

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 konnte 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 gemächlich 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 ungenutzten, 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 Küchle direkt neben mir. Andere Teilnehmer husteten, raschelten mit Papieren oder öffneten oder schlossen ihre Taschen. All das war mir viel präsentier 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 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 überbertönen.

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