

# Geteilte Probleme sind kleinere Probleme

*Alleine im Berner Oberland existieren über 50 verschiedene **Selbsthilfegruppen**. Einer davon gehört auch **Roland Kurzen** an. Der 52-Jährige leidet an einem Aufmerksamkeitsdefizit. Zusammen mit anderen Betroffenen trifft er sich einmal pro Monat, um Erfahrungen auszutauschen.* von Stian Sartori



Fotos: Stian Sartori

Nicht selten haben die ADHS-Betroffenen mit einem tiefen Selbstwertgefühl zu kämpfen.

**40** Jahre kämpfte Roland Kurzen mit den Symptomen seiner Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Erst in Folge eines Burnouts beschäftigte sich der Unterseener intensiver mit seinem Verhalten. Der ausgebildete Lastwagenfahrer spürte schon immer, dass er anders war als die anderen. Richtig fassen konnte er es aber bis zum grössten Aha-Erlebnis seines Lebens nicht. In den Ausführungen der Diplomarbeit eines Arztes über die Krankheitszeichen von ADHS erkannte sich Roland Kurzen auf Anhieb. «Es war ein unglaublicher Moment. Die Erkenntnis fiel mir wie Schuppen von den Augen», erklärt er.

## Sitzungen geben ihm ein gutes Gefühl

Roland Kurzen trat der Selbsthilfegruppe nicht aus eigenen Stücken bei. Er nahm zwar an einer Informationsveranstaltung über

diese Form der Selbsttherapie teil, fühlte sich davon aber nicht angesprochen. «Schliesslich überzeugte mich ein Arzt davon. Er meinte, ich hätte nichts zu verlieren», erzählt der ADHS-Betroffene. Es kostete ihn jedes Mal wieder ein wenig Überwindung, an die monatlichen Zusammenkünfte zu gehen. «Aber am Schluss der Sitzungen fühle ich mich immer gut», meint er. Die Selbsthilfegruppe trifft sich in Räumlichkeiten des fmi Spital Interlaken, wo Roland Kurzen als PC-Netzwerk-Techniker arbeitet. «Deshalb bin ich vor den Treffen fürs Aufschliessen unseres Besprechungszimmers zuständig, was mich natürlich zusätzlich an das Ganze bindet», so der 52-Jährige.

Obwohl alle Teilnehmer der Sitzungen an ADHS leiden, sind die Symptome unterschiedlich. «Ich nehme mehr von der Umgebung

wahr als andere Menschen. Das führt dazu, dass ich mich extrem schnell von Hintergrundaktivitäten ablenken lasse», erklärt er. Andere Leidensgenossen verlegen dagegen ständig ihre Schlüssel, vergessen regelmässig Termine oder tun sich allgemein schwer mit organisatorischen Angelegenheiten. «Etwas haben wir fast alle gemeinsam – wir müssen einander fast bei jeder Sitzung wieder unsere Namen in Erinnerung rufen.»

## Leistungsschwankungen mit Ritalin im Griff

Die vielen Reizeinwirkungen haben für Roland Kurzen zur Folge, dass er ab und zu das Zeitgefühl verliert. «Manchmal fühle ich mich wie in einem Tagtraum», schildert er. Gelegentlich kommt es auch vor, dass er mitten in einem Satz nicht mehr wisse, was er eigentlich sagen wollte. Am meisten stören ihn die Leis-



tungsschwankungen: «Ich kann mein Wissen nicht jederzeit abrufen». Mithilfe des Medikaments Ritalin kriegt er die Symptome mittlerweile ziemlich gut in den Griff.

### Gespräche peilen kein konkretes Ziel an

Die monatlichen Gespräche der Selbsthilfegruppe verlaufen sehr unterschiedlich. Eine spezifische Fragestellung ist selten gegeben, darum beginnt oftmals die Person, welche am dringendsten etwas loswerden muss. Eine Teilnehmerin versucht das Gespräch ein wenig zu moderieren. Sie achtet insbesondere darauf, dass sich die Sprechzeit der einzelnen Teilnehmer auf ein vernünftiges Mass beschränkt. «Hyperaktive reden oft übermässig viel, darum dauert es manchmal lange, bis sie es auf den Punkt bringen», so der PC-Netzwerk-Techniker. Das Gesprächsthema wechsele im Verlauf eines Abends öfters, manchmal bleibe man auch länger an etwas dran. «Einmal redeten wir beispielsweise eine Weile darüber, ob es als Angestellter Sinn macht, den Vorgesetzten über die Verhaltensstörung zu informieren».

