

Vol **3**

Kein Grund zur Panik!

ADHS in der

PUK ERTÄT



FRAGEN & ANTWORTEN

Alles schlecht mit ADHS?

Ganz im Gegenteil: Check aus, welche Fähigkeiten
von der Störung profitieren können und was Du
wahrscheinlich so alles auf dem Kasten hast (S. 38)!



Kein Grund zur Panik!

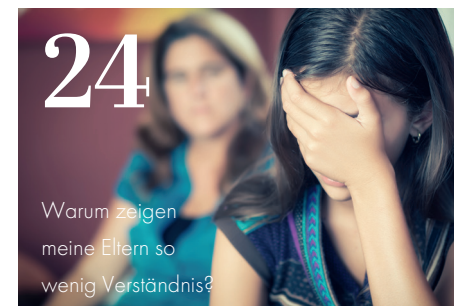
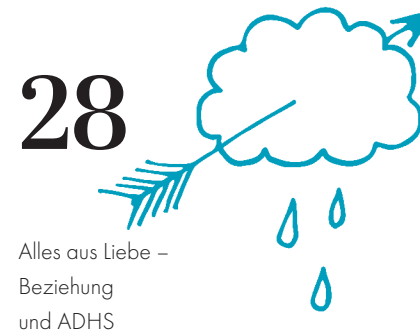
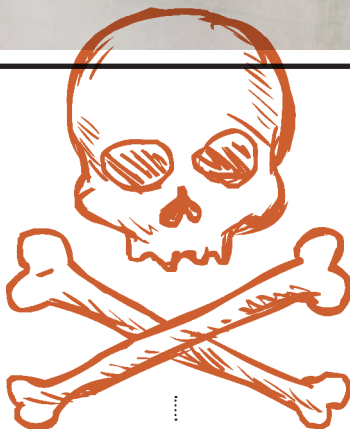
PUB ERTÄT

Das Hirn eine Baustelle, die Hormone auf Achterbahnfahrt: Willkommen in der Pubertät. Jetzt steckst Du mitten in der Zeit, in der sich Dein Leben auf den Kopf stellt – keine leichte Herausforderung! Wenn obendrein noch Deine ADHS mitmischt, geht's so richtig rund. Dieses Buch versucht, Dir Antworten auf die vielen Fragen zu geben, die Dir aktuell im Kopf herumschwirren. Schau doch mal rein!



18

Dauer-Stress –
hört das denn
nie auf?



INHALTSVERZEICHNIS

6	Feuer frei!
8	Passiert hier noch was?
10	Von 0 auf 180!
12	No risk, no fun?!
14	Gääähhhnnnn!
18	Stress mich nicht!
20	Hilfe, ich erstickte im Chaos!
22	Einwerfen oder wegwerfen?
24	Nein! Doch!
28	Ganz oder gar nicht
30	Alles aus Liebe
32	Süchtigmacher
36	Ausbildung vs. Schule
38	Läuft bei Dir!
40	Welcher Job ist der richtige für mich?
42	Eine sinnvolle Auszeit
44	Hier geht's lang!
46	Hol Dir Info-Booklet Vol. 1 und Vol. 2
48	Impressum
49	Hilfreiche Links

Feuer frei!

Woher kommt meine Impulsivität?

In der Pubertät verwandelt sich Dein Gehirn in eine riesige Baustelle – und bleibt das auch ein paar Jahre. In dieser Zeit verändern sich die meisten Hirnregionen, um sich auf das Erwachsensein vorzubereiten. Manche Regionen entwickeln sich dabei schneller, andere im Schnecken tempo. Zu Beginn reifen vor allem jene Bereiche, die für Deine Wahrnehmung und Motorik verantwortlich sind; danach folgen Sprache und räumliche Orientierung. Die Region, die Entscheidungen überdenkt und abwägt, lässt sich ein paar Jahre Zeit.

Der Bauch sagt ja, also ja!

Entsprechend triffst Du die meisten Deiner Entscheidungen während der Pubertät im sogenannten Mandelkern. Diese Hirnregion verantwortet alle Entscheidungen, die Du „aus dem Bauch heraus“ triffst. Und das geht deutlich schneller, als über jede Kleinigkeit lange und breit nachzudenken. Das Ergebnis: Du bist impulsiv, entscheidungsfreudig und handelst ab und zu etwas unüberlegt – zumindest in den Augen anderer.



KAMPF DER HIRNREGIONEN

Der präfrontale Cortex sitzt hinter der Stirn. Die Hirnregion ist dafür zuständig, Entscheidungen zu planen und zu analysieren. Der Mandelkern hingegen (von den Medizinern auch Amygdala genannt) ist mehr für die Gefühlswelt zuständig. In der Pubertät entwickelt sich der Cortex deutlich langsamer als der Kern. Den Kampf zwischen Verstand und Gefühl gewinnt deshalb meistens das Gefühl.

