

# Erledigungsblockade – eine häufige Schwierigkeit bei ADHS

RUTH JOSS

Die Rechnungen nicht bezahlt, der Pendenzenberg wird immer grösser. Die Wohnung in Unordnung, bald kommt Besuch. Wo ist das Bankkärtchen? Mehr Geld ausgegeben, als verdient. Die Arbeit wieder im allerletzten Moment abgegeben. Wieder versagt, warum schon wieder...? Blockiert, unfähig zu tun, was getan werden muss. Viele kennen es, ab und zu eine Erledigungsblockade zu haben – z.B. wenn die Steuererklärung ansteht und sie dann plötzlich gerne Fenster putzen. Doch einige sind angesichts der Dinge, die zu tun sind über Jahre hinweg wie gelähmt, stehen unter einem derart grossen Leidensdruck, dass sich ernste psychische und körperliche Symptome entwickeln.

Menschen mit Erledigungsblockade wissen, was sie tun müssen, wissen auch wie es getan werden muss und sind gewillt, es zu tun. Doch aus Gründen, die auch für sie selbst nicht nachvollziehbar sind, tun sie das Nötige trotzdem nicht – als wären sie gelähmt, wenn sie es tun wollen. Viele von ihnen sind im Berufsleben erfolgreich, schaffen es aber im Privaten nicht, gewisse Dinge zu erledigen. Anderen gelingt es trotz grosser Begabung beim besten Willen nicht, die notwendige Verlässlichkeit aufzubringen und erleben dauernd Misserfolge. Sie versprechen immer wieder, das Geforderte oder Gewünschte zu tun, glauben auch wirklich daran, dass sie es «diesmal» schaffen – und werden wieder durch etwas daran gehindert, das «dazwischenkommt». So leben sie

ständig mit Schuldgefühlen, schlechtem Selbstwertgefühl und dem Ruf unzuverlässig oder ein Chaos zu sein. Viele greifen zu Ausreden oder Notlügen, was das Problem zusätzlich verstärkt. Häufig entwickeln sich mit der Zeit Depressionen, Ängste, Erschöpfung, Schlafstörungen, Herzrhythmusstörungen oder Süchte.

Schwierig an dieser Problematik ist, dass sie so absurd wirkt. Die Betroffenen wissen ja, wie man einen Briefkasten öffnet, ein Couvert aufreisst, Einzahlungen tätigt oder einen Brief schreibt. Im Beruf gelingt ihnen solches meist gut, vielleicht, wegen einer gewissen Kontrolle. Mit Leichtigkeit schaffen sie es auch z.B. für andere Leute Wohnungen zu finden oder Steuerklärungen auszufüllen – für sich selbst gelingt es ihnen nicht auf die notwendige Weise zu handeln. Auch wenn sie gut verdienen, bestehen oft hohe Schulden.

Warum ist das Problem bei ADHS so häufig? Für betroffene Menschen ist es oft sehr schwierig, sich zu unangenehmen oder langweiligen Verrichtungen zu überwinden. Reduzierte Aufmerksamkeitsleistung und grössere Ablenkbarkeit vermindern die Fähigkeit zur Selbstüberwindung. Das Wissen um ihre Fähigkeiten oder grosse Kreativität bewirken oft Perfektionismus, ein grossartiges Resultat im Kopf – doch zur Umsetzung fehlen Zeit oder Lust. Wenn noch die Neigung hinzukommt, in brenzligen Situationen den Kopf in den Sand zu stecken und zu erstarren oder ein kompensatorisches Verhalten, vielleicht eine Sucht («Problemlösen» durch exzessiven Fernsehkonsum, Surfen im Internet, übermässigen Sport oder

Überstunden, Alkohol oder kiffen), wird die Erledigungsblockade zum Problem.

Ob jemand Hilfe benötigt, hängt vom Ausmass, den Konsequenzen und

dem Leidensdruck ab. Möchten Sie wissen, wie stark bei Ihnen Ausmass und Leidensdruck sind?

