

ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden



Thema:

Die Qual der Wahl – Was hilft mir dabei Entscheidungen zu treffen

(12. Juli 2012)

Einführungsvortrag

Manuskript und Vortrag von

Sybille Hentschel

(angepasst und übernommen von Mario Heinig)

Hinweis:

Die Unterlagen zu den Themenabenden sind nur zum internen Gebrauch der Teilnehmer der ADHS Erwachsenen Selbsthilfegruppe Dresden bestimmt. Von einer Weiterverbreitung in jeglicher Form muss aus rechtlichen Gründen abgesehen werden.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung.....	1
2. Allgemeine Hilfen zur Entscheidungsfindung.....	1
3. Schwierigkeiten von ADHS-Betroffenen bei der Entscheidungsfindung.....	3
4. Fazit.....	6

1. Einführung

Eine **Entscheidung** ist eine Wahl zwischen Alternativen oder zwischen mehreren unterschiedlichen Varianten. Eine Entscheidung kann spontan, emotional, zufällig oder auch rational (vernünftig) erfolgen. Diese rational begründete Entscheidung richtet sich nach bereits vorgängig abgesteckten Zielen für die wichtige Entscheidungskriterien getroffen worden. Von der Entscheidungskompetenz einer Person hängt es ab, ob seine Pro- oder Kontraentscheidungen richtig oder falsch ausfallen. Die Eigenschaft ohne Verzögerung zu entscheiden und dabei zu bleiben, wird als Entschiedenheit bezeichnet. Die Entscheidung wird auch, oftmals im Sinne eines Ergebnisses, als der Entscheid bezeichnet.

Wichtig für die Entscheidungsfindung sind die erwünschten und unerwünschten Folgen des Entscheids. Dem Entscheid folgt dessen Umsetzung oder zumindest der Versuch hierzu, sonst ist es keine Entscheidung, sondern nur eine Gedankensimulation. Vor dem Entscheid muss man sich damit befassen, was zu tun ist. Der Entscheid geht dem Handeln voraus. Es erfolgt i.d.R. eine Planung der Ziele und Maßnahmen.

Als ADHS-Betroffene entscheide ich mich oftmals nicht bewusst dafür so zu handeln, sondern ich leide darunter - oder ich habe trotz großer Anstrengungen das Gefühl - nicht anders handeln zu können.

Bei ADHS-Betroffenen unterscheiden wir zudem zwischen:

- (1) innerliche Neustrukturierung: d.h. liebgeordnete, negative Selbstbewertung abzulegen und damit zu einem neuen Selbstbewusstsein zu gelangen
- (2) äußerlichen Neustrukturierung: d.h. den Kleinkram des alltäglichen Lebens neu gestalten indem bessere Organisations- und Kontrollmöglichkeiten geschaffen und zum Einsatz gebracht werden

Menschen mit ADHS können ein ganzes Leben damit verbringen der Notwendigkeit auszuweichen sich zu organisieren (drücken sich vor Entscheidungen). Wir verschieben es immer wieder , während das Problem schlimmer wird (d.h. unseren Geist irritiert). Infolge einer Vielzahl von Bedürfnissen, deren Wichtigkeiten wir nicht trennen können, einer verminderten Fähigkeit zur Aufmerksamkeit, wie auch Konzentration entsteht eine hohe Ablenkbarkeit. Von uns hängt es jetzt ab, wie wir geordnete Strukturen schaffen, um Entscheidungsziele zu erreichen. Die nachfolgenden, typischen Besonderheiten und Probleme erschweren und das Treffen von Entscheidungen.

2. Allgemeine Hilfen zur Entscheidungsfindung

Bevor ich die einzelnen negativen Seiten aufführe und Strategien nenne, diese abzuschwächen, möchte ich noch allgemeine Hilfen für Entscheidungsfindung aufzeigen:

- (1) nochmals prüfen und nachdenken, am Ziel dranbleiben
- (2) Gliederung, Struktur, Reihenfolge der Abläufe erarbeiten (fehlt noch was?)
- (3) verbindliche Regeln, Abläufe aufstellen (Zeitstrukturierung dafür erstellen)

