

Feste Regeln gegen das Chaos

Kerstin Schneider hat sich zum ADHS-Coach ausbilden lassen. Erfahrungen in der eigenen Familie

Sabine Vogt

Manche Menschen ergreifen ihren Beruf und sammeln Erfahrungen auf diesem speziellen Gebiet. Kerstin Schneider (43) hat sich selbstständig gemacht, weil sie Erfahrungen gemacht hat, die sie beruflich verwenden will.

Die Bochumerin hat sich zum ADHS-Coach ausbilden lassen, weil es einen Erkrankten in ihrer Familie gibt. „Damals, vor zehn Jahren, hätte ich mir gewünscht, mehr darüber zu wissen. Man kann viel falsch machen aus Unkenntnis.“

AD(H)S, das ist das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom, H steht für Hyperaktivität. Ein AD(H)S wird durch ein Mangel an Dopamin her-

»Die Umwelt kommt schlecht damit klar«

vorgelufen. Zu den Symptomen gehören u.a. Unruhe, Impulsivität, Stimmungsschwankungen, Konzentrationsprobleme, schlechtes Kurzzeitgedächtnis, unangepasstes Sozialverhalten, mangelndes Selbstwertgefühl. „Die Umwelt kommt schlecht damit klar“, weiß Kerstin Schneider.

Zunächst hat sie sich mit Fachliteratur geholfen, um angemessener auf das erkrankte Familienmitglied reagieren zu können. Bis sie auf ein Ausbildungsangebot stieß, das 2009 in Münster begann. Seit März dieses Jahres nun ist die Bochumerin ADHS-Coach.

Diese Erkrankung tritt nicht nur im Kindes- und Jugendalter auf, sondern begleitet betroffene Menschen ihr Leben lang. „Der Klient, egal

EXISTENZGRÜNDER

Vorschläge, bitte

Mit der Serie Bochumer Nischen-Unternehmen stellt die WAZ Existenzgründer vor, die sich mit ihren Ideen, Produkten und Dienstleistungen eine Marktlücke erschließen konnten. Weitere Vorschläge bitte an s.vogt@waz.de

ob Kind oder Erwachsener, muss motiviert sein; wenn er kein Coaching will, hat's keinen Zweck.“

Es gebe, sagt sie, Menschen, die gar nichts von ihrer Krankheit wüssten. Und: Nicht jeder müsse medikamentös behandelt werden. „Ab 40 verstärken sich die Symptome. Man kriegt den Alltag allmählich nicht mehr strukturiert, kommt im Job kaum noch klar. Das kann bis zum Burn-out gehen.“

Der Coach arbeitet bei Kindern eng mit den Eltern und den Lehrern zusammen. So wird etwa empfohlen, ADHS-Kinder in der Klasse ganz nach vorn zu setzen, um die Ablenkung, die rumsing auf sie einströmen, gering zu halten. „Die Unaufmerksamkeit, das muss den Lehrern klar sein, ist kein böser Wille, sondern gehört zur Krankheit.“

Erwachsene unterstützt der Coach in ihrem Alltag. Zunächst müsse die Frage geklärt werden: „Wo liegt das Problem? – Oft ist es schwer zu erkennen.“ Wie äußern sich die Symptome, wie reagieren die Mitmenschen, seien weitere Kriterien, denn die Selbstwahrnehmung Erkrankter sei mangelhaft.

Was der ADHSler braucht, sind Strukturen: „Der Tagesablauf sollte immer gleich sein,

»Der Tagesablauf sollte immer gleich sein«

festе Regeln und Grenzen sind wichtig.“ Kerstin Schneider erarbeitet einen Zeitplan, „Ruhezeiten sind unverzichtbar, damit die Leute sich nicht übernehmen.“

Sie kommt auf Wunsch auch an den Arbeitsplatz, denn auch dort ist strukturieren hilfreich, damit sich nicht ständig neue Berge auf dem Schreibtisch auf türmen und der Klient im Chaos versinkt. Dabei sei es hilfreich, wenn sich der ADHSler outet. „Das Umfeld sollte ins Boot geholt werden, um Verständnis aufzubringen.“

Das Coaching findet je nach Absprache im Praxisraum der invivo-Bochum, Hattinger Str. 764, oder beim Klienten zu Hause statt. Die gesetzlichen



Kerstin Schneider coacht ADHS-Patienten. Dabei begleitet sie Erwachsene auf Wunsch auch an den Arbeitsplatz, bei Kindern ist die Zusammenarbeit mit Lehrern unerlässlich.

Foto: Ingo Otto

Krankenkassen erstatten die Kosten fürs Coaching nicht. Aber es besteht die Möglichkeit, das sogenannte persönliche Budget zu beantragen. „Unsere Familie musste auch

so einiges investieren; aber wenn's brennt, macht man es auch.“

Weil ihre Existenzgründung so frisch ist, hat Kerstin Schneider derzeit übrigens

noch eine halbe Stelle als Krankenschwester in der Unfallchirurgie im Bergmannsheil. Kontakt: www.adhs-coach-bochum.de