## Erfassung der Erledigungsblockade (subjektiv / gefühlsmässig)

<b>Ordnung zu Hause</b>											
zufrieden	1				5				10	«Chaos»	
<b>Administration privat</b>											
zufrieden	1				5				10	«Chaos»	
<b>Ordnung am Arbeitsplatz</b>											
zufrieden	1				5				10	«Chaos»	
<b>Arbeitserledigung</b>											
zufrieden	1				5				10	«Chaos»	
<b>Umgang mit Geld</b>											
budgetgemäss	1				5				10	hohe Schulden	
<b>Umgang mit Freundschaften</b>											
wunschgemäss	1				5				10	«Versagen»	
<b>Ausmass des Leidensdrucks</b>											
leicht	1				5				10	unerträglich	

**Beginn der Erledigungsblockade:** \_\_\_\_\_

**Auslöser für die Erledigungsblockade:** \_\_\_\_\_

Ab 3: Befassen Sie sich gründlich damit oder lassen Sie sich beraten.

Ab 4: Denken Sie an Unterstützung.

Ab 5: Lassen Sie sich unbedingt unterstützen.

## Professionelle Hilfsangebote

Da diese spezifische Problematik noch wenig bekannt ist, sind wirksame

Hilfsangebote nicht einfach zu finden.

Die Betroffenen stehen oft mit ihrem Unvermögen, dem Unverständnis der

Umgebung und ihren Selbstvorwürfen alleine da, ebenso die stark mitbetroffenen Angehörigen. Dabei ist es recht einfach, wirksame Hilfe zu geben. Psychotherapie genügt kaum je, da sich damit an den alltagspraktischen Problemen nicht viel ändert und der Leidensdruck sich deshalb nicht mindert. Psychologen, Psychiater und Sozialarbeiter arbeiten in ihrem Büro. Erledigen lernen können die Betroffenen aber oftmals nur, wenn jemand neben ihnen sitzt und Strukturierungshilfen gibt, während sie dem Drachen auf ihrem Schreibtisch die Stirn bieten.



### Ergotherapie bei Erledigungsblockade

Ergotherapie ist spezialisiert auf die Verbesserung von Handlungsfähigkeit und Selbstständigkeit im Alltag bei Schwierigkeiten oder Einschränkungen körperlicher oder seelischer Art. In unserer Praxis haben wir uns u.a. auf die Arbeit mit Menschen mit Erledigungsblockade spezialisiert. Viele von ihnen

sind ADHS-betroffen. In unserer Arbeit haben wir folgende Erfahrung gemacht: Die Situation bessert sich sehr schnell, wenn die richtige Unterstützung gegeben wird. Personifizieren wir stellvertretend Handlungsentschlossenheit, Selbstdisziplin, Übersicht und die Zuversicht, dass die Situation gemeistert werden kann, wird schon nach der ersten Sitzung deutlich Auftrieb spürbar, vermindern sich Stresssymptome und Depressionen. Die blockierte Situation kann nach und nach entschärft und zunehmend gemeistert werden. Gemeinsam, oft bei den KlientInnen zu Hause, wird z.B.

die Post geöffnet, sortiert und beantwortet, werden Rechnungen bezahlt, eine Ausgabenbremse eingerichtet, die Pendenzen erfasst und priorisiert. Zusammen wird der Gang auf ein Amt geschafft, ein Antrag gestellt, eine Antwort geschrieben – das Ängstigende und Überfordernde verliert rasch an Bedrohlichkeit. Obwohl es den Betroffenen verständlicherweise peinlich ist, bei diesen «einfachen Dingen» begleitet zu werden, sind sie nach den ersten Erfahrungen, dass diese «schaffbar» sind, extrem erleichtert. In der Therapie werden dann Systeme und Techniken erarbeitet, die das Erledigen erleichtern und

in der individuellen Situation funktionieren. Einfach müssen diese sein und wenig Zeit beanspruchen, damit sie auch wirklich angewandt werden und zum Erfolg führen (Erfolg = schaffen, was man sich vorgenommen hat). Prioritäts- und Vorsatzlisten werden geführt, um etwas Bestimmtes zu schaffen, ohne sich zu überfordern. Zwischen den Therapie-sitzungen fragt der/die TherapeutIn

