

psychologe.de - vevigo GmbH Experte Wolfgang Laub schreibt über das gesellschaftlich weit verbreitete Thema ADHS und ADS. Lesen Sie selbst, was er zu sagen hat:

<https://www.facebook.com/notes/psychologe-de-vevigo-gmbh/thema-adhs-und-ads/561982283867692> Thema: ADHS und ADS 6. Oktober 2013

ADHS, ADS – fachkundige Beratung ist nötig und kann sehr nützlich sein –

auch zur Vermeidung vorschneller und falscher Diagnosen!

Selbst viele Grundschul Kinder leiden heute unter Dauer-Stress- in unserer „Generation Burn-out“. Medien und Wissenschaftler sprechen nun sogar schon von „Generation ADHS“. Weil es leider, nicht zuletzt Stress- bedingt, davon unzählige Betroffene gibt. Die fachmänn. Hilfe bedürfen. Allerdings gibt es zudem eine unheimlich große Zahl an Fehldiagnosen. Heute mehr denn je (selbst wenn wohl z. B. schon Einstein und Mozart zu Unrecht, in Verkennung ihres Genies, ADHS- Ähnliches attestiert wurde). Alleine schon zur diesbezügl. Abklärung, Einschätzung ist da fachkundige Beratung, auch für und mithilfe Angehöriger, von Fachärzten und anderen Fachkräften nötig. Nicht zuletzt von psychologischer Seite.

Und „ADHS“ bzw. „ADS“ betrifft erschreckend viele Menschen (inzwischen im Millionen-Bereich)- sowohl von tatsächlich Betroffenen als von nur eventuell (oder gar nicht) Betroffenen: Menschen, denen AD(H)S nur fälschlicherweise attestiert wurde, mit oft fatalen u. a., auch sozialen, Folgen und Stigmatisierungen. Ohne richtige Diagnose ist aber ja keine richtige Beratung bzw. Behandlung möglich.

Mit falscher Diagnose kann zudem viel Schaden angerichtet werden– z. B. durch Nebenwirkungen unnötiger und sinnloser Medikamente – und weil die eigentlichen Probleme und deren Ursachen ungehindert weiter wirken können. Und das betrifft wahrlich nicht nur Einzelfälle: U. Lehmkuhl, Direktorin der Kinderklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie an der berühmten Berliner Charité, hat bis 90 % (!) der ADHS-Diagnosen als falsch bezeichnet (in der Frankfurter Allgemeine Sonntagszeitung vom 12. 2. 2012).

Mit entweder überhaupt keinen oder anderen Problemen, Erkrankungen usw.! ADS, ADHS(-ähnliche)-Symptome sind bei sehr vielen anderen Problematiken bzw. Erkrankungen zu finden, z. B. bei bestimmten autistischen oder epileptischen. Oder bei ganz normalem (!) Verhalten.

So wird z. B. auch Ritalin in dem o. g. Artikel als „eine Pille gegen eine erfundene Krankheit, gegen die Krankheit, ein schwieriger Junge zu sein“ bezeichnet. Die Diagnose ADHS werde demnach inflationär zur Erklärung von Schulversagen herangezogen. Weltweit mache allein Novartis, der Hersteller von Ritalin (Methylphenidat), einen Umsatz von 464 Millionen Dollar damit, die störenden Jungen „glatt, gefügig und still“ zu machen.

Zitiert wird dazu dort beispielsweise G. Glaeske, bekannter Professor für Arzneimittelversorgungsforschung an der Uni Bremen: „Jungen lebten risikoreicher und wollten sich erproben, wofür ihnen heute die Freiräume fehlten. Schnell gelte ein Verhalten, das früher selbstverständlich als jugendlich akzeptiert worden sei, heute als auffällig.

ADHS sei eine Zuschreibungsdiagnose, die unter gesellschaftlichem Druck ausgestellt werde, um die Gabe leistungssteigernder Mittel zu legitimieren“, sagt er dort. Angemerkt wird ebenfalls noch, dass der „Erfinder von ADHS“, der amerikanische Psychiater L. Eisenberg, kurz vor seinem Tod 2009 gesagt haben soll: „ADHS ist ein Paradebeispiel für eine fabrizierte Erkrankung.“ Methylphenidat, von dem man – so Lehmkuhl – „nicht genau wisse, wie es auf

das Gehirn wirkt“, bekommen in Deutschland inzwischen allein 250000 Kinder, in der Mehrzahl Jungen. Und seit einigen Monaten ist der Wirkstoff nun sogar für Erwachsene mit der Diagnose ADHS zugelassen ...

