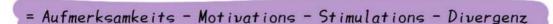
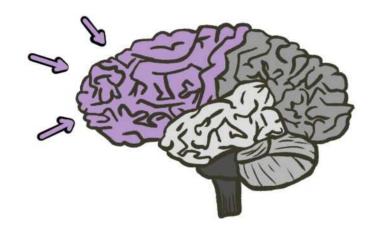
Vorwissen zum Thema AMSD



Bei AMSD wird in in den vorderen Hirnabschnitten weniger Blutzucker verbraucht. So wird das Gehirn weniger stark durchblutet.

Außerdem wurde eine erhöhte Menge des "Dopamin-Transporters" nachgewiesen.

01



Der Begriff ADHS

(= "Aufmerksamkeits-Defizit-Hyper-/Hypoaktivitätssyndrom/-störung" ist meiner Ansicht nach nicht mehr zeitgemäß.

Erst einmal beschreiben die Buchstaben A, M & S viel besser welche Hauptbereiche durch den divergenten Hirnstoffwechsel beeinflusst werden. (Aufmerksamkeit, Motivation & Stimulation)

Zweitens hilft der Buchstabe D, der für das Wort "Divergenz" steht (= Abweichung / Andersartigkeit) sich von dem rein medizinischen Blickwinkel auf AMSD zu entfernen. Ob es sich bei AMSD um eine Krankheit o. Störung handelt, kann & will ich gar nicht beurteilen! Aber für mich persönlich ist es auch vollkommen irrelevant!

(Dies darf aber jeder Betroffene für sich selbst entscheiden! Das D darf deshalb auch für (neurologische) "Disorder" (= Störung) stehen.)

Das D in AMSD zeigt Neurodiversität, macht Neuro Divergenz sichtbar & normalisiert diese. (Mehr dazu auf S. 2)

Es ist keine Krankheit – kein "Falschsein", welches behandelt, behoben o. medikamentiert werden sollte o. muss! Es ist ok anders zu denken, andere Dinge zu brauchen & andere Schwierigkeiten zu haben als andere. Es ist ok anders zu sein.

Diversität & Divergenz Diversität = Die Gruppe ist divers (= unterschiedlich) Divergent **☆** [] () = nicht der Norm entsprechend = Minderheiten (Bsp. Schwarze, Homosexuelle, Trans, ...) Typisch = der Norm entsprechend = Mehrheit (Bsp. Weiß, Hetero, Cis, ...) NT = Neurotypisch

```
Zsm. = zusammen
eig. = eigentlich
o. = oder
mögl. = möglich
schriftl. = schriftlich
...usw.

Meine Gendermethode: "Die Y-Methode"

Die Endung -y macht aus Schüler & Schülerin » Schüly
Und aus Lehrerinnen & Lehrern » Lehrys
Jedoch hat sie im Gegensatz zur Sternchenmethode (Schüler*innen) den
Vorteil, dass auch Nicht-Binäre & Personen anderer Gender genannt
werden & nicht nur "mitgemeint" sind.
```

```
Quellen

Q1
adhs-ratgeber.com/
adhs-was-passiert-im-koerper.html

Q2
medica.de
Wirkung von Schokolade im Gehirn

Q3
neuroqueer.wordpress.com
Exekutive Dysfunktion oder warum kriege ich nichts hin
```

ND = Neurodivergent

Exekutive Dysfunktion



Eingeschränkte Ex. Funktion, verursacht...

Exekutive Funktion

= die Fähigkeit Dinge, die man tun will, in die Tat umzusetzen. Bei Kindern entwickelt sich diese erst als letzter Bereich im Gehirn. Er ist erst mit ca. 25 Jahren voll entwickelt. Bei Menschen die AMSD sind, braucht dieser sogar bis zu 30% länger zum entwickeln.

Prokrastination

- = "Aufschieberitis"
- = unliebsame Aufgaben werden aufgeschhoben (& erst auf den letzten Drücker o. zu spät gemacht.)

AMSD-Paralyse

=AMSD-P

Ist schwer in Worte zu fassen, aber teilweise vergleichbar mit einer Anziety- o. Panikattacke, jedoch ohne Angst um das eigene Leben. In Prinzip fühlen sich Betroffene z.B überwältigt, überfordert, gestresst, verwirrt o. verzweifelt. Das kann von mehreren, aber auch von nur einer Aufgabe ausgehen. Meist machen Betroffene in diesem Moment gar nichts o. versuchen sich bspw. mit Fidgeting o. einer ganz einfachen Tätigkeit / Stimulation zu beruhigen.

