
Doris Ryffel-Rawak

ADS bei Erwachsenen

Betroffene berichten aus ihrem Leben

Mit zehn Illustrationen der Autorin

Verlag Hans Huber
Bern · Göttingen · Toronto · Seattle

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort von Brigitte Woggon	9
Vorwort und Dank	11
Einleitung	13
Hinweise für Betroffene	15
Ergänzende Informationen für Fachleute	21
Falldarstellungen	29
1. Ich kann einfach nicht mehr!	31
2. Was soll nur aus mir werden?	36
3. Wenn nur diese Schmerzen nicht wären!	39
4. Ich drehe noch durch!	44
5. Warum schaffe ich es nicht, auf einen grünen Zweig zu kommen?	50
6. Es ist mir alles zuviel...	55
7. Das Leben ist so kompliziert!	59
8. Am liebsten würde ich den Kopf in den Sand stecken!	62
9. Ich weiß, dass ich gut bin in meinem Job, wenn nur... ..	68
10. Ich lebe in einem ständigen Chaos!	71
11. Am liebsten würde ich dieses und jenes und noch vieles mehr unternehmen	76
12. Ich war schon immer anders als die anderen	79
13. Vielleicht mache ich wirklich ein wenig zu viel?	84
14. Ich habe nur einen Wunsch, stimmungsmäßig wieder stabil zu sein	89
15. Schon in der Schule hieß es, ich solle mich zusammenreißen und besser konzentrieren	92
16. Warum nur sind alle unzufrieden mit mir?	97
17. Immer dieser Stress! Ich habe Angst es nicht zu schaffen...	100
18. Ich war immer auf der Suche nach einem anderen Beruf ..	105
19. Ich fühle mich im Moment absolut hilflos	110
20. Es muss immer etwas laufen!	116

21. Ich war ein sehr spezielles Kind; denken konnte ich am besten, wenn ich in der Wohnung herumwanderte	120
22. Mit 48 Jahren habe ich ein neues Lebensgefühl entwickelt!	124
Therapie (Hinweise für Fachleute)	133
Schlussfolgerungen	137
Selbsthilfegruppen	140
Literatur	141