begreifen die gegen eine Anerkennung von Erwachsenen-ADS blocken oder von erfundenen Syndromen reden...

Es geht nicht darum sich Leistungen oder VergÄnstigungen zu erschleichen.
Es geht ums nackte Äberleben.

Eine gute Freundin (<http://addblue.blogg.de/>), sehr alleingelassen von den Ärzten, kÄmpft gerade tÄglich gegen ihre Depression und ihre Selbstmordgedanken. Und ich hoffe.. hoffe.. hoffe, das sie trotz aller GleichgÄltigkeit von aussen, diesen Kampf nicht aufgibt.

In den ADD-Listen oder auf dem Aspie-Forum stolpere ich stÄndig Äber solche Aussagen wie diese "Nach drei Selbstmordversuchen hat auch meine Schwester endlich zu einem Arzt gefunden der ihr helfen konnte..."
Auch wir haben das Recht auf Äberleben. Auch wir haben das Recht darauf menschenwÄrdig behandelt zu werden auch wenn man unsere Behinderung weder sieht noch verstehen kann.

Es ist nicht mit 'Try harder' getan, aber leider kann man nur daran messen, wie oft wir in die tiefsten LÄcher der Depression oder des Burn-Out- Syndroms kippen, wie hart wir uns bemÄhen.

Ich will keine Depressionen mehr, ich will kein UnverstÄndnis mehr. Ich will die Hilfe die ich brauche, statt das nur an den Symptomen (Depression) herumgedoktort wird.

Ich will leben dÄrten und den Mut dazu nicht genommen bekommen.

Geschrieben von Mela in ADS um 15:35