Passiert hier noch was?



Warum bin ich kleiner als Gleichaltrige?

Bei Mädchen beginnt die Pubertät mit 10 oder 11 Jahren, bei Jungs zwischen 11 oder 12. Ob sie früher oder später einsetzt, hängt von vielen Faktoren ab, zum Beispiel der eigenen Veranlagung. Bei Jugendlichen mit ADHS dauert es in der Regel etwas länger. Während andere schon in die Höhe spriesen, Brust bekommen und erste Schnurrbartansätze zur Schau stellen, warten ADHS-ler noch auf die ersten Anzeichen.

Besser spät als nie!

Auch wenn's etwas länger dauert, brauchst Du Dir um Deine körperliche Reifung keine Sorgen machen. Die Pubertät mag bei Dir zwar später einsetzen, ist aber genauso ausgeprägt wie bei Jugendlichen ohne ADHS. Wachstum, Körperbehaarung, Stimmbruch – all das kommt auch auf Dich zu. Auch wenn es Dich wahrscheinlich nervt, Deinen Mitschülern und Freunden etwas „hinterher“ zu sein – ändern lässt sich das leider nicht. Am besten genießt Du also die Zeit, die Du noch ein bisschen länger „Kind“ sein darfst.

.....
8

WENN'S MAL WIEDER LÄNGER DAUERT

Laut einer Studie* dauert die Pubertät deutlich länger als bisher angenommen: Bei einigen Menschen enden einige der körperlichen und geistigen Reifeprozesse (zum Beispiel die Ausprägung der Stimme) erst Anfang 20, bei manchen sogar noch später. Erwachsen fühlt man sich zum Glück schon deutlich früher!



* www.t-online.de/eltern/jugendliche/id_55977846/the-lancet-pubertaet-endet-erst-mit-25-jahren.html, abgerufen am 24.11.2016

.....
9

Von 0 auf 180!

Wieso raste ich so schnell aus?

Augen zu, tief einatmen und mal horchen, was in Dir vorgeht: Die Hyperaktivität Deiner ADHS hat sich wahrscheinlich ein bisschen zurückgezogen. Jetzt sind innere Unruhe und Nervosität am Zug. Obendrein spielen die Hormone verrückt, und das zusammen erklärt Deine Stimmungsschwankungen. Heute glücklich, morgen depri – in der Pubertät ganz normal.

Auf die Palme, fertig, los!

Vielleicht ist es Dir schon aufgefallen: Du bist oft ein bisschen dünnhäutiger als andere, nimmst Dir Kritik und Ablehnung mehr zu Herzen. Die ADHS macht Dich emotional empfindlicher und verstärkt jetzt auch

noch das Chaos der Hormone. Der kleinste Anreiz reicht schon aus, um Dich bis ganz nach oben auf die Palme zu bringen. Helfen tut dagegen leider nichts. Ausser vielleicht das Wissen, dass sich das Gefühlschaos in ein paar Jahren von alleine wieder aufräumt.

Dauert's lange?

Die hormonellen Veränderungen, die in Deinem Körper stattfinden, dauern in der Regel etwa zwei Jahre ab Beginn der Pubertät. Mädchen und Frauen erleben Stimmungsschwankungen häufig auch noch danach – als sogenanntes prämenstruelles Syndrom kurz vor der Periode.





Warum sagt mir ständig jeder, dass ich auf mich aufpassen soll?

Kurz und knapp: Weil tatsächlich die erhöhte Gefahr besteht, dass Du Dir kräftig wehtust oder Dich in brenzlige Situationen begibst. Etwas ausführlicher, und damit zurück zur Grossbaustelle Gehirn: Weil die Region des präfrontalen Cortex sich vergleichsweise spät entwickelt (siehe Seite 7), beurteilst Du Entscheidungen nicht langfristig nach pro und contra. Du triffst sie einfach auf der Gefühlsebene, unabhängig von den möglichen Konsequenzen.

Gib Dir den Kick

Gleichzeitig verliert das Gehirn in der Pubertät etwa 30 Prozent seiner Aufnahmestationen für Glücksstoffe. Sprich: Was Dir vor ein paar Jahren noch den Kick gegeben hat, lässt dich heute eiskalt. Um Glück, Spass und Aufregung zu spüren, brauchst Du jetzt viel extremere Situationen – in die Du Dich begibst, ohne gross drüber nachzudenken. Die Unfallquote in und kurz nach der Pubertät ist deshalb vergleichsweise hoch, was zum Beispiel durch eine Studie des ADACs belegt wird.*

* vgl. www.adac.de/_mmm/pdf/Ufo%20Junge%20Fahrer_177%20KB_149526.pdf, abgerufen am 24.11.2016

ALLES BREI?

