

# Netzwerk Autismus Konstanz

Im Übrigen sind wir der Meinung, dass es im Landkreis Konstanz ein Autismus-Therapie-Zentrum geben muss!

## Erfahrungsbericht

### So wirkt mein ADHS Medikament bei mir

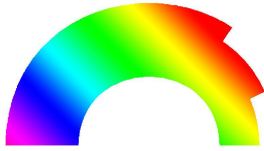
Ich habe leider im Erwachsenenalter erst meine ADHS Diagnose bekommen. Ich habe mich entschieden Medikamente zu nehmen. Die Suche nach dem passenden Medikament hat sehr lange gedauert, fast zwei Jahre. Ich bin hypersensibel in vielen Bereichen, d.h. körperlich wie psychisch. Ich reagiere auch auf Bindemittel in Medikamenten und vertrage sie dadurch nicht, es hat also nicht immer etwas mit dem Hauptwirkstoff zu tun. Ich spüre kleinste Veränderungen in der Wirkstofffreisetzung und leide unter starkem Rebound wenn die Wirkung nachlässt. Dadurch kann ich nur Concerta oder Kinecteen Tabletten nehmen. Bei dieser Art der Freisetzung steigt und fällt der Wirkstoff langsam an und ab.

Ich nehme morgens beim Frühstück meine erste Tablette, Mittags eine zweite. Grundsätzlich zum Essen, da ich einen empfindlichen Magen habe. Nach ca. einer Stunde setzt dann erst die Wirkung ein. Ich spüre das durch das Ansteigen meines Herzschlags und eine Verbesserung meiner Durchblutung. Ich werde geistig wacher, konzentrationsfähiger und strukturierungsfähiger. Da ich ohne Medis einen fast schon zu niedrigen Blutdruck habe, wirkt sich die anregende Wirkung bei mir positiv aus. Zu Beginn meiner Medikation hatte ich öfter Herzrasen, das war unangenehm, besserte sich aber mit den langsamer freisetzenden Tabletten.

Die Wirkweise der Medis könnte ich auch mit meiner Brille vergleichen: Ohne Brille alles unscharf, unsicher, wackelig und schwammig, mit Medibrille alles viel klarer, abgegrenzt, strukturierter und kontrollierbarer. In meinem Kopf fühlt es sich an, als würde ein chaotisches Regal endlich aufgeräumt und sortiert werden: Das gehört hierhin, in diesen Bereich, an diese Stelle, das muss erledigt werden, das hat noch Zeit usw.

Meine Gedanken, Aufgaben, Erledigungen zu strukturieren, meinen Tag zu planen und zu priorisieren ist mit Medis sehr viel einfacher und kostet nicht so viel Kraft. Manchmal fühlt es sich an als würde sich mein Gehirn plötzlich daran erinnern wie es arbeiten kann. Für mich erscheint das logisch, schließlich bekommt es durch die Medis erst alle Stoffe die es zum Arbeiten braucht.

Auf viele Bereiche meiner Wahrnehmung haben die Medis starken Einfluss. Ohne Medis bin ich sehr schnell mit selbst wenigen Reizen überfordert und kann nicht filtern welche Reize gerade wichtig oder unwichtig sind. Ich bin extrem ablenkbar, unkonzentriert und unstrukturiert. Ich fange eine Tätigkeit an, verlasse den Raum um etwas zu holen o.ä. und kehre nicht zu meiner Tätigkeit zurück, weil ich eine andere Tätigkeit beginne. Später entdecke ich die unerledigte Aufgabe und ärgere mich sehr darüber. Die Medis helfen mir mich zu strukturieren, d.h. ich kann mir eine Tätigkeit z.B. in viele kleine Schritte einteilen und diese Schritte abarbeiten und so die Tätigkeit vollständig erledigen. Das macht aber nicht allein das Medikament, es braucht auch von mir selbst eine eingeübte Struktur an der ich mich „entlangarbeiten“ kann. Das braucht viel Übung und Motivation. Es ist mir wichtig zu betonen, dass das Medikament mir sehr gut hilft im Bezug auf Konzentration und Arbeitsbereitschaft. Meine fehlende Strukturierungsfähigkeit habe ich aber hauptsächlich innerhalb einer kognitiven Verhaltenstherapie bei laufender Medikation gelernt. Meiner Meinung nach ist die multimodale Therapie das sinnvollste Mittel zur Besserung der ADHS Beeinträchtigungen.