In schlimmen Fällen kann es dazu kommen, dass diese Aufgaben komplett vermieden werden, selbst dann, wenn dies schlimme Konsequenzen zur Folge hat. (Bsp. Hausarbeit, die benotet wird.)

Unter EDf & AMSD-P können einige Betroffene sogar so sehr leiden, dass dies z.B. zu Depressionen, schlechtem Selbstwertgefühl & Selbstverletzung führen kann.

Vorurteile

Nicht selten wird Menschen mit EDf vorgeworfen sie wären:

- faul
- dumm
- begriffsstuzig
- respektlos
- kindisch
- desinteressiert
- willensschwach
- · verzogen
- Versagys
- •



Aller Anfang ist sehr sehr schwer...

Warum haben Betroffene so große Schwierigkeiten damit Aufgaben anzufangen?

Folgende 6 Punkte sind die größten Hindernisse — Siehe S. 4

1) Aufgaben anfangen

1.1) Nicht wissen / wahrnehmen / realisieren was zu tun ist



Bsp.) Wenn man sehr konzentriert ist (Hyperfokus), kann es sein, das man die Zeit vergisst, vergisst zu essen o. zu trinken o. bspw. erst merkt, dass man seit Stunden aufs Klo muss, wenn man es fast nicht mehr länger halten kann & dann nicht selten zum Klo rennen muss.

1.2) Sich nicht merken können was zu tun ist

Wenn einem etwas gesagt wird, vergisst man diese Aufgabe sehr wahrscheinlich sofort wieder, es sei denn man notiert sie sich sofort.

Aufgaben & wichtige Erinnerungen deshalb am besten gleich schriftlich mitteilen o. sie den Betroffenen sofort aufschreiben lassen!

1.3) Zu wenig Motivation

» (Motivation ist bei AMSD ein sehr großes komplexes Thema, weshalb wir es in einem separaten Teil umfassender behandeln müssen!)

1.4) Überwältigung

Eine einzelne "einfache" Aufgabe kann unüberwindbar scheinen, wenn man ein Gehirn hat, das so gut wie alle Eindrücke ungefiltert weitergibt. Denn selbst eine eig. scheinbar einfache Aufgabe wie "das Bad putzen" besteht aus 1 Mio kleiner Subaufgaben:

Antischimmelspray? Lappen holen!

Antischimmelspray? Lappen holen!

Antischimmelspray? Lappen holen!

Reicht Saugen? Wasser Wo ist der Eimer?

Was Putzmittel Beides? Wischen? in den Eimer?

Welches ich? Putzschrank öffnen! Was zuerst?

brauch ist Wie lang dauert dass?

Welchesten? Heizung säubern!

Am Hab ich alles?

Was muss ich vorher

Was muss ich vorher

Noch einkaufen? Wie reinigt man eig

noch einkaufen? Wie reinigt?

ein WC richtig?

1.5) Falsche Prioritäten

Wir müssen uns häufiger aktiv die Fragen stellen: Was ist jetzt wichtig? Was ist dringend? Und weniger: Was schüttet jetzt am meisten Dopamin aus? Denn wegen unseres chronischen Dopamin-Mangels im Gehirn, suchen wir ununterbrochen nach Stimulation! Warum?

1. Ohne Stimulation verschlechtert sich unsere Stimmung extrem. 2. Ohne genug Dopamin (also ohne richtige Stimulation) funktioniert das Gehirn nicht nicht so gut. Die Leistungsfähigkeit nimmt ab.

» WICHTIG: Nicht andere bestimmen o. erinnern uns daran was wichtig ist. Aber es ist enorm hilfreich, wenn man uns fragt/erinnert was UNS gerade am wichtigsten ist! Andere können gerne einen anderen Vorschlag machen & diesen begründen für den Fall, dass wir nicht daran gedacht haben. Aber es ist enorm wichtig zu tolerieren, wenn man letztendlich dennoch unterschiedlicher Meinung ist.

1.6) Zeit-Blindheit = Zeit falsch einschätzen

- » (Auch das Thema Zeit-Blindheit wird separat angegangen um den Rahmen nicht zu sprengen. Das Problem in Bezug auf EDF kann jedoch zsm.gefasst werden mit:)
- A) Diese Aufgabe dauert zu lang! Das muss ich wann anders machen! → Dabei sind viele Aufgaben schneller gemacht als man denkt o. es gibt eine schneller Art sie zu machen.
- B) Diese Aufgabe ist schnell gemacht! → Dabei dauert sie viel länger als geschätzt & im Endeffekt ist keine Zeit mehr für andere dringende Aufgaben.

Manchmal hilft es uns sehr die zeitliche Einschätzung eines NTs zu hören. So können wir Zeit besser einschätzen & Unser Zeitgefühl trainieren. Wichtig: Natürlich denken wir nicht immer dran danach zu fragen. Deshalb gerne erinnern!

