

## ADHS bei Frauen

Piera wohnt im Kanton Zürich und kommt ursprünglich aus Sardinien. Sie hat ausserdem in Grossbritannien und Spanien gelebt, beruflich ist sie Inklusion-Beraterin und Trainerin im Gesundheitswesen bei Integrate Include Engage.

*Interview durchgeführt von Christiane Hyvert im April 2022*

### 1. Wann und warum wusstest Du, dass Du ADHS hast?

Vor etwa 2 Jahren, im Gespräch mit einer Freundin. Sie kannte sich in Neuropsychologie aus und da wurde mir plötzlich deutlich, dass mit mir etwas Spezielles passiert. Danach fing ich an zu recherchieren und fand Geschichten die ähnlich waren wie meine. Da ich seit 20 Jahren im Bereich Inklusion tätig bin, hatte ich schon neurodiverse Trainings über ADHS, Autismus & Dyslexie. Das Thema war mir nicht fremd. Nach meiner Erkenntnis suchte ich nach Fachpersonen, die auf ADHS spezialisiert sind. Mit Hilfe von Ergotherapie und einer Psychologin, fing ich den innerlichen Prozess an, meine Vergangenheit mit Familie und Freunde aufzuarbeiten. Mir wurde so einiges klar, zum Beispiel, dass ich als Teenager auch Symptome hatte. Mein Umfeld hat schon immer gedacht, dass ich komisch oder anders bin. Für mich war es normal und meine Freunde und Familie dachten „das ist halt Piera!“. Die ADHS Diagnose half ihnen mein Verhalten zu verstehen und nun wussten sie, dass ich nicht faul bin oder sie extra irritieren will. Niemand hatte die Werkzeuge ADHS zu erkennen, auch nicht in früheren Psychotherapien. Das ist schmerzhaft. Warum kommt die ADHS Diagnose erst so spät?

### 2. Wie hat sich Dein Leben seitdem verändert?

Ich suche nun nach Klarheit und Hilfe, die auf mich passt. Ich begann den innerlichen Prozess mich besser zu verstehen. Gute Freunde helfen mir bei dieser Reinterpretation. Mir wird klar, dass ich durch ADHS auch Freunde verloren habe und nur die, die mir wirklich nah sind, sind bei mir geblieben. Nur sehr gute Freunde können mein Verstehen und mein Verhalten aushalten. Sie helfen mir mich selbst zu beobachten und geeignete Hilfe zu suchen. Sie akzeptieren mich so wie ich bin. Besonders bei der Organisation von banalen Sachen fühle ich mich manchmal so dumm. Ich bin eine Person, die nicht gerne Hilfe holt und Hilfe zu holen für angeblich banale Sachen war anfangs sehr schwierig. Ich brauche Hilfe meine Geschichte zu reinterpretieren, aber es besteht auch grosse Traurigkeit,

dass dies bis jetzt niemand erkannt hat. Es wäre einfacher gewesen, wenn es jemand früher erkannt hätte. Wenn du andauernd hörst, dass du faul und dumm bist, nagt dies an deinem Selbstvertrauen.

### 3. Was hat Dir am meisten geholfen?

Ganz am Anfang, haben mir Medikamente geholfen. Zum 1. Mal spürte ich, wie es sich anfühlt eine normale Person zu sein. Jedoch merkte ich, dass die Nebenwirkungen mich bei meiner Arbeit in der Massagepraxis stören. Medikamente nehme ich nicht regelmässig, ich setze sie gezielt ein, wenn ich sie brauche. Ich würde sagen, Medikamente helfen mir kurzfristig, aber lang- und mittelfristig hilft mir die Ergotherapie. Ergotherapie nützt mir sehr. Sie hilft mir die Zeit richtig einzuschätzen und Struktur zu haben. Zusätzlich hilft mir der Austausch mit meinen Freunden bei der Wahrnehmung ob es sich nun um ADHS oder meine Persönlichkeit handelt.