Das bedeutet jedoch nicht, dass ggf. doch Medikamente, ärztl. und psycholog., therap. Hilfen nötig sein können, auch für Angehörige.

Wichtig ist dabei aber die eigentlichen, wirklichen Probleme zu erkennen und dabei zu helfen. So werden z. B. Menschen oft einfach „nur“ deshalb unruhig, zappelig, aggressiv bzw. depressiv weil sie in Beruf, Schule usw. zu stressigen Bedingungen ausgesetzt sind, wogegen dann ja eher geholfen werden muss.

Manchmal half eine recht kleine Maßnahme, wie z. B. Wechsel der Klasse, Kita-Gruppe, Abteilung oder mehr Verständnis, bessere Unterstützung usw. dort um aus angeblichen AD(H)Slern plötzlich Musterschüler werden zu lassen – sehr erfolgreich und zufrieden. All das muss aber im Einzelfall genauer untersucht und besprochen werden.

Ihr Wolfgang Laub

Dipl.-Pädagoge, System. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie; Autor div. Bücher u. a. zu „Burn-out“

Der psychologe.de - vevigo GmbH Experte Wolfgang Laub schreibt über das Thema "Burn-out":

<https://www.facebook.com/notes/psychologede-vevigo-gmbh/burn-out-es-kann-wirklich-jeden-menschen-treffen-es-gibt-mit-profess-hilfe-aber-/545046335561287>

Burn-out: Es kann wirklich jeden Menschen treffen - es gibt mit profess. Hilfe aber auf jeden Fall auch Auswege! 12. September 2013

„Burn-out“ trifft zunehmend mehr Menschen, Familien. Nach einer AOK-Studie hat sich z. B. bei über 10 Millionen untersuchten Arbeitnehmern die Zahl der Burn-out-Diagnosen zwischen 2004 und 2010 verneunfacht! Zudem sind immer mehr Nicht-Berufstätige, z. B. Eltern und sogar schon Kinder und Jugendliche, Arbeitslose usw. betroffen.

Also alles andere als ein Problem von nur einzelnen „Außenseitern“ oder „Versagern“ – obwohl sich die meisten Betroffenen leider so sehen. Zu Unrecht: Denn nur wo viel Positives da ist, „brannte“, kann ja viel ausbrennen! Und gerade Menschen, die viel Engagement für Familie, Beruf usw. zeigten – ja aller Ehre wert!- können so natürlich umso mehr betroffen sein.

Hilfe suchen muss dann aber ja nicht peinlich sein, im Gegenteil. Dann, auch professionelle, Unterstützung zu bekommen ist ja hoch verdient! Bei Bedarf zusätzlich für Angehörige, die oft mit betroffen sind- und wiederum Betroffene ermuntern können sollten sich hier fachmänn. Hilfe zu suchen, die nahezu immer nötig ist:

Burn-out oder "nur" Erschöpfungszustände sind sehr ernst zu nehmen. Geht man nicht richtig damit um, kann es sogar tödlich enden. Selbst bei jüngeren Menschen. Es kann sonst mit schweren Depressionen einhergehen, die zudem Suizid-Gefahr stark erhöhen (oder andere schweren psychosomatische Erkrankungen, Probleme usw.). Es bedarf zudem immer ergänzender körperl. Untersuchungen, Beratung, ggf. Behandlung.

Erster Ansprechpartner ist hier der Arzt des Vertrauens. Dieser kann bei Bedarf weitere Hilfe vermitteln, z. B. von Psychologen. Das sollte lieber früher, selbst schon in "leichteren Fällen", als später geschehen- denn dann kann es schon zu spät sein. Zu einer ersten Beratung zu dem Thema, auch ob man wohl überhaupt wirklich „Burn-out“ hat (das ist allerdings noch kein fest definiertes Krankheitsbild und wer sich betroffen fühlt sollte sich zumindest vorsorglich auf jeden Fall fachmänn. Rat suchen), kann ein Telefonat oder E-Mail, Chat mit Experten von „Psychologe.de“ nützlich sein.