- (4) Wichtigkeiten, Prioritäten beachten (Alles aufschreiben?)
- (5) Aufgaben interessanter machen, weniger starre, stereotypische, zwanghafte Abläufe
- (6) Wer kann mir helfen? (Wem traue ich das zu?)
- (7) Kann ich Aufgaben delegieren (was bringt mir das?), bei Abgabe dieser auch schriftlich notieren und selber aber Erfüllung kontrollieren (Rückmeldung erbeten)
- (8) Was können für Störungen auftreten, die mich ablenken? Vorneweg sich schon darum kümmern (Telefon abschalten, Arbeitszeiten festlegen)
- (9) Wach bleiben: Wir als ADHS-Betroffene erscheinen mitunter als „abwesend“: andere, vertraute Personen bitten uns darauf anzusprechen (gemeinsame Lösungen finden), indem wir sagen, was wir besonders gerne möchten, worin wir gut sind, was uns beflügelt und interessiert. Damit treten störende Gedanken nicht so schnell auf
Tipps beim Auftreten störender Gedanken:
 - es kann helfen diese aufzuschreiben,
 - diese so zu akzeptieren,
 - um sie abzustellen deren Häufigkeit registrieren,
 - wann und in welchem Zusammenhang treten sie auf,
 - kennt jemand ähnliche Gedanken,
 - Vertrauen darauf, dass solche Gedanken wieder vergehen
- (10) Pausen planen, einfordern, dabei selber nicht stören (dann lieber Raum verlassen)
- (11) beim Erkennen, dass sich etwas verändern kann, muss (sollte) ich es auch tatsächlich tun. Wir als ADHS-Betroffene können bspw. Durch unsere Möglichkeit zur Selbstbeobachtung merken, was gleich mit uns passiert, d.h. wir müssen uns dem bevorstehenden Kontrollverlust entgegenstellen (bei mir sind es des öfteren Wutausbrüche, knallen mit der Tür). Im Anschluss analysieren, erkennen:
 - was ist mir eventuell schon gelungen,
 - habe ich was umgesetzt was anderer mir gesagt haben
 - Was weiß ich selber, was habe ich gehört, gelesen, selber erfahren zu diesem Problem.
 - War ich ausgeruht, oder schon im Stress.
 - War Anspannung dabei? Angst vor zu Erwartendem?
 - Oder war ich schon motiviert (zuvor gut gegessen, Freunde getroffen, nettes Telefonat geführt?)
 - hatte ich mir vorher bei Meistern / Erkennen der Störung und anderer Handhabung eine Belohnung ausgedacht?
- (12) Erfahrungen aus der Vergangenheit verbessern unser Entscheidungsverhalten.

„Lernen wir einfach unsere Erfolge zu genießen, Feedback anzunehmen, uns über Anerkennung zu freuen und gleichzeitig auch andere Personen mitzuteilen, dass wir es gut finden, wie sie sich verhalten. So etwas bewirkt Großes und wir profitieren davon als ADHS-Betroffene mehr als andere.“

„Alles geht, was funktioniert und nicht illegal ist.“

3. Schwierigkeiten von ADHS-Betroffenen bei der Entscheidungsfindung

Häufige Schwierigkeiten von ADHS-Betroffenen, die maßgeblich den Erfolg einer Entscheidungsfindung beeinflussen:

- (1) **Bei der Zeitstrukturierung:** Fehlendes Zeitgefühl; Aufgaben in letzter Minute erfüllen bzw. diese erst gar nicht erledigen. Häufige Tagträume; wir benötigen mehr Zeit für Aufgaben. Wir leiden unter hoher Müdigkeit, starkes Schlafbedürfnis, Trödeln gern.

Hilfe:

- Pläne mit realen Zeitspannen erarbeiten.
- Mit Kalendereinträgen arbeiten.
- Zeiten versuchen einzuhalten (Plan-Ist Vergleich).
- Feststellen wann ist meine Konzentration am besten.
- Wachrhythmus erkennbar oder auch nicht?
- Pausen und deren Gestaltung vorbereiten (Trinken, Essen bereit stellen)
- Mit Erinnerungshilfen arbeiten: Einsatz von Pinnwänden, auffälligen Farbstiften, Klebezetteln, Als Erinnerungshilfen Handy- oder auch Computerfunktionen nutzen

- (2) **Hohe Vergesslichkeit:** Dadurch leiden wir sehr oft unter negativen Gefühlen, verweifeln, verlieren an Selbstwert, ziehen uns zurück. Durch unsere kreative Art fallen uns schnell Erinnerungshilfen ein / brauchbare Konstruktionen. Wenn diese erstmal gefunden sind, entsteht danach auch eine beruhigende, vertrauensbildende Wirkung. Verpflichtungen sind im Kalender zeitlich geordnet und werden nach häufigen Anwenden ähnlich wie Dauerauftrag auf Bank erfüllt. Erfolg ist, wenn wir Zeit sparen, die wir bislang aufwenden mussten, um regelmäßige Verpflichtungen zu erfüllen. Wir entscheiden uns im Voraus und gestalten unser Leben reibungsloser.