### 4. Hast Du je gedacht: Das schaff ich nicht? Und wenn ja, in welcher Situation? Und wie hast Du sie gemeistert?

Wenn es etwas zu tun gibt, dann ist der Aufwand für mich immer riesig. Normalerweise braucht eine Person zwei Tage und ich brauche eine Woche. Ich sehe, dass ich vieles nicht schaffe. Ich habe Pendenzen, die liegen schon über ein Jahr rum. Es gibt Sachen, die kann ich einfach nicht erledigen. Ich versuche viel Geduld mit mir zu haben. Nur mit Geduld und Struktur kann ich etwas erreichen, das ist nicht einfach. Ich bin schneller überfordert als andere Personen. Ich muss aufpassen, dass ich die Arbeit, die ich an Land ziehe auch bewältigen kann. Aber es ist frustrierend, dass ich manchmal ein Projekt absagen muss, da ich weiss, dass ich sonst ein Burnout bekomme. Dies hat Auswirkungen auf mein Leben und auch auf meine finanzielle Situation.

### 5. Was macht Dich stärker mit ADHS?

Dass ich sehr gut spontan funktionieren kann! Dies wurde mir besonders in Zeiten der Corona Pandemie bewusst. Ich liebte den 1. Teil des Lockdowns, das war eine meiner besten Zeiten, da ich so kreativ wie noch nie sein konnte. Ich sehe Zusammenhänge, wo andere keine sehen. Ich habe viele Interessen, ich bin flexibel, ich kann einspringen und ich arbeite gut im Nichtwissen. Wenn die Planung ändert, stört mich das gar nicht. Meine Sinne sind geschärft, speziell mein Geruchssinn ist stark ausgeprägt, das hilft mir in meiner Massage Praxis. Ich habe selbst Mühe Zeiten einzuhalten und mich zu organisieren und falls jemand zu spät

ist, dann ist das okay für mich. Ich bin toleranter mit unterschiedlichen Verhalten, denn ich weiss, dass ich mit meinem Verhalten auch anecke.

#### 6. Wie sieht ein idealer Tag in Deinem Leben mit ADHS aus?

Ein Tag, an dem ich genug und tief geschlafen habe, aber das passiert leider selten. In diesen Tagen habe ich mehr Energie und kann die Vorteile von ADHS geniessen. Ich kann meine Kreativität und Leidenschaft ausleben, aber das passiert selten. Energie ist ein grosses Thema, hier helfen mir Medikamente. Oft wache ich auf und zweifle, wie ich durch den Tag oder durch die ganze Woche komme.

#### 7. Was inspiriert Dich?

Meine Leidenschaften und mein Beruf: Inklusion im Gesundheitswesen. Es inspiriert mich, dass ich immer weiter lerne und immer die neusten Sachen herausfinden will. In meiner Arbeit und Praxis inspiriert mich die therapeutische Arbeit, wie wirkungsvoll diese Arbeit ist. Alles was ich selbst gelernt habe, kann ich in meiner Arbeit mit anderen teilen. Es inspiriert mich, wie ich in dieser Gesellschaft eine Wirkung erzielen kann. Ich kann somit der Schweiz etwas zurückgeben. Die Schweiz, die mich damals vor 12 Jahren aufgenommen hat.

#### 8. Was macht Dich nervös?

Meine vielen Pendenzen machen mich nervös! Jede Pendezen ist eine emotionale Schuld. Ich komme nie dazu diese abzuarbeiten und ich verschiebe sie seit Jahren, sie bleiben alle in meinem Kopf hängen. Mit voller Energie am Morgen anzufangen ist schwierig, obwohl ich weiss was ich zu tun habe und mir sehr wünsche alles zu erledigen. Ich kann es nicht. Ich renne immer an irgendetwas hinterher. Ich versuche pünktlich zu sein, aber es ist schwierig. Ich irritiere die Leute häufig, besonders in der Schweiz.

#### 9. Wie und wo tankst Du für den nächsten Tag Energie?

Ich beginne den Tag mit Stretching. Dreimal pro Woche mache ich es sogar mit meiner Mutter zusammen. Ich tanke Energie an der frischen Luft und in der Natur, mit Freunden, mit Lernen, bei Tango Tanzen und mit allem was mir guttut.