Mitunter könnte der Eindruck entstehen, dass das Gehirn in der Pubertät alles andere als funktionstüchtig ist. Genau das Gegenteil ist jedoch der Fall:

Zwar bringt der Umbau ein paar Herausforderungen mit sich; die Leistungsfähigkeit Deines Gehirns ist aber beachtlich: Sie steigt in der Pubertät um ein Vielfaches, weshalb Jugendliche zum Beispiel deutlich leichter Sprachen lernen als Erwachsene.

Gääähhhnnnn!

Warum bin ich ständig müde?

Deine Müdigkeit hängt vor allem mit einem körpereigenen Hormon zusammen. In der Pubertät stecken viele Jugendliche in einer Art Teufelskreis.



1. Das Hormon Melatonin steuert den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers.

2. Mit Beginn der Pubertät schüttet der Körper den Müdemacher etwa zwei Stunden später aus.

3. Dein Tag verlagert sich in die späten Abendstunden.

4. Trotzdem musst Du morgens früh raus.

5. Auf Dauer führt das zu Schlafmangel, der die Symptome der ADHS (geringe Daueraufmerksamkeit, mangelnde Sorgfalt, leichte Ablenkbarkeit) verstärkt.



SCHLAFPROBLEME UND ADHS

In der ADHS-Forschung ist Schlafmangel ein sehr aktuelles Thema. Noch immer sind sich Wissenschaftler nicht sicher, ob Schlafprobleme ADHS auslösen, eine Begleiterscheinung sind oder eine komplett eigenständige Diagnose darstellen.*

* www.adhspedia.de/wiki/M%C3%BCdigkeit_und_ADHS, abgerufen am 21.10.2016



DAY



NIGHT

Den Alltag meistern

Stress mich nicht!

Dauer-Stress – hört das denn nie auf?

Stress im Jugendalter ist alles andere als selten. Kein Wunder, denn alles ist wichtig: Freunde, Beziehung, Liebe, Sex, Computerspiele. Eigentlich alles ausser Schule und Verpflichtungen. Dank Aufschieberitis bleibt vieles liegen, bis es auf den letzten Drücker erledigt werden muss. Wer so viel unter einen Hut bekommen muss, fühlt sich ziemlich schnell gestresst.

Alles auf einmal

Für ADHS-ler können auch ganz alltägliche Situationen stressig sein. Wahrscheinlich bist Du in der Lage, viele Informationen gleichzeitig aufzunehmen. Das ist super, weil Du nichts verpasst, aber anstrengend, weil Dein Gehirn alle Infos verarbeiten muss. So kann auch der Gang ins Klassenzimmer, in dem alle wie wild durcheinander reden, für Dich zum echten Stress-erlebnis werden.

Guter Stress, schlechter Stress

Es gibt tatsächlich nicht nur schlechten Stress, sondern auch guten. Dieser heisst Eustress. Er entsteht, wenn Aufgaben zwar anstrengend sind, aber auch Spass machen und Dir ein Gefühl von Zufriedenheit geben. Das Gegenteil ist der Distress: Anstrengende Arbeit, kein Spass und jede Menge Zwänge.



WAS HILFT?

Gut gegen Stress ist auf jeden Fall, sich bewusst eine Auszeit zu suchen. Das könnte zum Beispiel ein langsamer Spaziergang sein, ein bisschen Sport oder Tagebuch schreiben. Hauptsache, Du entschleunigst Deinen Alltag und gibst Körper und Geist etwas anderes zu tun.

Hilfe, ich erstickte im Chaos!

Was für ein Durcheinander

Wenn die ADHS macht, was sie will, dann entsteht Chaos – in Deinem Kopf genauso wie in Deinem Zimmer. Ein bisschen aufräumen fällt den meisten Jugendlichen nicht schwer. Mit der ADHS wird es jedoch zur Herausforderung. Wenn auch bei Dir das reinste Chaos herrscht, liegt das vielleicht an folgendem Grund: Du kannst einfach nichts wegschmeissen.

Das brauche ich noch!

Getreu dem Motto „das könnte vielleicht noch wichtig sein“ bewahren ADHS-ler viele Sachen auf. Die meisten davon könnten längst im Müll liegen. Stattdessen bilden sie Papier- und Gedönsstapel in Deinem Zimmer. Dieses Chaos wieder aufzuräumen, erfordert viel Selbstdisziplin. Hier ein paar Tipps, wie es Dir vielleicht gelingen kann.