teils per SMS, Mail oder Telefon nach, ob es geklappt hat, ob das Vorgenommene erledigt ist. Dieses Nachfragen erleichtert es deutlich, das Geplante umzusetzen. Die erarbeiteten Erfolge geben wiederum Zuversicht, bereiten Stolz und befähigen zunehmend zum Handeln. Durch Begleitung, ob Fach- oder private Vertrauensperson, wird die eigentlich vorhandene Fähigkeit, Dinge zu erledigen zu einer realen Fähigkeit. Ohnmacht weicht dem Gefühl, das Alltägliche zu schaffen, also doch kein unzuverlässiger Chaos zu sein. (Ergotherapie wird bei ärztlicher Verordnung von der Grundversicherung der Krankenkasse bezahlt: [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch) / Ein(e) ErgotherapeutIn suchen / Kanton / Domizilbehandlung).

### Einfache und wirksame Tipps aus der Praxis

- **Lassen Sie sich helfen.** Verrichtungen, die Sie noch nie wirklich geschafft haben, schaffen Sie auch mit noch mehr Willensanstrengung nicht alleine. Mit Unterstützung klappt es leichter bzw.: es klappt. Man muss nicht alles alleine können. Wichtig ist: Die unterstützende Person muss wertschätzend mit Ihnen und achtsam mit der Situation umgehen, die Chemie muss stimmen. Es braucht nicht unbedingt eine Fachperson zu sein, auch entsprechende Angehörige oder Freunde können hilfreich sein – doch die Unterstützung muss bald Erfolg zeigen. Haben Sie Schulden, lassen Sie sich unbedingt von Fachleuten helfen.
- **Papier darf nie waagrecht liegen.** Auch wenn Sie es nie schaffen, alles in Ordnern abzulegen: Verwenden Sie erst einmal einen Hängeregisterkasten. Sobald z. B. mit der Post Steuerbelege kommen, legen Sie sie nicht auf einen Stoss (waagrecht), sondern im Hängeregister «Steuererklärung» ab. Dann werden Sie sie rasch finden und kön-

nen die Steuererklärung leichter und schneller erledigen.

- **Führen Sie ein Vorsatzbüchlein** (z.B. von Adoc, mit Register). Statt sich mit langen To-do-listen zu überfordern: schreiben Sie nur für jeden Tag eine begrenzte Anzahl (1-5) Vorsätze auf, die Sie dann aber wirklich umsetzen. Abends definieren Sie die Vorsätze für den neuen Tag, an welchem Sie sie möglichst frühzeitig umsetzen. Dann: freuen Sie sich darüber, dass Sie es geschafft haben, sich selbst zu überwinden (Memo: Erfolg ist, Dinge, die man sich vornimmt umzusetzen). Und: Belohnen Sie sich regelmässig.

- **Erledigen Sie eines nach dem anderen – und schliessen Sie es ab.**

- **Verwenden Sie die Memofunktion** Ihres Mobiltelefons oder abonnieren Sie die Aufräumaufforderungs-mails «Bienlein» von <http://www.adhs-anderswelt.de>

- **Automatisieren Sie Zahlungen.** Richten Sie E-Banking, Daueraufträge, E-Rechnungen und Lastschriftverfahren ein, damit sich Mahnungen und Angst erübrigen.

- **Lassen Sie sich Dinge abnehmen.** Man braucht weder alles zu können, noch alles selbst zu erledigen. Stellen Sie jemanden stundenweise an, können Sie sich dies nicht leisten, bieten Sie eine Gegenleistung an. In Notlagen: Es gibt Stiftungen, die die Kosten für Aufräumhilfe übernehmen.



Ruth Joss  
Ergotherapeutin HF  
seit 1987  
Berufserfahrung v.a. in den Bereichen Paraplegiologie, Handtherapie und Psychosomatik  
Unterrichtstätigkeit und Vorträge im In- und Ausland, Fachpublikationen.  
Seit 2007 eigene Praxis in Bern.  
[www.dieergopraxis.ch](http://www.dieergopraxis.ch)