#### 10. Findest Du, man kann in der Schweiz mit ADHS gut leben?

In der Schweiz gibt es wenig Toleranz für unser ADHS Verhalten. Es kann vielleicht nur ein Blick sein, aber dieser Blick sagt alles. Es ist eine schwierige Gesellschaft

für Leute mit ADHS. Ich denke, dass mein Verhalten in Spanien nicht so bestraft würde wie hier in der Schweiz. Es gibt unterschiedliche Gesellschaften mit Räumen, wo etwas toleriert ist oder nicht. Zum Beispiel Pünktlichkeit, unser Verhalten wird als herausfordernd gegenüber der Autorität betrachtet. Pünktlichkeit, Struktur und Organisation, hat mir mein ganzes Leben lang Schwierigkeiten bereitet. Aber schau mal, während der Pandemie hat es mir geholfen, denn all die Leute die gut organisiert und strukturiert waren, wurden plötzlich depressiv anhand des Ungewissen. Auch im professionellen Bereich, du musst immer sofort antworten auf eine Email, sonst giltst du nicht als professionell. Jeder macht Sport, jeder macht alles, jeder ist perfekt. Ohne diesen Gesellschaftsdruck würde sich ADHS besser aushalten.

Jedoch ist das Therapieangebot in der Schweiz fantastisch. Es gibt sehr viele Fachleute und die komplementäre Medizin ist stark verbreitet, zum Beispiel gehe ich zur Akkupunktur, um meine Konzentration zu stärken.

#### 11. Welchen Ratschlag würdest Du anderen Frauen mit ADHS geben?

Die Frauen wurden zu oft und zu rasch mit Depression oder Angststörungen fehl-diagnostiziert. Dies beruht auf der Tatsache, dass die Medizin und das Gesundheitswesen für den Typ, jung, weiss und männlich ausgerichtet ist. Die Symptomatologie ist bei Frauen oft unklarer und komplexer, und leider gelten noch zu vielen Stereotypen und unbewusste Verzerrungen. Das passiert auch für ADHS, wo die Mädchen und Frauen weniger Aufmerksamkeit bekommen, zu spät (6,5 Jahren in durchschnitt später als Männer) diagnostiziert oder fehl-diagnostiziert sind.

Der Selbstfindungsprozess ist nicht einfach, aber er ist sehr wertvoll. Man lernt viel und gewinnt an Selbstvertrauen und Wertschätzung. Es ist gut, sich darüber klar zu sein, dass das Gesundheitssystem für Männer und Jungen aufgebaut ist. Frauen müssen sich über ihre Symptome klar werden und ja es kann sein, dass ADHS auch andere Auswirkungen hat. Ich hatte eine Depression und ADHS hat diesen Zustand noch verschärft. Wir müssen offen mit Familie und Freunden reden, damit sie uns besser verstehen. Wir müssen uns gegenseitig verstehen, Hilfe annehmen und gute Therapien suchen. Die Kommunikation rund um ADHS muss positiver gestaltet werden und bewusster auf unsere Stärken eingehen.

#### 12. Jemand gibt Dir einen Zauberstab, was würdest Du damit tun?

Ich wünschte mir eine Medizin oder ein Gesundheitssystem ohne Vorurteile. Die Medizin sollte sich mehr auf die Eigenschaften der Person fokussieren, als auf das Geschlecht. Wieso werden wir immer anhand von Daten junger, weisser Männer gemessen? Das gilt auch für ADHS. Es gibt so viele Frauen, die spät oder gar keine Diagnose bekommen, das zerstört den Selbstwert der Frau.

13. Gibt es sonst noch was, was Du uns sagen wolltest und was ich nicht gefragt habe?

Schulen, Gesellschaften, Arbeitgeber sollten viel mehr über Neurodiversität lernen. Es gibt so viele von uns, die sich für unser Verhalten verstecken. Es ist meine Vision und Mission, dass die Welt die speziellen Eigenschaften von jedem anerkennt. Leider sind die Arbeitsplätze aber nicht dafür ausgerichtet. Wir könnten sehr nützlich sein, so zum Beispiel auch in der Medizin, wo wir zum Beispiel unseren guten Geruchssinn einsetzen könnten.