1

Das Gehirn auf Zettel auslagern

Wer sich Notizzettel schreibt, muss sich nicht alles behalten. Das hilft, das Gehirn etwas zu entlasten und den Kopf zu entrümpeln.

2

Nicht alles auf einmal wollen

Wer das grosse Chaos in einem Rutsch beseitigen will, verliert oft mittendrin die Lust. Stell dich besser einer kleinen Herausforderung nach der anderen.

3

Listen führen

Schlüssel, Geldbörse und Smartphone dabei? Hausaufgaben erledigt, Verabredung eingehalten? Was man auf einer Liste hat, kann man einfach abhaken. Und was abgehakt ist, kann man von der geistigen Festplatte löschen.

Einwerfen oder wegwerfen?

Jeden Tag Medikamente nehmen – muss das wirklich sein?

Natürlich kann Dich niemand dazu zwingen, Medikamente gegen Deine ADHS zu nehmen. Die langjährige Erfahrung aus Forschung und Behandlung zeigt jedoch: Medikamente lindern die Symptome der ADHS und sind deshalb ein wichtiger Bestandteil der ADHS-Therapie – aber sicher nicht der einzige!

Mehr hilft mehr

Die grössten Erfolge erzielen ADHS-Patienten erfahrungsgemäss in einer sogenannten multimodalen Therapie. Das heisst, Du setzt auf viele Pferde, statt auf eins, um Deine ADHS in den Griff zu bekommen. Neben Medikamenten gehören dazu Sport und Bewegung, kreatives Arbeiten oder ein Engagement in Bereichen, die Dich wirklich interessieren und begeistern.

Was tut Dir gut?

Welche Bestandteile einer multimodalen Therapie Dir am meisten bringen, kannst Du natürlich nur gemeinsam mit Deinem behandelnden Arzt herausfinden. Die deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie nennt zum Beispiel folgende Therapieelemente: Aufklärung und Beratung von Patienten, Eltern und Lehrern, Familientherapie, Elterntraining, kognitive Therapien, Interventionen in Familie und Schule und Medikamente. Selbstbestimmung ist ein zentraler Wunsch der Pubertät – im Rahmen der ADHS kannst Du ihn Dir erfüllen, indem Du Dich selbst aktiv mit der Störung auseinandersetzt.



ALTERNATIVE MEDS?

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Medikament nichts bringt, sprich am besten mit Deinem Arzt darüber.

Beim Grossteil der ADHS-ler wirken die Standard-Medikamente sehr gut. Einige wenige Patienten sprechen jedoch nicht ausreichend auf diese an. Für sie gibt es Alternativen.

Nein! Doch!



Warum zeigen meine Eltern so wenig Verständnis?

Die Zeit der Pubertät ist für alle Beteiligten nicht leicht – für Deine Eltern genauso wenig wie für Dich. Die meisten Eltern müssen Beruf, Familie und eine grosse Portion Verantwortung unter einen Hut bringen. All das kostet Kraft. Kein Wunder also, dass sie Dich zügeln wollen. Je mehr Kontrolle sie behalten, desto weniger Sorgen müssen sie sich machen. Und das nimmt ihnen zumindest einen Teil der Last von den Schultern.

Yin und Yang

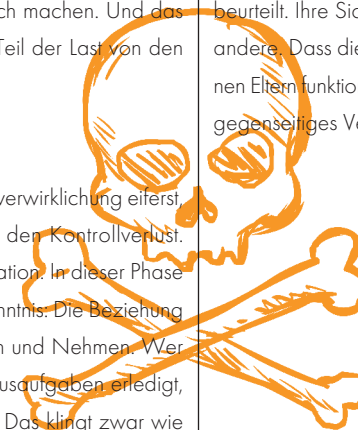
Während Du also nach Selbstverwirklichung eiferst, kämpfen Deine Eltern gegen den Kontrollverlust. Eine ziemlich komplizierte Situation. In dieser Phase hilft Dir vielleicht folgende Erkenntnis: Die Beziehung zu Deinen Eltern ist ein Geben und Nehmen. Wer im Haushalt hilft und seine Hausaufgaben erledigt, geniesst auch viele Freiheiten. Das klingt zwar wie ein Zugeständnis, ist aber in Wirklichkeit ein Kompromiss, der auch Dich weiterbringt.

