

Walter
Beerwerth

ADS – das kreative Chaos



HERDER

nehmen

11. Einen offenen und freien
Umgang pflegen

12. Geeignete
Umgebungsbedingungen schaffen

Literatur

Danke

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,
ADS hat mein Leben im Guten wie
im Bösen bestimmt. Menschen, die
mich mögen, empfinden mich als
anstrengend, andere als
unerträglich. Denen, die mich
mögen, verdanke ich Vieles. Oft
habe ich es nicht gedankt. Wer
mich liebt, hat mit mir eine schwere
Bürde zu tragen. Ich denke da
besonders an meine Mutter und an

meine Frau.

Eine langjährige Tätigkeit als Oberarzt in unterschiedlichen Röntgenabteilungen endete in der Katastrophe. Nach dem Zusammenbruch kam die Diagnose des ADS.

Was mich seither notdürftig zusammen hält, ist Tag für Tag dasselbe: pünktliches Aufstehen, regelmäßige Mahlzeiten, eine Stunde Kopfarbeit, Mittagsruhe, zwei Stunden Sport, Sonnenlicht, viel Familie, abends zeitig im Bett

liegen. Das wird durch die Selbsthilfegruppe ergänzt.

Der täglichen Stunde Kopfarbeit nach dem Frühstück ist dieses Buch entsprungen. Der Beruf hat mich geprägt. Fachübergreifendes Arbeiten, analytisches Denken und Patientengespräche machten meinen Alltag aus. So bin ich an das nötige Handwerkszeug gekommen. Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe allein hätte nicht genügt.

Ich hoffe, liebe Leserin, lieber

Leser, Sie haben ein wenig Freude an dem Ergebnis. Es ist keineswegs nötig, alles der Reihe nach zu lesen. Stöbern Sie ruhig. Wenn Sie ADS haben sollten, wird Ihnen das entgegen kommen. Auch die Sprache ist deshalb so locker wie möglich.

Walter Beerwerth