

Fachlicher Rat

«Menschen mit ADS können gut im Gastgewerbe arbeiten»

■ Ein Zappelphilipp hat es schwer bei der Arbeit – gerade, wenn er es mit Gästen zu tun hat. «Man kann gut helfen,» sagt Psychologin Ulrike Stedtnitz.

Renate Dubach

Rund jede 20. Person ist von ADS (Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom) betroffen. «Das ist keine Krankheit, es ist eine meist vererbte Besonderheit der Hirnfunktionen», betont die Fachpsychologin Ulrike Stedtnitz. Sie ist eine Expertin auf dem Gebiet dieser Aufmerksamkeitsstörungen und führt in Zürich eine Praxis mit mehreren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.

Menschen mit ADS neigen dazu, Informationen langsamer zu verarbeiten. Das führt zu einer chronischen Reizüberflutung, weil unwichtige innere und äussere Reize schlecht gefiltert werden. Zu den Aufmerksamkeitsstörungen können Hyperaktivität, emotionale Blockaden, Lernschwierigkeiten und «Vor-sich-hin-Träumen» hinzukommen.



■ Ulrike Stedtnitz findet, Neurofeedback wirke besser als Ritalin. Foto: zvg

«Es kommt sehr darauf an, in welchem Bereich Menschen mit ADS arbeiten», sagt Ulrike Stedtnitz. «Wenn sie in der Hotellerie oder Gastronomie mit Gästen zu tun haben, kann es schwierig werden, weil sie vielleicht Gedächtnisprobleme haben und schnell vergessen, was ein Gast bestellt hat.» In der Küche könnten ADS-Leute besser integriert werden, weil da die Arbeitsplanung klar durchstrukturiert sei.

Anforderungen an alle Angestellte steigen

«Insgesamt sind die Anforderungen an Angestellte gestiegen, gerade im Dienstleistungsbereich. Aber für Menschen mit ADS ist es nicht einfach, nett und bewusst zu handeln, für sie ist das

Arbeitsumfeld schwieriger geworden. Sie können sehr intelligent und kreativ sein und konnten sich bisher oft «irgendwie durchwursteln» – aber das geht immer weniger.»

Es gäbe auch einige Menschen mit ADS, die ständig Konflikte suchten, um so die Unterfunktion bestimmter Hirnregionen wettzumachen. Bei diesen gestalteten sich private Beziehungen und die Arbeit im Team sehr schwierig.

Ritalin als Krücke und nicht als Heilmittel betrachten

«Falls man bei sich Anzeichen von ADS feststellt, sollte man sich umgehend abklären lassen. Es gibt viele Behandlungsmöglichkeiten, medikamentöse und nicht-medikamentöse, auch für ältere Menschen. Man kann seine Lage oft sehr schnell verbessern und anschliessend besser arbeiten und besser mit Menschen und Situationen umgehen», erklärt die Fachpsychologin. Rund einem Drittel der von ADS Betroffenen gehe es nach der Pubertät von allein besser. Das Hirn habe nach und ausreifen können.

Wichtig sei insbesondere, dass man sich an qualifizierte Leute wende, die Erfahrung mit der Behandlung von ADS hätten. Jeder Hausarzt könne Ritalin verschreiben, viele täten dies auch, doch sei die richtige Dosierung des Medikamentes etwas, das viel Erfahrung und Expertise verlange.

Das Medikament sei ein recht starkes Betäubungsmittel und deshalb nicht unbedenklich. Ritalin könne kurzzeitig sehr gut helfen, aber es sollte nur als Krücke betrachtet werden, nicht als Heilmittel.

Menschen mit ADS finden oft originelle Lösungen

Nachhaltigere Erfolge spricht Ulrike Stedtnitz dem Neurofeedback zu, einem computerunterstützten Training der Hirnwellenfrequenzen, das in den USA schon verbreitet angewendet wird. Bei 70 Prozent der Behandelten stelle man eine bleibende Verbesserung bereits nach 20 bis 30 Stunden Neurofeedback fest. Man könne auch Zeit- und Arbeitsmanagement trainieren, sich coachen lassen, wie man Arbeiten plant. «Ein Problem bei Menschen mit ADS ist, dass sie sich oft selber behandeln. Sie trinken zu viel Kaffee, wenn sie müde sind; zu viel Alkohol, wenn sie sich zappelig fühlen. Viele Raucher sind von ADS betroffen und wissen es nicht.»

Gerade weil Menschen mit ADS so kreativ seien und oft originelle und unkonventionelle Lösungen fänden, könnten sie an sich gut im Gastgewerbe arbeiten, findet Ulrike Stedtnitz. Damit sie sich nicht überfordert und gestresst fühlten, sollten sie Arbeiten delegieren können, bei denen sie Schwächen aufwiesen.

