

**30  
40  
45+**

**ADHS  
im Alltag**

Patienteninformation

# **ADHS & BERUFSLEBEN**

Vom Wendepunkt zu neuen Zielen

Dr. jur. Myriam Bea  
Dr. med. Matthias Rudolph

Ein Service von MEDICE



GEMEINSAM  
**ADHS**  
BEGEGNEN  
MEDICE – EINE GUTE WAHL



**Falscher  
Job?**

**Alles  
anders?**

**Neuer  
Beruf?**

**?????**

## **Liebe Patientin, lieber Patient,**

plötzlich ist alles anders. Möglicherweise stehen Sie gerade an einem Wendepunkt in Ihrem Leben und fragen sich, wie es nun weitergehen soll. Eventuell müssen Sie beruflich umdenken, weil bei Ihnen kürzlich eine ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung) diagnostiziert wurde. Vielleicht wissen Sie auch schon länger, dass Sie an ADHS leiden, können nun aber aufgrund Ihrer gesundheitlichen Beeinträchtigungen Ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben.

Berufliche Veränderungen sind eine Reise ins Ungewisse. Aber sie sind ebenso die Chance für einen Neuanfang. Denn auch an einem neuen Arbeitsplatz können Sie auf Ihre bislang erworbenen Fähigkeiten und Ihre Berufserfahrung bauen – und möglicherweise Ihre Fähigkeiten sogar besser einsetzen.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie bei Ihrer beruflichen Neuorientierung und auf Ihrem Weg zurück in ein erfolgreiches Arbeitsleben unterstützen.

## Inhaltsverzeichnis

- Seite\_5 Kapitel 1**  
Sich neu erfinden
- Seite\_8 Kapitel 2**  
Das eigene Potenzial entdecken
- Seite\_10 Kapitel 3**  
Reset: Neuanfang im Berufsleben
- Seite\_14 Kapitel 4**  
Gutachten – Anträge – Recht
- Seite\_16 Kapitel 5**  
Rechte und Pflichten
- Seite\_18 Kapitel 6**  
Anlaufstellen nach der Diagnose

## SICH NEU ERFINDEN

Es gibt bei allen Menschen Situationen, in denen ein Umbruch stattfindet. Die Gründe sind verschieden. Viele ADHSler, die in ihrem bisherigen Berufsleben erfolgreich waren, haben jahrelang an ihrer Leistungsgrenze gearbeitet. Die Betroffenen entwickeln aufgrund dieser ständigen Überlastung dann scheinbar plötzlich Depressionen, Angstzustände, ein ausgeprägtes Burn-out-Syndrom oder eine Erschöpfungsdepression. Auch tiefgreifende Veränderungen im persönlichen oder beruflichen Umfeld können das Leben aus dem Takt bringen. Ebenso die Erkenntnis, dass ein Burn-out oder eine Depression Begleiterscheinungen einer bislang nicht erkannten ADHS sind. In einer Lebenskrise stellt sich dann oft die Frage, ob man überhaupt noch arbeitsfähig ist.

### Weiterarbeiten? Warum nicht!

ADHS ist kein Grund für eine dauerhafte Arbeitsunfähigkeit. Menschen mit ADHS können sehr wertvolle Mitarbeiter und beruflich auch sehr erfolgreich sein. Das zeigen viele Beispiele insbesondere im Bereich Neue Medien, Werbung und Creative Design, aber auch in Behörden, Verwaltung, Industrie, Handwerk und Wirtschaft. Durch ihre besondere Art, Dinge wahrzunehmen, haben ADHSler keineswegs nur Defizite, sondern auch Ressourcen.



### Eigene Standortbestimmung

Während für einige Betroffene die Erstdiagnose einer ADHS im Erwachsenenalter eine Entlastung sein kann – „Endlich weiß ich, was mit mir los ist“ –, kann sie bei anderen zu einer tiefen Selbstwertkrise führen – „Was hätte ich alles erreichen können, wäre ich rechtzeitig behandelt worden“.


Damit Sie wissen, wo Sie jetzt stehen, sollten Sie Bilanz ziehen. Um einen ziel führenden Umgang mit der ADHS zu entwickeln und eine Perspektive für das künftige berufliche Leben zu finden, kann eine psychotherapeutische Behandlung sinnvoll sein.