Hilfe:

- Deshalb gute Vorbereitung planen und Hilfe einplanen (meine Nachbarin hat bspw. meinen Wohnungsschlüssel)
- Viel Aufschreiben
- Übrigens hilft auch eigenes Interesse an Wiederholung: Ich will es besser machen;
- Erinnerungssachen, Listen, Adressdateien, mit Empfangsbestätigungen arbeiten
- Beschriften von Ein- und Ausgangskästen / Ordnern
- Stoppsignal: Vor Verlassen der Wohnung nachdenken

- (3) **Häufiges Verschieben von Aufgaben:** Weil es uns Schwierigkeiten bereitet diese zu organisieren, deren Reihenfolge festzulegen.

Hilfe:

- Hilfen bei Entscheidungsfindungen können Rituale sein / Tagesabläufe (bei mir: feste Zeiten für Sport)
 - Wir sollten bei jeglichen Anfragen versuchen diese sofort zu beantworten oder zumindest deren Terminierung eintragen, diese abrufbar machen
 - Bei Enttäuschungen über Fehler: Fehler akzeptieren, 100%iges funktionieren ist unwahrscheinlich
 - Neue Motivation für die Erledigung schwieriger Aufgaben finden: abends nochmal erinnern was erledigt wurde, für kommenden Tag Aufgaben festlegen, wenn möglich andere dazu befragen oder Aufgaben delegieren
- (4) **Erinnerungen können nicht abgerufen werden:** Eine Gedankenvielfalt bestimmt unser Leben
- Hilfe:
- Immer Stift bei sich haben.
 - Andere Personen um Hilfe bitten, gemeinsam nach „Vergangenheit / Erinnerung“ forschen, sich an der gemeinsamen Arbeit freuen
 - Telefonieren, Fotos / Bücher lese, Musik hören
 - nicht immer nur Trübsal blasen, sondern sich auch an „Neuem“ freuen, neue Wege gehen
- (5) **Antriebslosigkeit / Energieverlust:** Planlosigkeit, wechselndes Befinden, Gefülschaos
- Hilfe:
- Motivationshilfen ausdenken (Spaziergang)
 - Belohnung planen
 - andere Zeit einplanen und Arbeit unterbrechen (falls möglich)
 - Antriebslosigkeit erkennen und für neue Energie sorgen (Helligkeit regeln)
 - Freunde einladen / anrufen oder Blumen kaufen
 - Erkennen, dass schon einiges erreicht wurde um gut arbeiten zu können,
 - Oft entsteht bei ADHS-Betroffenen der Eindruck, dass wir mehr Motivation (in letzter Minute) benötigen, zugleich sinkt aber die Leistungsfähigkeit wenn dann subjektiver Stress empfunden wird
- (6) **Chaos, leicht ablenkbar, Hektik, geringe Stresstoleranz, hohe Impulsivität (mehrere Aufgaben gleichzeitig erfüllen), negative Sprunghaftigkeit:** Subjektives Missempfinden beim Erledigen einer Tätigkeit. Neue Tätigkeiten werden in der Regel spontan erdacht und ausgeführt. Wir verlieren den Faden und vergessen unsere eigentliche Aufgabe.
- Hilfe:
- Wir verzweifeln an der Komplexität der Aufgaben und müssen diese deshalb aufteilen