Mit vielleicht gleich weitergehenden Empfehlungen für Unterstützung gegen ausbrennende Ursachen, z. B. bei der Arbeit durch die Hilfe eines Betriebsrates oder Personalrates. Oder bei zu belastenden Beziehungen, was ebenfalls „ausbrennen“ kann. Manchmal helfen recht einfache, kleine Tipps. Nicht zuletzt um bei Bedarf zu jeweils persönlich am Besten passenden Therapie-Formen vor Ort. Denn auf eine viel zu allgemeine „Checkliste“ oder Ratgeber wie „habe ich Burn-out“ oder „was tun bei Burn-out“ sollte man sich auf keinen Fall verlassen- das muss immer individuell, persönlich geklärt werden, im ganz konkreten Einzelfall!

Mit profess. Hilfe wurde schon Millionen Menschen geholfen Burn-out zu überwinden. Vom Arbeiter, Angestellten bis zum Spitzen-Manager, -Sportler usw. Selbst wenn man das als Betroffener, sehr ausgepowert und psychisch oft ziemlich am Ende, mit kaum noch Hoffnung, kaum glauben kann.

Ebenso wie dass man mit dem Überstehen der Krise, mit danach wieder aufgeladenem „Akku“, sogar noch viel gesünder und zufriedener werden kann als jemals zuvor. Wenn man dann, mit fachmänn. Hilfe, sogar noch mehr erkennt, was einem wichtig ist und gut tut im Leben (und was nicht, was man sich sparen kann). Man wird so viel mehr Kräfte sparen und bündeln können- für das, was einem wirklich gut tut- nicht zuletzt mehr „my way“, seinen Weg gehen, Ziele erreichen und zufrieden werden können. Mehr seinen persönl. Traum vom Glück verfolgen, erreichen können ...

Sicher, alles nicht einfach. Aber wenn mit fachmänn. Hilfe das alte Feuer, Energie wieder entfacht und dafür genutzt und in passendere Bahnen gelenkt wird doch gut möglich. Mit letztlich dann viel mehr möglicher, realisierter Freude, Ruhe, Zeit und Energie für sich und seine wichtigen Ziele und Mitmenschen.

Und, wirklich: Hilfe von diesen und auch profess. Unterstützung hat sich jeder Mensch verdient. Gerade wahrlich last, but not least Burn-out-Betroffene, sie haben ja auch genug dafür geleistet!

Ihr Wolfgang Laub

Dipl.-Pädagoge, System. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie; Autor div. Bücher u. a. zu „Burn-out“

psychologe.de - vevigo GmbH Experte Wolfgang Laub weiß: Männer brauchen mehr Hilfen!

<https://www.facebook.com/notes/psychologede-vevigo-gmbh/männer-brauchen-mehr-auch-psychologische-hilfen/569646633101257> 20. Oktober 2013

Männer brauchen mehr (auch psychologische) Hilfen!

Das Thema „Männer“, ihre zunehmenden (Selbst-)Zweifel, Sorgen und Probleme war nun sogar dem Fokus (1/13) eine Titel-Story wert. Und diese, damit auch nötige- und mögliche- psycholog. Beratungsangebote gerade für Männer gewinnen wirklich an Wichtigkeit: Zu viel Stress, Druck, Ängste, Gewalt - Männer leiden zunehmend körperlich und seelisch unter diesen Faktoren. Und Frauen und Familien leiden oft mit.

Männer erlauben sich aber immer noch viel zu selten, Hilfe zu suchen, fühlen sich oft noch als „Versager“. Aber: Nobody is perfect und Hilfe braucht ja jeder Mensch immer wieder. Sich diese zu suchen, finden, anzunehmen, ist aber tatsächlich oft nicht einfach. Öffentliche Anlaufstellen wie z. B. „Frauenhäuser“ gibt es für Männer kaum.

Beste „Freundinnen“, mit denen Frauen ihr alltägliches (Freud und) Leid teilen können – was alleine schon sehr helfen kann- haben Männer oft nicht. Sie sind deshalb mehr darauf angewiesen, sich professionelle (auch psychologische) Hilfe und Rat zu suchen. Was aber wirklich sehr hilfreich sein kann. Alleine schon über Probleme reden zu können- geteiltes Leid ist in der Tat oft schon halbes Leid. Und sein Leid zu klagen, „jammern“ ist zweifellos alles andere als „schwach“ oder „unmännlich“!