### Wie viel kann/soll/darf ich noch?


So gibt es beispielsweise Betroffene, die sich durch ihre Desorganisiertheit und Vergesslichkeit verzetteln. Andere ADHSler kommen häufig in Konflikt mit Kollegen


und wieder andere haben ihre bisherige Leistung mit überdurchschnittlichem Einsatz erbracht. Jeder muss also seine eigene Herangehensweise entwickeln.


## Grundsätzlich lässt sich aber Folgendes raten:

 Hören Sie auf Ihren Körper – er lügt nie!

 Menschen sind Meister des Selbstbetrugs. Wenn es um das Erkennen eigener Fehler, Schwächen oder Überforderung geht, sollten Sie sich ergänzend Feedback bei guten Freunden, Partnern, Kollegen oder Vorgesetzten holen.

 Lernen Sie, sich zu entlasten und Verantwortung abzugeben, indem Sie beispielsweise nicht mehr so viele Projekte gleichzeitig bearbeiten, die tägliche Arbeitszeit begrenzen oder keine Arbeit mehr mit nach Hause nehmen. Fahren Sie Ihre Leistung von 120 Prozent auf 100 Prozent zurück. Suchen Sie ein offenes Gespräch mit Ihrem Chef.

 Sie können auch Verantwortung abgeben, indem Sie in der Hierarchie einen Schritt zurücktreten.

 Suchen Sie sich Unterstützung durch eine/n Assistenten/in oder durch Coaching. Auch Seminare zum Selbstmanagement können hilfreich sein.



### Schichtdienst

Arbeit in Wechselschichten ist belastend und erschwert die regelmäßige Einnahme von Medikamenten. Es ist auch wichtig, mögliche Auswirkungen zu berücksichtigen. Andererseits kommt es bei manchen Betroffenen zu einer Verschiebung des Tag-Nacht-Rhythmus, weshalb es eventuell sinnvoll sein kann, zum Beispiel im Wachdienst oder in der Gastronomie zu arbeiten.



### ADHS und Komorbiditäten

Viele Betroffene können ihre berufliche Leistung nur durch einen dauerhaft erhöhten Stresslevel abrufen. Das bleibt nicht ohne Folgen – denn der Körper verzeiht viele Belastungen, vergisst aber keine! So kann unter Umständen gerade bei erfolgreichen ADHSlern, mit ca. Mitte 40, zu einer Doppeldiagnose, z. B. ADHS mit einem ausgeprägten Burn-out-Syndrom oder einer Erschöpfungsdepression, kommen.

Gelegentlich kommt als eine Art „Selbstmedikation“ noch der schädliche Gebrauch von Alkohol bis hin zur Alkoholsucht dazu, um abends abschalten und entspannen zu können. Nicht selten sind auch ein sehr hoher Konsum von bis zu



zwei Packungen Zigaretten pro Tag sowie ein unregelmäßiges, ungesundes Essverhalten – was längerfristig zulasten der Gesundheit geht. Mit einer Doppel- oder Mehrfachdiagnose sind Sie nicht allein! Bei 86 Prozent der von ADHS betroffenen Erwachsenen findet sich eine weitere psychische Erkrankung und bei 55 Prozent sogar zwei weitere psychische Erkrankungen!

### Psychotherapie/Verhaltenstherapie

Wenn Sie sich in Behandlung begeben, weil Sie seit vielen Wochen und Monaten arbeitsunfähig sind, machen Sie Ihre berufliche Zukunft zum Thema in der Therapie. Hier können Sie sich offen und selbstkritisch fragen: Wie viel kann/soll/darf ich noch? Suchen Sie sich möglichst einen Therapeuten, der sich mit ADHS gut auskennt.

In der Verhaltenstherapie ist auch Zeit und Raum für die Beantwortung der Fragen: Wer bin ich? Was ist meine ADHS? Wie geht es beruflich weiter? Gerade die Frage nach der beruflichen Zukunft lässt sich zum Beispiel sehr gut während einer stationären psychosomatischen Rehabilitation besprechen. Es gibt übrigens Kliniken, die auf die Behandlung von ADHS-Betroffenen spezialisiert sind!