Massnahmen, die sich günstig auf ADS auswirken

- **Trinken.** Ein Glas Wasser pro Stunde trinken; insgesamt zwei bis drei Liter täglich. Das begünstigt die Hirnfunktionen und den Transfer der Botenstoffe im Gehirn.
- **Essen.** Zuckerkonsum verursacht starke Schwankungen des Blutzuckerspiegels, und dies kann die Aufmerksamkeit beeinflussen. Deshalb wenigstens tagsüber auf zucker- und weissemehlhaltige Nahrung verzichten. Früchte, Gemüse, Eiweiss, Linsen, Bohnen essen.
- **Bewegen.** Regelmässige, möglichst tägliche Bewegung an frischer Luft ist erwiesenermassen hirnaktivierend und hilft gegen depressive Tendenzen. Ein 20- bis 30-minütiger schneller Spaziergang täglich genügt bereits.
- **Meditieren und Entspannen.** Regelmässige Meditation (am besten fünf

- Mal pro Woche 10 bis 30 Minuten) steigert Aufmerksamkeit, Fokus und Konzentration wirksam und verbessert die Gelassenheit in Stresssituationen.
- **Koffein/Alkohol.** Koffeinhaltige Getränke haben diverse Nebeneffekte und sind nicht zur Hirnaktivierung geeignet. Alkohol hilft nur bedingt beim Entspannen. Hingegen kann er die Schlafqualität beeinträchtigen.
- **Planen.** Ein Wochenendseminar oder ein persönliches Coaching in Arbeitsplanung und Zeitmanagement lohnen sich.
- **Musizieren.** Regelmässiges Musizieren, Singen oder Trommeln wirkt hirnanregend, im Gegensatz zu langem Fernsehschauen oder Arbeiten am Computer.

Weitere Infos: www.adhs.ch; www.stedtnitz.ch

Aufmerksamkeitsstörungen

«ADS gibt mir einen Kick»

■ Kann man mit Aufmerksamkeitsstörungen (ADS) in der Hotellerie oder im Gastgewerbe arbeiten? Der 22-jährige N. lebt seit Kindheit mit ADS. Er hat eine Hotelhandelschule hinter sich und eine Hotelfachschul-Ausbildung vor sich. N. erzählt, wie man mit ADS arbeiten kann.

Renate Dubach

► Wie haben Sie gemerkt, dass Sie ADS haben?

Man hat es bei mir schon in der ersten Klasse festgestellt. Ich war ein Zappelphilipp, passte nicht auf und lenkte alle anderen ab. Ein Kinderarzt diagnostizierte ADS und behandelte mich mit Ritalin.

► Hatten Sie keine Probleme mit diesem Medikament?

Nein. Ich nahm Ritalin, bis ich 16 war. Als man es absetzte, fingen die Probleme an. Vorher zählte ich immer zum besten Fünftel der Klasse, nachher war ich noch knapp genügend.

► Wie reagierten Sie darauf?

Meine Eltern – und ich selber auch – dachten, die Veränderungen hätten mit der Pubertät zu tun oder ich sei einfach in einer schwierigen Phase.

► Warum haben Sie das Ritalin abgesetzt?

Man hat Herzrhythmus-Störungen bei mir festgestellt. Ritalin hätte diese verschlimmern können. Ich fühlte mich nicht anders, nachdem das Medikament abgesetzt worden war.

«ICH AKZEPTIERE, DASS ICH MANCHES ANDERS MACHE UND HABE MICH DARAUF EINGESTELLT.»

► Nach der Schule haben Sie verschiedene Ausbildungen angefangen und abgebrochen. Dann sind Sie zur Berufsberatung gegangen. Dort hat man festgestellt, dass Sie immer noch ADS haben?

Ja. Als ich diese Diagnose hörte, habe ich plötzlich begriffen, warum gewisse Dinge passiert sind: die schlechten schulischen Leistungen, der häufige Wechsel von Ausbildungsrichtungen. Heute macht sich das Syndrom nicht mehr als motorische Hyperaktivität bemerkbar, sondern durch Konzentrationsstörungen. Es ist schwierig für mich, einseitige Arbeiten zu erledigen, sie langweilen mich sehr schnell.

► Wie behandeln Sie Ihr ADS?

Ich probiere zurzeit verschiedene Medikamente aus. Ich akzeptiere, dass ich manches anders mache und habe mich darauf eingestellt. Ich weiss, dass ich beim Lernen mehr Mühe habe. Aber das gibt mir einen zusätzlichen Kick, ich sage mir: «Ich mache dies jetzt trotzdem.» Früher war ich frustriert, weil ich mich nicht konzentrieren konnte.