So ticken Erwachsene

Die meisten Erwachsenen blicken auf eine ganze



Menge Lebenserfahrung zurück. Vor vielen Jahren haben sie genau dasselbe durchgemacht wie Du und haben deshalb jede Menge „gute“ Tipps auf Lager. Dass ihre Pubertät schon 20 oder 30 Jahre zurückliegt und die heutige Sicht mit der damaligen Realität nicht viel gemeinsam hat, nun ja, so ist das eben. Trotzdem nähren sie ihr heutiges Verhalten aus langer Erfahrung. Alles wird durchdacht, abgewägt, beurteilt. Ihre Sichtweise auf die Welt ist eine ganz andere. Dass die Beziehung zwischen Dir und Deinen Eltern funktioniert, braucht deshalb vor allem eins: gegenseitiges Verständnis.



Sex, Drugs & Rock'n'Roll

Ganz oder gar nicht



Sex und ADHS – wie gehe ich mit meinen Trieben um?

Das erste Mal ist eine besondere Erfahrung für beide Geschlechter. Je offener Ihr Euch Eure Wünsche und Ängste anvertraut, desto schöner kann diese Erfahrung werden. Das gilt für ADHS-ler natürlich genauso wie für „Normalos“. In Sachen Sexualität bilden sich bei der ADHS mitunter zwei Extreme heraus:

Der hypersexuelle Mensch kann von Sex gar nicht genug kriegen. Er handelt von einer Liebschaft zur nächsten und verteilt seinen Samen wie ein Löwenzahn im Sturm – leider oft ungeschützt.

Der hyposexuelle Mensch ist dem anderen Geschlecht gegenüber schüchtern und zurückhaltend. Er würde zwar gerne, hat aber eine Art innere Blockade. Stattdessen verbringt er seine Zeit mit Pornos gucken und Selbstbefriedigung.

Für beide Formen der Sexualität musst Du Dich nicht schämen! Aber ein bisschen Selbstreflektion tut gut: Wenn Du hyper bist, hab immer ein Verhütungsmittel griffbereit. Und wenn Du hypo bist, denk fürs „erste Mal“ daran: Der Filmsex hat mit echtem Sex nicht viel gemeinsam.

Anonyme Beratung zum Thema Sex

loveline.de
sextra.de
sexundso.de



Alles aus Liebe



Beziehung und ADHS – wie soll das funktionieren?

Mit der Pubertät kommt nicht nur das körperliche, sondern auch das emotionale Interesse am anderen Geschlecht. Wahrscheinlich wirst Du in dieser Zeit die ein oder andere emotionale Achterbahnfahrt erleben: Von unendlichen Glücksgefühlen bis zu tiefen Abstürzen bleibt Dir nichts erspart. Einige Merkmale der ADHS, zum Beispiel die leichte Reizbarkeit und der starke Fokus auf die eigene Person, machen das Beziehungsleben zusätzlich kompliziert.

Du, ich und wir beide

Beziehungstipps findest Du im Internet wie Sand am Meer; auch Freunde, Verwandte und Bekannte werden Dir sicher gerne ein paar Weisheiten zum Thema geben. Alles leichter gesagt als getan, oder? Im Kern gehen alle Tipps auf eine einzige Erkenntnis zurück: Jeder Mensch tickt anders. Wir alle machen das, was wir für richtig halten, und in den wenigsten Fällen machen wir alle dasselbe. Deshalb hier nur ein einziger Tipp: Mach Dir bewusst, dass jeder Mensch die Dinge ein bisschen anders sieht als der nächste. Und versuche, dafür Verständnis aufzubringen.





Süchtig- macher

Drogen und ADHS – ein heikles Thema?

Grundsätzlich kannst Du nach allem süchtig werden: harte und weiche Drogen, Medikamente, Sex, Videospiele oder der Kick, etwas zu klauen. Bei Heranwachsenden mit ADHS zeigen sich (wie so oft) zwei Extreme: Entweder stehen sie Drogen sehr offen gegenüber und wollen alles ausprobieren. Oder sie

haben null Interesse. Das Thema Drogen ist bei ADHS-Lern besonders heikel, weil die meisten immer auf der Suche nach mehr sind. Weg von der Langeweile, hin zum Glück, schneller, höher, weiter. Auf die grosse Erwartung folgt die grosse Enttäuschung – und der unmittelbare Wunsch, die Jagd nach dem Glück wieder aufzunehmen.

CANNABIS



Cannabis galt lange Zeit als Einstiegsdroge. Die Annahme dahinter: Wer Cannabis konsumiert, wird später zwangsweise auf härtere Drogen umsteigen.