## Netzwerk Autismus Konstanz

Im Übrigen sind wir der Meinung, dass es im Landkreis Konstanz ein Autismus-Therapie-Zentrum geben muss!

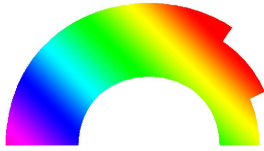
MPH wirkt leider appetithemmend bei mir. Diese Nebenwirkung war zu Beginn der Einnahme stark ausgeprägt, ich habe ungewollt Gewicht verloren, weil ich kaum Hunger und Durst verspürt habe. Da ich von dieser NW wusste habe ich mir feste Zeiten für Mahlzeiten festgelegt. Oft war es so, dass beim Essen oder trinken die Hunger- und Durstgefühle einsetzten. Die NW lies langsam nach. Was ich als großen Vorteil dabei empfand war, dass sich mein unersättlicher Hunger auf Süßes auf ein annehmbares Ausmaß verringerte. Ich ging nicht mehr ständig an den Schrank mit den Süßigkeiten und naschte. Wenn ich meine Medis mal vergesse, kommen diese Gelüste aber sehr schnell wieder. Manchmal vergesse ich meine Mittagstablette und wundere mich darüber, dass ich beim Abendessen irgendwie nicht satt werde. Dann esse ich so viel, dass mein Körper mit der ungewohnten Menge der Nahrung Probleme hat. Mit den Medis kann ich mich grundsätzlich aber gesünder ernähren und habe ein besseres Gefühl dafür was mein Körper braucht.

Wenn bei mir die Wirkung der Medis schnell nachlässt, so wie es mit den pH-abhängigen retadierten Tabletten oder Diffutabs (Medikinet, Equasym) der Fall war, sinkt bei mir auch die Stimmung schnell ab. Ich befinde mich im Rebound, so nennt man die negativen Auswirkungen der nachlassenden Wirkung. Es fühlt sich an, als würde mein inneres Gerüst zusammenbrechen und mir eine schwere dunkle Decke übergelegt. Wie auf einer langen Treppe in einen dunklen Keller geht es runter, es gibt keinen Lichtschalter den ich drücken könnte und meine Schritte gehen bleischwer immer weiter runter, zum Umdrehen und hochsteigen ist keine Kraft mehr. Ich möchte mich am liebsten in eine dunkle Ecke verkriechen und nichts mehr sehen und hören.

Nur durch meinen Verstand und das Wissen über diese Nebenwirkung ist es mir möglich, aus dieser Abwärtsspirale wieder aufzutauchen. Ich bin gereizt, erschöpft, deprimiert und hoffnungslos, aber ich weiß es geht vorbei. Die vorher so positiv wahrgenommene Wirkung der Medis scheint Lichtjahre entfernt zu sein. An diesem Punkt bzw. nach dieser Erfahrung hören viele Menschen mit der Medikation auf. Auch mir war es nur durch sehr gute und enge Begleitung einer erfahrenen Therapeutin möglich, diese Situationen auszuhalten und weiter nach dem richtigen Medikament mit der passenden Dosierung zu suchen. Rebound fühlt sich wirklich schrecklich an.

Auf meine sehr ängstliche Natur hat die Medikation ebenfalls positive Auswirkungen. Ich werde durch diffuse Ängste nicht mehr so belastet, kann mich besser von meinen Ängsten abgrenzen und sie neutraler bewerten. Ich bin meinen Ängsten nicht mehr so ausgeliefert und bleibe handlungsfähig. Ohne Medikation kann es mir passieren, dass ich von unbegründeten Ängsten überwältigt werde und aus der Angstspirale nicht mehr herauskomme. Im Rebound überfallen meine Ängste mich mit voller Wucht. Hilflos bin ich ihnen ausgeliefert und brauche viel Kraft um sie wieder zurückzudrängen. Ängste sind natürlich und haben eine Schutzfunktion, sind sie aber zu stark dann verursachen sie großen Stress und verfehlen ihre Schutzfunktion.