► Jetzt wollen Sie eine Hotelfachschule absolvieren?

Ja, ich liess mich coachen und habe die Prüfung im zweiten Anlauf geschafft. Ich fange bald mit der Schule an.

► Sie haben die Hotelhandelschule abgeschlossen und ein einjähriges Praktikum in einem Hotel machen müssen. Ging das gut?

Ich arbeitete zuerst in einem 5-Sterne-Hotel am Paradeplatz in Zürich. Ich wollte etwas lernen, aber dort musste ich Belege kontrollieren und ablegen, dem Chef Mineralwasser bringen. Ich durfte auch Gäste zu ihren Zimmern



■ Gestörte Aufmerksamkeit. N. möchte auf das Thema ADS aufmerksam machen. Nicht auf seine Person oder sein Gesicht. Foto: Renate Dubach

führen – das gab zwar etwas Trinkgeld, aber ich hätte lieber bei einem Tagesabschluss oder bei den Reservationen mitgeholfen. Bei Routinearbeiten wie Ablegen hatte ich sehr schnell Motivationsprobleme und wurde schludrig.

► Und dann wurden Sie kritisiert?

Das war nicht einmal das Hauptproblem. Ich wurde kritisiert, weil ich mich mit Gästen unterhielt, weil ich einfach nicht den ganzen Tag langstumm an der Réception stehen konnte. Die Personalführung in diesem Hotel war schlimm. Nach fünf Monaten hatte ich genug, ich fand eine andere Praktikumsstelle. Dort ging es sehr gut. Ich durfte alleine den Frühdienst an der Réception übernehmen. Es ging hektisch zu, und am Anfang war ich etwas überfordert. Aber ich lernte sehr viel, und es gefiel mir sehr gut, weil man mich machen liess.

► Welchen Ratschlag geben Sie jemandem, der ADS hat und im Bereich Hotellerie-Gastronomie tätig sein möchte?

Das ist eine schwierige Frage. ADS wirkt sich bei jedem Menschen anders aus. Mindestens 5 Prozent haben Aufmerk-

keitsstörungen, aber nur wenige realisieren es. Man merkt es hauptsächlich Kindern an, die zappelig und etwas asozial sind. Wenn man das Gefühl hat, man könnte ADS haben, sollte man sich unbedingt abklären lassen. Es gibt verschiedene Behandlungsmöglichkeiten, mir hat schon geholfen zu wissen, dass ich immer noch ADS habe.

► Hat ADS auch Vorteile?

Ich finde schon. Menschen mit ADS wird oft attestiert, dass sie sehr kreativ sind. Das trifft auch auf mich zu. Ich muss immer etwas tun, deshalb glaube ich, dass ich effizienter bin als andere.

► Die Ausbildung, die Sie vor sich haben, dauert viereinhalb Jahre. Eine lange Zeit. Freuen Sie sich darauf?

Es ist eine grosse Herausforderung für mich, aber ich freue mich riesig darauf.

► Und danach?

Ich möchte gerne den Bachelor in Hospitality Management machen, dann einen Master in Innenarchitektur. Am liebsten würde ich später im Bereich Hotelkonzeption und Hotel-design arbeiten.

Diese Symptome können auf ADS hinweisen

- Chaotische Arbeitsweise, chronisch unaufgeräumter Schreibtisch.
- Mühe mit der Zeitplanung, häufiges Nichteinhalten von Deadlines und Terminen.
- Hat Schwierigkeiten, bei der Sache zu bleiben, leicht ablenkbar.
- Fängt vieles an, bringt wenig zu Ende.
- Schwierigkeiten im Umgang mit Routinearbeit.
- Körperliche Unruhe, ständiges Fummeln an Objekten in Sitzungen, Herumzappeln.
- Impulsives Verhalten, häufiges Unterbrechen im Gespräch, impulsive Entscheidungen.
- Emotionales Ausrasten, niedrige Frustrationsgrenze.
- Soziale Inkompetenz – hört nicht zu, wenig dialogfähig, hält Monologe,

- kann soziale Signale nicht korrekt interpretieren.
- Scheint häufig müde und inaktiv, aber irgendwie getrieben.
- Hoher Stimulanzmittelkonsum – Koffein, Nikotin, Schokolade; Überkonsum von Downers wie Alkohol oder Cannabis.
- Mühe, sich abzugrenzen.
- Suchtpotenzial beim Umgang mit dem Computer.
- Depressive Phasen.
- Häufige Stellenwechsel.
- Geldprobleme, aufgrund eines impulsiven Umganges mit Geld.

Bei zahlreichen Ja-Antworten könnte ein ADS vorliegen. Eine Diagnose kann allerdings nur ein erfahrene medizinische oder psychologische Fachperson vornehmen. RD