S. Freud, Mitbegründer der modernen Psychotherapie, Psychoanalyse bezeichnete diese als „Rede-Kur“. Reden, zumal mit profess. Gesprächspartner und von diesem zudem noch vielen möglichen psycholog. Hilfsmitteln, kann sehr heilsam sein. Auch zur Lösung schwerer, auch beruflicher oder privater, Probleme! Inkl. Lösungsmöglichkeiten für z. B. nicht zuletzt partnerschaftliche und familiäre Konflikte, Krisen, Ängste, (Selbst-) Zweifel usw.

Es können zusätzlich weiterführende Hilfsangebote aufgezeigt werden. Nicht zuletzt können jedem Mann wieder die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume mehr ins Gedächtnis gerufen werden, ohne die eine gesunde und zufriedene Weiterentwicklung (auch des Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins) nicht möglich ist. Zumal nicht zuletzt gerade auch Männer von aktuellen Themen wie Burn-out, Mobbing, ADHS, Depressionen usw. betroffen sind. Ebenso wie von bisher zu großen Teilen Tabu- Themen. Wie z. B. Gewalt auch gegen Männer, etwa in Form von sex. Missbrauch. Und schon die „Zeit“ vom 8.3. 09 belegte mit wissenschaftl. Untersuchungen ihr Fazit dort: "Männer sind Täter, Frauen Opfer. Dieses Klischee stimmt nicht mehr. Auch Frauen üben Gewalt aus(...)".

Selbst vermeintlich „weibliche“ Themen wie z. B. Magersucht betreffen zudem immer mehr Männer. Und Männer haben ebenso „Wechseljahre“, Midlife-Crisis, u. a. dann Selbstwertzweifel ... Und oft eher Herzinfarkte, Alkohol-Probleme usw., sterben dann früher- weil sie ständig unter Strom, Druck stehen (bzw. sich so sehen, sich den machen) immer „stark“ sein zu müssen. Durchaus also sehr wichtige, ernst zu nehmende Probleme!

Für all das ist aber doch Hilfe möglich! Nötigerweise- denn alleine allen gesellschaftl. Erwartungen heute gerecht zu werden- Männer sollen ja heute gleichzeitig sensibel, stark usw. sein – und „seinen Weg“ im Leben, auch des Mann seins, zu finden ist wirklich nicht einfach und hier kann psycholog. Beratung sehr nützlich sein.

Probleme, Schwächen zu haben und darüber zu reden ist ja alles andere als ein Zeichen von- wie es leider gerade oft viele Männer noch sehen- Schwäche: „Nichts vermittelt ein größeres Gefühl von Stärke als ein Hilferuf“ [George MacDonald]. Erst dann kann ja erst an Lösungen gearbeitet werden. Z. B. mithilfe einer psycholog. Beratung. Zumal viele Männer schon alleine deshalb viele Probleme haben, weil sie für ihre Anliegen im Alltag kaum Verständnis finden- und vieles Schlechte heute immer noch mit nur bzw. nahezu nur „männlich“ verbunden wird, schon sprachlich (Täter, Vergewaltiger, ...)- es gibt ja aber zudem „Täterinnen“,

Vergewaltigerinnen usw. Und auch z. B. nicht nur Männer lügen, gehen fremd usw. Hier werden Männer aber viel öfter mit Vorurteilen konfrontiert, wird zu wenig geholfen, Verständnis entgegengebracht- was zumindest psycholog. Berater und Therapeuten aber natürlich können.

Ihr Wolfgang Laub

Dipl.-Pädagoge, System. Berater, Heilpraktiker für Psychotherapie; Autor div. Bücher u. a. zu „Burn-out“

Liebeskummer

26. Januar 2014 um 01:01

<https://www.facebook.com/notes/psychologede-vevigo-gmbh/liebeskummer/619292474803339>

Liebeskummer kann immer professionelle Unterstützung erfordern

Wohl nahezu jeder Mensch hat schon „Liebeskummer“ erlebt. Was auch zeigt: Er ist zu überleben! Allerdings reichen dazu „nur“ gute Freunde, Verwandte oft doch nicht aus.