Diese These wird heute umstritten diskutiert. Zwar scheint das Gehirn anfällig für harte Drogen zu sein, wenn im Jugendalter gekifft wird. Dass jeder Kiffer auch zum Kokser wird, lässt sich statistisch aber nicht belegen: Während mehr als 20 Prozent der über 18-Jährigen angeben, schon mal Cannabis konsumiert zu haben, sind es bei den härteren Drogen nur etwa 1 Prozent.*

* www.drogenmachtweltschmerz.de/2014/08/erst-kiffer-dann-junkie-ist-cannabis-eine-einstiegsdroge, abgerufen am 24.10.2016



Infoportale zum Thema Drogen:

drogenmachtweltschmerz.de
drugcom.de
sag-nein-zu-drogen.de

Schule – und dann?

Ausbildung vs. Schule



Büffeln oder baggern?

Wenn Du die 9. oder 10. Klasse gerade hinter Dir hast, stehst Du wahrscheinlich vor einer kniffligen Frage: Weiter die Schulbank drücken oder mit einer Ausbildung ins Berufsleben starten? Dazu eins vorab: Egal, welche Entscheidung Du triffst – sie ist nicht „final“. Mit den Konsequenzen Deiner Entscheidung musst Du aber natürlich erstmal zurecht kommen. Doch auch nach dem (Fach-)Abi kannst Du noch eine Ausbildung machen; und auch nach der Ausbildung kannst Du nochmal zurück zur Schule.

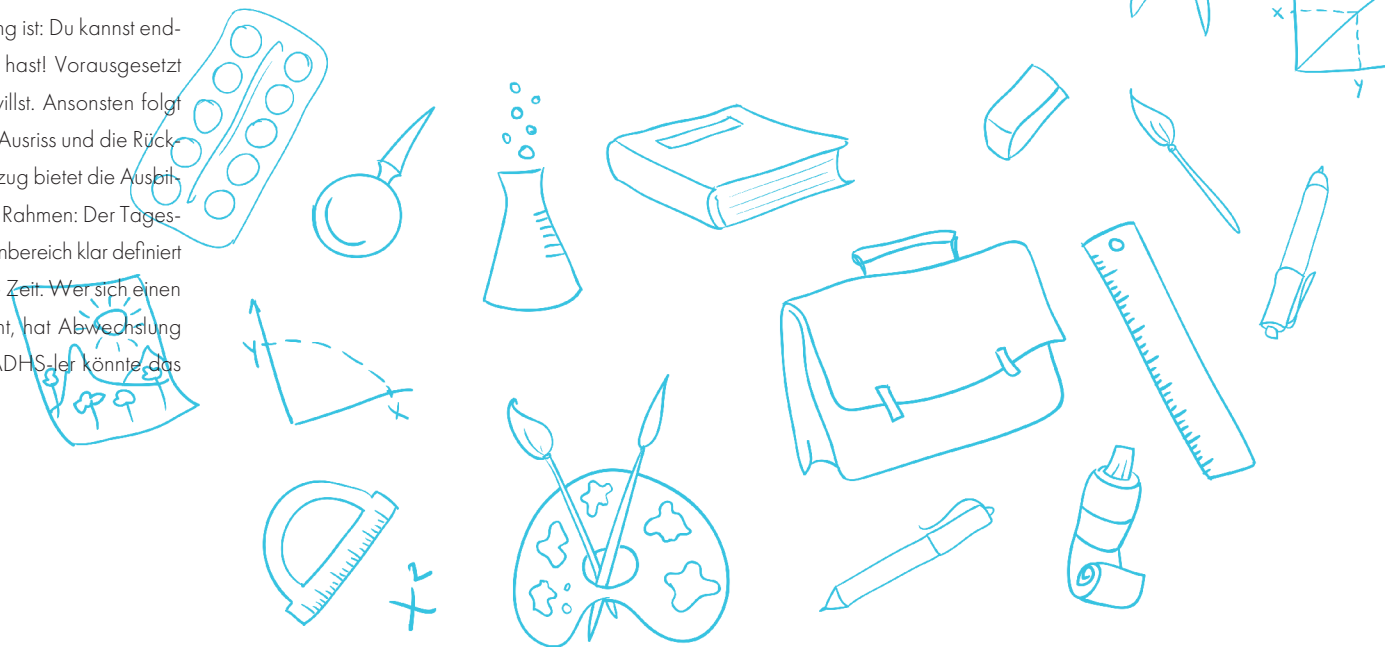
Noch ein bisschen büffeln!

In der Regel ist die Schulzeit für ADHS-ler kein Zuckerschlecken – und in der Oberstufe ziehen die Stoffmenge und der Stressfaktor nochmal an. Ob Deine Motivation dafür ausreicht, hängt vor allem von Deinen Zielen ab. Wenn Du schon konkrete

Pläne hast, was Du später mit dem (Fach-)Abi machen möchtest, fällt es Dir leichter, am Ball zu bleiben.

Der erste Job!