Aufgaben fortsetzen



2.1) Pausen sind wichtig! Aber:

Sie lenken auch oft ab! Manchmal sind Pausen unnötig o. sogar kontraproduktiv!

A) Entweder es handelt sich um feste Pausen zur "falschen" Uhrzeit / im "falschen" Moment o sie sind zu lang / lang im "falschen" Moment o. sie sind zu lang / kurz. ODER

B) Manche AMSDs lenkt eine Pause immer von der Arbeit ab. Dies kann den Wiedereinstieg in eine pausierte Aufgabe unglaublich erschweren. Manchmal arbeiten wir lieber stundenlang im Hyperfokus durch ohne eine Pause zwischendurch zu brauchen. Wichtig ist nur, dass wir dann daran denken müssen dafür früher Schluss zu machen & natürlich uns danach eine wohlverdiente Pause zum Entspannen zu nehmen!

2.2) So gut wie alles kann ablenken!

Ja es ist von Vorteil das Handy auf stumm zu schalten & an einem ungestörten ruhigen Ort zu lernen. Aber nicht nur Nachrichten, Fenster & Menschen lenken ab, sondern selbst die Schreibtischoberfläche kann ablenken! Es ist wichtig das zu wissen & zu tolerieren, dass einige Menschen einfach leichter ablenkbar sind.

2.3) Hyperfokus

= spezieller Zustand von höchster Konzentration. Bspw. AMSDs o. auch Autistys können sich besonders interessanten Aufgaben äußerst intensiv & ausdauernd widmen.

Erkennungsmerkmale:

- vergessen zu trinken, zu essen, aufs Klo zu gehen, ...
- Die Zeit aus den Augen verlieren
- schwer ansprechbar sein / scheinbar nicht zuhören
 » Bitte 5 10 Sekunden warten & Zeit zum verarbeiten des Reizes geben!
 Nichts um sich herum wahrnehmen / nicht zuhören.
- Achtung! Wichtige Infos gehen hier oft unter! Bitte fragen wie man den Betroffenen dennoch ansprechen kann. Mir persönlich hilft es z.B. leicht berührt zu werden o. eine schriftl. Mitteilung zu bekommen.

 Zwanghafter Perfektionismus: Diesen zu unterlassen ist extrem schwer! Bitte viel Zeit lassen zum aufhören! Schließlich müssen wir etw. sein lassen, das uns sehr wichtig ist.

S. 5

3) Aufgaben abschließen



3.1) Kurz vor Schluss aufhören... Eww.

Es fühlt sich für uns falsch an, denn eine Unterbrechung / Pause kann ja – wie bereits erwähnt – zu Prokrastination führen & zu großen Schwierigkeiten wieder anzufangen. (Wo war ich stehen geblieben? Wie ging das nochmal? Ok nochmal ganz von vorne! ...) Deshalb wollen wir oft alles "in einem Rutsch" machen. Doch dann sind es natürlich oft riesige abschreckende Aufgaben, die kaum zu bewältigen sind.

3.2) Das Thema "Stimulation"

» (benötigt ebenfalls einen breiteren Einblick, deshalb hier nur der Teil, der sich auf EDf bezieht:)

Ein Dopaminabfall (also wenn Aufgaben bspw. zu eintönig / langweilig werden, wirkt sich wie gesagt negativ auf die Konzentration aus.

→ Daraus folgt, dass wir diese Aufgabe unterbrechen & eine andere Dopaminquelle suchen, damit unser Gehirn wieder normal funktionieren kann. Beliebte Bsp. für eine solche Dopaminquelle sind: Koffein, Smartphone, Musik, Chips, Schokolade (Dopamin, Noradrenalin & Serotonin! [Q2]), ...

Erkennungsmerkmal: Tausend angefangene Hobbys, Interessen Projekte & Aufgaben, aber kaum eine wurde abgeschlossen.

Wichtig: Je einfacher die Aufgabe & je größer der Dopaminausstoß, desto attraktiver ist sie für AMSD-Gehirne. Das kann man für sich nutzen, indem man sich während einer Aufgabe mit Snacks belohnt o. die Aufgabe einfacher o. spaßiger gestaltet!

Einflüsse auf die EDf

negat ive

- · Stress
- · Streit
- Strafen / Standpauken
- · Wie ein Kind behandelt werden
- · zu viel Druck
- zu viele (Unter-) Aufgaben
- Vorwürfe / Intoleranz / Ignoranz / Missverständnisse
- physische sowie psychische Krankheiten (z.B. Erkältung, Depression, PMS, ...)