### Schwierigkeiten im Job

Etliche Teilnehmer der Selbsthilfegruppe sind am Arbeitsplatz überfordert. «Der eigentliche Grund dafür ist, dass viele ADHS-Betroffene am falschen Ort tätig sind. Jobs im Verkauf sind beispielsweise Gift für ADHS-Betroffene – es wirken dabei zu viele Sinneseindrücke auf sie ein», meint Roland Kurzen. Er selber arbeitete während zwanzig Jahren in einem unpassenden Beruf. Als Lastwagenfahrer war er täglich auf verkehrsreichen Strassen



Roland Kurzen will sich nicht mehr dafür schämen, in einer Selbsthilfegruppe zu sein.

unterwegs, auf welchen nicht selten Chaos herrschte. «Ich geriet dabei oft in Konflikte, und zu Hause liess ich mit Wutanfällen Dampf ab», erzählt er im Rückblick. Nach zwei Jahrzehnten konnte er dieser Belastung nicht mehr standhalten. «Ich war völlig ausgelaugt, darum kündigte ich meine damalige Stelle.»

Bedingt durch die Arbeitslosigkeit, sank das Selbstwertgefühl noch tiefer, als es ohnehin schon war. Erst nachdem der ärztliche

Befund ergab, dass er an ADHS leidet, ging es langsam aufwärts. Als er bei weiterführenden Untersuchungen einen IQ-Test absolvierte, stellte sich nämlich heraus, dass sein IQ-Wert überdurchschnittlich hoch ist. Ein anderer Test stuft ihn gar als intellektuell und wissbegierig ein. «Das konnte ich nicht fassen, das stimmte überhaupt nicht mit meiner Selbstwahrnehmung überein», so Kurzen. Daraufhin begann er, sich beruflich neu zu orientieren. Wegen seiner Stärke beim logischen Denken entschloss er sich für die Ausbildung zum PC-Netzwerk-Techniker.

### Guter Schüler trotz Aufmerksamkeitsdefizit

Innerhalb eines Jahres las er sich im Eiltempo durch die 8000 Seiten Schulstoff. Es sei ihm trotz anfänglichen Zweifeln nie schwergefallen, dem Unterricht zu folgen. Nicht zuletzt, weil er die ADHS-Symptome mit Ritalin unter Kontrolle hatte. «Ein Lehrer meinte, ich stelle die intelligentesten Fragen», erzählt Roland Kurzen, der während der Ausbildung ein Praktikum beim fmi Spital Interlaken absolvierte. Mittlerweile ist er bereits mehr als zehn Jahre vom Krankenhaus angestellt. Seine Arbeitskollegen versetzte er schon öfters ins Staunen. «Es gelang mir schon, Informatikprobleme innert kürzester Zeit zu beheben, an welche sich vorher Experten während Woche die Zähne ausbissen», schildert der Unterseener. Er führt dies auf seine Andersartigkeit zurück, die eben auch bei seinen Gedankengängen zum Ausdruck kommt.

Der Mehrwert der Selbsthilfegruppe sieht Roland Kurzen darin, dass die ADHS-Betroffenen ihre Probleme miteinander teilen können. «Von diesen Leute fühlt man sich verstanden. Zudem haben wir ein starkes Zusammengehörigkeitsgefühl», meint er. Dabei sei es für ihn nicht einmal so wichtig, sich mitzuteilen. «Alleine das Zuhören bewegt schon viele.»

Nr. 144094, online seit: 28. Mai – 15.00 Uhr



Manche Personen mit ADHS scheiden aus der Arbeitswelt aus, weil sich ihre Krankheit nicht mit dem Berufsleben vereinbaren lässt.

### Information und Beratung

Die Selbsthilfe BE vermittelt Menschen in bestehenden Selbsthilfegruppen zu verschiedensten Krankheits- und Lebensthemen oder begleitet sie bei der Neugründung einer Selbsthilfegruppe.

Selbsthilfe BE  
Beratungszentrum Thun  
Marktgasse 17  
3600 Thun  
Telefon 0848 33 99 00  
www.selbsthilfe-be.ch