Das Schöne an einer Ausbildung ist: Du kannst endlich machen, worauf Du Bock hast! Vorausgesetzt natürlich, Du weißt, was Du willst. Ansonsten folgt auf die Ausbildung schnell der Ausriss und die Rückkehr ins Ungewisse. Im Gegenzug bietet die Ausbildung einen für ADHS-ler guten Rahmen: Der Tagesablauf ist geregelt, der Aufgabenbereich klar definiert und die Freizeit tatsächlich freie Zeit. Wer sich einen handwerklichen Beruf aussucht, hat Abwechslung und bleibt in Bewegung. Für ADHS-ler könnte das eine gute Option sein.



Läuft bei Dir!

ADHS-Talente nutzen und ausbauen

Schauspieler, Spitzensportler, Comedians und Ärzte: Es gibt viele Menschen, die es mit (und gerade wegen) ihrer ADHS zu grossem Erfolg gebracht

haben. Das zeigt, dass die ADHS nicht nur mit Nachteilen verbunden ist. Ganz im Gegenteil: Sehr häufig bringt die Störung auch besondere Stärken und Talente mit sich.



ADHS-ler sind neugierig und wissbegierig und können sich schnell für neue Ideen, Projekte und Menschen begeistern.

Sie haben eine lockere Assoziationsfähigkeit und sind deshalb überdurchschnittlich kreativ und denken oft „um die Ecke“.

Wenn sich ADHS-ler für eine Sache wirklich interessieren, kämpfen sie dafür wie ein Löwe, ohne aufzugeben.

Sie haben einen ausgeprägten Gerechtigkeitsinn und eine hohe Hilfsbereitschaft.

Wie Du siehst, ist die ADHS auch mit positiven Eigenschaften verbunden. Wenn Du Deine Charakterzüge erkennst und Deine Fähigkeiten an der richtigen Stelle einbringst, kannst Du in Freizeit und Beruf sehr erfolgreich und glücklich sein.



Welcher Job ist der richtige für mich?

Bei der Berufswahl stehen ADHS-ler vor derselben Frage wie alle anderen: Welche Arbeit macht mir Spass und passt zu meinen Talenten und Fähigkeiten? Jeder Mensch ist anders, weshalb es leider auch für ADHS-ler keine Pauschal-

antwort auf diese Frage gibt. Am besten notierst Du Dir deshalb zuerst Deine Stärken und Talente und findest heraus, wofür Dein Herz wirklich brennt. Hier findest Du ein paar Berufsvorschläge, die Dir ein paar mögliche Richtungen zeigen.

Handliche Vordrucke, auf denen Du Deine Stärken und Leidenschaften notieren kannst sowie eine ganze Menge mehr Berufe findest Du auf **ich-bin-ok.com!**



ICH MÖCHTE KÖRPERLICH/HANDWERKLICH ARBEITEN

Ich bin gerne im Freien

- Forstwirt/-in
- Gärtner/-in
- Strassenbauer/-in
- Tierwirt/-in

Ich möchte mich viel bewegen

- Fotograf/-in
- Kameramann/
Kamerafrau
- Schauspieler/-in
- Ofenbauer/-in
- Kfz-Mechatroniker/-in

Ich möchte Dinge erschaffen

- Tischler/Schreiner/-in
- Schlosser/-in
- Konditor/-in
- Schneider/-in

ICH MÖCHTE ANDEREN HELFEN

Ich möchte im medizinischen Bereich arbeiten

- Krankenpfleger/-in
- Physiotherapeut/-in
- Altenpfleger/-in
- Rettungssanitäter/-in

Ich möchte im pädagogischen Bereich arbeiten

- Erzieher/-in
- Gymnastik- oder Sportlehrer/-in
- Sozialarbeiter/-in
- Heilpädagoge/
Heilpädagogin

ICH MÖCHTE GEISTIGE ARBEIT VERRICHTEN

Ich möchte mich kreativ ausleben

- Designer/-in
- Architekt/-in
- Bauzeichner/-in
- Programmierer/-in

Ich möchte mit Sprache arbeiten

- Journalist/-in
- Werbetexter/-in
- Fremdsprachenkorrespondent/-in
- Dolmetscher/-in

Ich möchte organisieren und planen

- Tourismuskaufmann/-frau
- Eventmanager/-in
- Medienkaufmann/-frau
- Buchhändler/-in

Eine sinnvolle Auszeit



Alternativlos war gestern!