Eine Studie zum Thema "Broken-Heart-Syndrome", in den 1990er-Jahren an der Universität Wien durchgeführt, untersuchte so z. B. Gefühle und Verhalten zahlreicher von Liebeskummer betroffener Menschen. Deren Leiter, der Verhaltensforscher Michael Bechinie, beurteilte danach Liebeskummer als „schlimme psychische Ausnahmesituation“, die „ähnelt der Reaktion bei der Trauer um einen engen Verwandten“. Immerhin 45 % der Studienteilnehmer plagten demnach sogar Suizid-Gedanken!

Und selbst größte Werke der Welt-Literatur handeln ja ebenfalls davon - wie „Romeo und Julia“, Goethes „Faust“ oder „Werther“: welcher bekanntlich auch autobiograph. Züge enthielt. Und Goethe, deshalb ebenso von Suizid-Gedanken betroffen, half das Schreiben darüber (was auch eine mögliche therap. Form wäre) das soweit möglich zu verarbeiten. Allerdings wohl mit einigem Glück. Das viele andere Menschen nicht hatten- die sich in folgenden schweren Depressionen das Leben nahmen oder zumindest sehr schwer (psychisch, körperlich bzw. psychosomatisch) erkrankten, unerfüllte Seh-Süchte, Schmerz mit fatalen „Suchtmitteln“ zu betäuben versuchten usw. Und jeder etwa 2. Rat- Suchende auch in meiner Praxis kommt wegen „Beziehungsproblemen“ in unterschiedlicher Form. Oft auch unserer schnelllebigen Zeit geschuldet. Das betrifft so viele Menschen - in vielen Großstädten wohnt oder lebt heute schon etwa jede(r) Zweite alleine - dass Rat suchen hier sicherlich kein

„Außenseiter-Problem“ betrifft und natürlich keinesfalls peinlich sein muss.

Professionelle Hilfe zu suchen kann, zumindest bei o. g. Zuspitzungen (bzw. um diese zu vermeiden), aber wirklich sehr oft dringend nötig sein. Zumal wenn Gefühle wie Antriebslosigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Kummer, Schmerzen div. Art, Schlaflosigkeit usw. zunehmen, sich manifestieren bzw. unerträglich werden. Und der - gerade auch diesbezüglich- „Leidens- Druck“ ist je nach Mensch, Beziehung etwas sehr Individuelles: Was ein Mensch vielleicht alleine bzw. „with a little help from friends“ (diese, Abwechslung und auch „Wunden verheilende“ Zeit beschreibt o. g. Studie als oft hilfreich) überstehen kann könnte für andere Menschen ohne profess. Hilfe wirklich fatal werden. Deshalb sich hier bitte nie zu spät fachmänn. Hilfe suchen, sei es auch „nur“ vorsorglich!

Aber bitte unbedingt seriöse. Leider machen aus großer Not und Kummer viele (nur) selbst ernannte „Experten“ - die nicht selten Vieles noch verschlimmern- sogar ein "Geschäft", mit zumeist sehr teurem Honorar.

Suizid- bzw. starke depressive Gedanken bzw. o. g. Beschwerden erfordern aber fachmännische (!) Hilfe- Psychologen, Therapeuten, Ärzte oder zumindest (vom Gesundheitsamt zugelassene) Heilpraktiker. Auch über Krankenkassen abrechenbare.

Solche Fachleute sind geschult hier genau, fachmännisch Probleme und deren vielfältigen Aspekte und Zusammenhänge zu analysieren- und so individuell passende Lösungen bzw. Wege damit umgehen zu können erarbeiten. Mit therap. bzw. ärztlich fachmänn. Methoden, Mitteln. Da dies immer körperliche, organische Komponenten haben kann sollte ein Arzt vor Ort aufgesucht werden, der bei Bedarf dann psycholog. Unterstützung empfehlen (bzw. dazu überweisen) kann. Ersten Rat- oder Trost- kann man zwar auch per Telefon oder „Chat“ von Experten bekommen. Manchmal, bei nicht ganz so belastenden Problemen, mag das reichen- bzw. wird man dort (erste) konkrete weiterführende Tipps, Empfehlungen bekommen können. In der Regel, zumindest bei schwereren Beschwerden, Kummer, Not, Leiden muss aber ein Arzt des Vertrauens hinzugezogen werden. Der dann natürlich Verständnis für das Leiden haben muss. Wenn nicht „nur“ schon aus eigener Erfahrung zumindest aufgrund o. g. wissenschaftlicher Erkenntnisse. Mit besten Wünschen ... Wolfgang Laub Expertenkenung: 21679