•

positive

- · Verständnis
- Geduld
- Nachfragen / Zuhören / Lernen
- Unterstützung / Entgegenkommen
- Normalisierung von ND
- · Freundlichkeit
- Rückmeldungen (Erspart uns das Raten darüber was andere denken)
- · Höfliche Erinnerungen
- · Vertrauen
- Wohlwollen

. . .

In welchen Lebensbereichen kann EDf auftreten?

- · Haushalt
- Körperpflege
- · Schule / Studium / Arbeit / Lernen / Hausaufgaben / Abgabearbeiten / soaar während Klausuren
- Angelegenheiten mit Ämtern, Krankenkasse, Bank, ...
- Rechnungen
- Freundschaften / Familie / Beziehungen / ...
- · To-Do-Listen
- · Familientiere versorgen



[Q3]

Lösunasideen

Nicht gegen das eigene Gehirn kämpfen, sondern ihm geben was es braucht & mit ihm arbeiten!

Wie immer gilt: Nicht alles hilft bei jedem & auch nicht unbedingt jedes Mal! Deshalb merken: Ausprobieren, inspirieren lassen, abändern, anpassen, Gegenteil ausprobieren, scheitern, lernen, wechseln, ...

· To-Do-Listen sortiert nach Priorität:

FF	1. wichtig & dringend	2. wichtig, aber nicht dringend
	3. dringend, aber unwichtig	4. unwichtig & nicht dringend









Time-Timer



- Bsp. A) "10 min aufräumen" statt "Küche aufräumen"
 - B) Zeit stoppen bei einer Tätigkeit um Erfahrungen zu sammeln für besseres Zeitgefühl
- · Routinen vereinfachen Unter-/Aufgaben, weil man sie nicht mehr hinterfragen muss, sondern im Schlaf kann! Wichtig: Routinen sind nicht in Stein gemeißelt! Keine Angst vor Fehlern & Verbesserungen!
- Notizen



Wenn man eine Aufgabe pausieren o. sogar aufräumen muss, helfen Notizen dabei beim nächsten Mal sofort wieder gedankl, einsteigen zu können wo man stehen geblieben ist. So findet man schnell ins Thema zurück & kann entstandene Fragen leichter klären.

Zsm. fassung:

Nicht die Lähmung o. der Rollstuhl behindern, ...sondern die Treppe!

AMSD = Aufmerksamkeits - Motivations - Stimulations - Divegenz

<u>Divergent</u> = nicht der Norm entsprechend

Typisch = der Norm entsprechend

NT = Neurotypisch ND = Neurodivergent

Die Exektutive Funktion ist die Fähigkeit Dinge, die man tun will in die Tat umzusetzen. Bei Kindern entwickelt sich diese erst als letzter Bereich im Gehirn. Er ist erst mit ca. 25 Jahren voll entwickelt. Bei Menschen die AMSD sind, braucht dieser sogar bis zu 30% länger zum entwickeln.

AMSDs sind nicht:

- · kindisch
- · faul
- · unhöflich
- · desinteressiert
- · willensschwach
- · dumm
- · begriffsstuzig
- •

Mehrere Dinge spielen zsm. & sorgen für Exekutive Dysfunktion. Das bedeutet, dass Betroffene <u>Schwierigkeiten in drei Hauptbereichen</u> haben: Aufgaben anfangen, fortsetzen & beenden. Die EDF kann in allen Lebensbereichen auftreten

Mitmenschen können uns unterstützen indem sie bspw. folgendes tun:

- · Wichtiges schriftl. mitteilen!
- Nicht Eltern spielen! Wir sind keine Kinder & brauchen keine Babysitter
 o. Manager!
- · unsere Meinung tolerieren, auch wenn man sie nicht mag o. für falsch hält.
- · freundlich sein
- · helfen die Dauer für eine Aufgabe zu schätzen
- höflich erinnern: An Hausaufgaben, Abgaben, Tipps, Meinung, Zeit, Prioritäten,
- · Zuhören / Nachfragen / Lernen
- · Toleranz
- · Geduld
- · Nicht vergessen: Wir meinen es nie böse & geben immer unser bestes!
- Verständnis & Wissen über AMSD zeigen. Dann fühlen wir uns weniger außenseiterisch.
- Aufgaben einfacher & spaßiger gestalten. Das schüttet mehr Dopamin aus & so funktioniert unser Gehirn besser! Und wir sind alücklicher!

Was uns sonst noch helfen KANN:

- · To-Do-Listen mit Prioritäten
- Kleine Schritte/Abgaben, anstatt großer Aufgaben
- · Time-Timer & Wecker
- · Routinen
- · Notizen

