

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 grinsen.

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 lästig 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 lästig 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 lästig 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 spästen Nachmittag bessert sich das Gefühl der Schlappeit und Antriebslosigkeit... aber der Tag ist irgendwie gelaufen...  
Gegen spästen Nachmittag bessert sich das Gefühl der Schlappeit 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.

Heimgeschickt 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 ersticke.

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/ADSler 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