Du bist Dir noch unschlüssig, ob Du weiter zur Schule gehen oder eine Ausbildung anfangen möchtest? Dann ist vielleicht eine kleine Auszeit keine schlechte Idee, zum Beispiel in Form eines freiwilligen sozialen oder ökologischen Jahres. Die Auswahl der möglichen Tätigkeiten ist kaum zu toppen: Beim Kinderhort oder Rettungsdienst, in der Obdachlosenhilfe, in Naturschutz und Landwirtschaft oder beim Ausbuddeln archäologischer Relikte – Dein freiwilliges Engagement kommt der Allgemeinheit zu Gute und lässt Dich in spannende Bereiche reinschnuppern, die Du vielleicht gar nicht auf der Kette hattest.

Das musst Du mitbringen

Die Voraussetzungen für ein freiwilliges soziales oder ökologisches Jahr sind ziemlich übersichtlich: Du solltest mindestens 16 Jahre alt sein, eine ordentliche Portion Motivation mitbringen und die Vollschulpflicht erfüllt haben. Das heisst, Du musst insgesamt neun oder zehn Jahre (je nach Bundesland) zur Schule gegangen sein. Der Freiwilligendienst dauert zwischen 6 und 24 Monate und wird mit etwa 300 Euro pro Monat vergütet (besser als nix!).



Mehr Infos

findest Du zum Beispiel auf
www.bundes-freiwilligendienst.de

Hier geht's lang!

Du willst mehr
zum Thema Ausbildung und Beruf wissen?
Auf der Website

www.ich-bin-ok.com

findest Du weitere Checklisten
und hilfreiche Links.
Schau doch mal rein!

Chill mal!

Entspannung zu finden ist für ADHSler häufig leichter gesagt als getan. Die Gedanken springen hin und her und wenn der Körper zur Ruhe kommt, wird's schnell langweilig. Im Folgenden findest Du ein paar Vorschläge, wie Du Körper und Geist in den Synchronismus versetzt. Welche davon bei Dir funktionieren, musst Du einfach ausprobieren.

Hörbuch

Bei der Auswahl mehr auf die beruhigende Wirkung der Stimme als auf eine spannende Geschichte achten.

Was bringst Du mit?

Pack Deine Zukunft an!

Yoga Übungen

Yoga Die Kraft von Sport und Entspannung

Yoga ist eine super Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und sich gleichzeitig fit zu halten. Wenn Du Yoga selbst ausprobieren möchtest, brauchst Du nicht mehr als ein bisschen Zeit, ein ruhiges Plätzchen drinnen oder draußen und bequeme Klamotten. Im Folgenden findest Du ein paar Übungen, welche Dir den Einstieg in Yoga erleichtern.

Dazu zwei wichtige Hinweise:

1. Der Kerngedanke von Yoga ist, sich Körper und Geist bewusst zu machen. Das geht natürlich nur in einer entspannten Atmosphäre. Wenn Du Yoga machst, lass also alles andere stehen und liegen und blende alles um dich herum aus, zum Beispiel Smart-



Was Yoga bewirken kann

Der Hund

Steht Du mit Deinem Körper und dem Geist in Einklang, indem Du den Rückenstreckst und Deine Fersen nur abhebst. Achte darauf, dass Deine Hüften und die Dehnung nach

Das kann der Hund

- beruhigt das Gehirn/den Geist
- verleiht dem Körper einen Energieschub



Kein Grund zur Panik Vol. 1 Kreativ mit ADHS

„Kein Grund zur Panik“ – das gibt es auch als Volume 1.
Darin geht es darum, dass ADHS viele Menschen kreativ macht.
Und wie Du Deine eigene Kreativität als Teil
Deiner ADHS-Therapie nutzen kannst.



Frag Deinen Arzt
danach. Bestimmt
hat er noch ein
kostenloses Exemplar
für Dich.

Kein Grund zur Panik Vol. 2 Bewegung bringt's bei ADHS

„Kein Grund zur Panik“ – das gibt es auch als Volume 2.
Darin geht es darum, wie Dir Sport und Bewegung beim täglichen
Umgang mit der ADHS behilflich sein können. Und welche Rolle
dabei die richtige Ernährung spielt.



Oder Du lädst die Book-
lets als PDF
auf unserer
Website herunter:
ich-bin-ok.com

HERAUSGEBER:
Salmon Pharma GmbH
St. Jakobs-Strasse 90
CH-4052 Basel
www.salmon-pharma.com

KONZEPTION, REDAKTION UND GESTALTUNG:
LEHN.STEIN GmbH, www.lehnstein.de

BILDNACHWEIS:
shutterstock

SALMON PHARMA

— a member of —



MEDICE
THE HEALTH FAMILY



Salmon Pharma GmbH

St. Jakobs-Strasse 90 | 4052 Basel | Tel. 061 313 79 65

E-Mail: info@salmon-pharma.com | www.salmon-pharma.com