- Lernen die Eigenen Gefühle / Befinden wahr zu nehmen: in welchen Situationen bin ich besonders ablenkbar, kann ich Aufgabe in diesen auf einen Zeitpunkt verschieben an dem ich konzentrierter bin?
 - Wie finde ich jetzt einen Weg. Was hilft mir? Evtl. Jemanden Anrufen, um darüber zu sprechen. Nach Ursachen suchen.
 - Chaos vermeiden durch Festlegen von Anfang & Ende einer Aufgabe
 - Impulse / Impulsivität wahrnehmen lernen, das ermöglicht selbstbestimmteres agieren, z.B. in dem wir es durch Übung mehr und mehr schaffen plötzliche Impulse abzublocken (erst denken, dann handeln)
 - Aus Erfahrung lernen: uns Erinnern an Ähnliche Situationen (fällt uns schwer)
 - Selbstdisziplin: Impulsivität entsteht oft dadurch, dass wir nicht hinhören, nicht hinschauen, Wider-Willen entsteht, wir nicht nachdenken bzw. es laufen lassen (Schludrigkeit), gerade dann auf bewährte Strukturen zurück greifen (was schwer fällt)
- (7) **Immer wieder das gleiche Schema anwenden:** Dinge werden einfach so belassen (z.B. ausgeprägtes Vermeidungsverhalten)
- Hilfe:
- Durch Überlegen herausfinden, was geht noch, was kann ich jetzt tun (schützt uns davor immer wieder unser Selbstvertrauen zu verlieren)
 - Woher bekomme ich Rat, was hat mir bereits geholfen?
 - Neue Verhandlungstaktik ausprobieren, selbst Verantwortung übernehmen, nachdenken über Wichtiges und Unwichtiges
 - Eventuell neue Motivation bei Änderung ausdenken
- (8) **Sich selbst zu wichtig zu nehmen und zu schnell aufgeben:** Oftmals auch durch heftige Stimmungsschwankungen begleitet, Gefahr sozialer Isolation
- Hilfe:
- Mit anderen Reden (Selbsthilfegruppe, Freundschaften, Psychotherapie, Ergotherapie)
 - Nach schönen Sachen ausschauen halten, sich immer mal eine Freude bereiten, anderen davon berichten
 - Ausflüge planen, andere Ansprechen, nachdenken über Situation, wie gelingt es uns uns besser zu präsentieren, Teilerfolge zu genießen
 - Nicht alles auf sich beziehen, nicht jede schlechte Laune anderer hat mit uns zu tun, nicht jede Aussage ist ein Angriff auf uns (aufhören sich ständig zu rechtfertigen)
 - Video / Fotos von sich selber → hilft sich selber besser wahrzunehmen, wie wirke ich auf andere, sich selbst erleben
- (9) **Unsere Aufmerksamkeitsspanne ist gering:** Führt zu Störanfälligkeit wie starker Bewegungsdrang, Zappeligkeit
- Hilfe:

- Darüber sprechen, wann fällt uns Aufmerksamkeit besonders schwer (welche geistigen Anstrengungen, z.B. Vortrag halten)
- Beobachten wie es anderen Betroffenen damit geht
- Störung ernst nehmen, wenn möglich selber unterdrücken
- evtl. Gruppentherapie / Einzeltherapie: gezieltes Training (z.B. Arbeitsmethoden, anschauliche Mittel)
- evtl. kurz Raum verlassen, später begründen warum

(10) Übermäßige Unordnung, Stapel aufbauen: Wir verlieren den Überblick, es fällt uns dadurch schwerer Gedanken zu ordnen und Entscheidungen zu treffen

Hilfe:

- Regeln festlegen, um diese Unordnung zu unterbrechen (Beginn & Ende der Auf-räumzeiten festlegen, anschl. auch aufhören → mindert Druck / Abneigung)
- Belohnung in Aussicht stellen

4. Fazit

Zum Schluss: Wir sind trotz alledem flexibel, einfallsreich, nicht nachtragend und können immer wieder in die Entscheidungsfindung eingreifen, Ziele benennen und an deren Bewältigung arbeiten. Hilfreich sind darüber hinaus:

- Teilnahme an Psychotherapien: um geeignete und individuelle Strategien zu erlernen, um Zufriedenheit zu erlangen und um unser Selbstwertgefühl zu steigern, in dem wir Erkennen was unser Verhalten auslöst und wie ich darauf reagieren kann.
- Einnahme von Medikamenten: diese verändern die Art und Weise der Informationsverarbeitung, senken die Unaufmerksamkeit, Impulsivität. Auch die Hyperaktivität / Rastlosigkeit verringert sich. Somit nehmen sie indirekt positiven Einfluss auf unser Organisations- und Vermeidungsverhalten