Mir helfen die Medis mein emotionales Gleichgewicht zu halten. In sozialen Situationen habe ich oft Probleme mit der emotionalen Zuordnung. d.h. das ich nicht gut zuordnen kann ob ein unbekannter Gesprächspartner positiv oder negativ gestimmt ist. Durch schlechte Erfahrung neige ich dazu, davon auszugehen, dass eher eine negative Stimmung herrscht. Durch die Medikation kann ich emotional stabiler in Kommunikation treten und meine schlechten Erfahrungen besser in den Hintergrund schieben. Das ermöglicht mir eine offeneren und vorurteilsfreie Kommunikation vor allem mit unbekanntem Personen und/oder neuen Situationen.



## Netzwerk Autismus Konstanz

Im Übrigen sind wir der Meinung, dass es im Landkreis Konstanz ein Autismus-Therapie-Zentrum geben muss!

Ohne Medikation bin ich schon nachmittags so erschöpft, dass ich mich ins Bett legen und schlafen möchte. Je nach Aufgaben und Anforderungen auch oft schon mittags. Meine Leistungsfähigkeit ist in direkter Weise von der Medikation abhängig. Ich kann tagsüber grundsätzlich nicht schlafen, nur wenn ich krank bin. Selbst wenn ich abends sehr müde und erschöpft ins Bett gehe, fühle ich mich nach dem Schlaf nicht erholt. Ich habe einen leichten Schlaf und wache häufig durch kleinste Geräusche auf. Durch die Medikamente hat sich mein Tag/Nachtrhythmus normalisiert und ich bin meistens gut in der Lage, meine Aufgaben und Pflichten am Tag zu bewältigen. Wenn ich einmal abends wegen „Kopfkino“ (ständig kreisende Gedanken um Situationen oder Probleme) nicht einschlafen kann, hilft mir manchmal eine kleine Dosis Methylphenidat um meinen Kopf zur Ruhe zu bringen und schlafen zu können.

Mein Bedarf an MPH ist nicht immer gleich. In stressigen Zeiten brauche ich schon mal eine Portion mehr, in ruhigen Zeiten kann ich manchmal meine Dosis verringern. Auch mein Hormonhaushalt hat Einfluss auf die benötigte Menge MPH. Eine zu hohe Dosierung wirkt sich nachteilig auf meinen Schlaf und auf meinen Kreislauf aus, eine zu niedrige Dosierung macht mich weniger leistungsfähig und emotional instabil. Es braucht ein gutes Gefühl für die eigenen Bedürfnisse und große Achtsamkeit mit sich selbst um die jeweils richtige Dosierung zu wählen.

Ich habe erst im Erwachsenenalter mit der Medikamenteneinnahme begonnen und hatte eine sehr gute Begleitung. Für mich war es sehr wichtig genau und immer wieder erklärt zu bekommen was da mit mir passiert, wie ich die Wirkweise einschätzen kann, was auf körperlicher Ebene passiert. Als sich bemerkbar machte, dass meine Kinder auch Medikamente benötigen, konnte ich meine Erfahrungen, Gefühle und Erlebnisse nutzen um ihnen auf dem Weg zum passenden Medikament gut behilflich zu sein. Kinder die mit der Medikation beginnen, sind meist noch nicht in der Lage genau zu benennen wie es ihnen geht, was sich durch die Medis verändert, wie es sich anfühlt usw. Durch genaue Beobachtung meiner Kinder konnte ich gut einschätzen wie das jeweilige Medikament wirkt, wie lange die Wirkung anhält, welche Auswirkungen es auf den Körper hat und ob eine Anpassung der Dosierung oder ein Wechsel des Medikaments nötig ist. Ich habe es als großen Vorteil erlebt selbst Erfahrungen mit der Medikation zu haben. So konnte ich meinen Kindern die Wirkungen und die Nebenwirkungen der Medikamente sehr viel besser erklären und ihnen helfen das passende Medikament zu finden.

Jeder Mensch ist ein Individuum, jedes Medikament wirkt individuell unterschiedlich. Meine Erfahrungen lassen sich nicht auf andere übertragen. Nicht jeder reagiert derart empfindlich auf Medikamente wie ich und meine Kinder. In den meisten Fällen ist kein monate- oder jahrelanger Prozess nötig um das passende Medikament zu finden. Ich finde es sehr gefährlich das die ADHS Medikamente als Beruhigungsmittel oder süchtig machende Droge dargestellt werden. Das ist ganz und gar nicht richtig. Es ist der Stoff den wir brauchen damit es uns psychisch, emotional und körperlich gut geht. Mein Leben hat sich durch die Medikation sehr verbessert, für mich ist es ein Segen das es sie gibt.