## DAS EIGENE POTENZIAL ENTDECKEN

### Wer bin ich? Was sind meine Stärken?

Schon Apollon, Gott der Weisheit im alten Griechenland, wusste: Die größte Weisheit ist es, sich selbst zu erkennen.

Viele Ihrer Eigenschaften können je nach Situation sowohl Symptom Ihrer ADHS-Erkrankung als auch Ressource sein. Wenn diese am richtigen Platz, wohl dosiert und mit Rücksicht auf Ihre persönlichen Leistungsgrenzen zum Einsatz kommen, verwandeln sich Ihre vermeintlichen Schwächen in Stärken.

Viele Eigenschaften von ADHS-Betroffenen können je nach Situation sowohl **Symptom** als auch **Ressource** sein:

### SYMPTOM

- Aufmerksamkeitsdefizite
- Motorische Hyperaktivität
- Chronische innere Unruhe
- Vergesslichkeit
- Desorganisiertheit
- Impulsivität
- Stimmungsschwankungen

### RESSOURCE

- Neugier
- Risikobereitschaft
- Energie
- Kreativität
- Phantasie
- Rasche Auffassungsgabe
- Flexibilität
- Begeisterungsfähigkeit

### Potenzialanalyse

Bei einer Potenzialanalyse geht es grundsätzlich darum, Ihre Stärken und Schwächen sowie Ihre persönlichen Vorlieben und Neigungen, bezogen auf Ihr Berufsleben, herauszuarbeiten. Dies kann im Rahmen therapeutischer Maßnahmen, durch Gespräche mit Vorgesetzten, Kollegen oder dem Betriebsarzt, durch das Feedback von Freunden, Partnern und der Familie erfolgen.

Dabei geht es beispielsweise um folgende Fragen: Was haben Sie gelernt? Üben Sie diesen Beruf noch aus? Wie viel Berufserfahrung haben Sie? Welche besonderen Fähigkeiten zeichnen Sie aus? Welche Zusatzqualifikationen haben Sie? Haben Sie Fremdsprachenkenntnisse? Was überfordert Sie? Können Sie Ihre Grenzen erkennen? Wohin wollen Sie sich entwickeln?

### Ehrlichkeit

Wenn Sie wegen einer ADHS Ihren Beruf nicht mehr in vollem Umfang ausüben können, ist jetzt Ehrlichkeit sich selbst gegenüber gefragt. Einerseits kann eben nicht jeder alles, andererseits gilt es auch, nicht zu schnell aufzugeben. Schwächen können auch trainiert werden.

Ehrlich sein sollten Sie nicht nur hinsichtlich Ihrer Stärken und Schwächen, sondern auch bezüglich Ihrer persönlichen Risikofaktoren. Dazu gehören z. B. Selbstaussbeutung, übermäßiger Alkohol- und Nikotinkonsum sowie ein ungesundes Essverhalten.



Sich selbst gegenüber **ehrlich** sein!

### RESET: NEUANFANG IM BERUFSLEBEN



#### Soll ich meinen Kollegen sagen, dass ich ADHS habe?

Darauf kann es keine allgemeingültige Antwort geben. Sie müssen ehrlich und realistisch beurteilen und für sich selbst eine klare Vision Ihrer beruflichen Zukunft entwerfen. Denn möglicherweise bleiben Sie noch viele Jahre berufstätig. Schwächen dauerhaft zu überspielen kostet oft mehr Kraft, als offen dazu zu stehen – zumal die Kollegen und Vorgesetzten einen in der Regel ja ganz gut kennen.

Lässt sich eine Beeinträchtigung nicht verbergen, ist es sinnvoll, sie offen anzusprechen. So können Sie signalisieren, dass Sie das Problem erkannt haben und mit Ihrer Therapie bereits an seiner Lösung arbeiten. Von Vorteil ist auch, dass Sie dann Leistungen zur medizinischen oder beruflichen Rehabilitation, Kündigungsschutz sowie besondere Unterstützung bei einer Prüfung oder bei der Arbeitssuche in Anspruch nehmen können. Und der neue oder auch der alte Arbeitgeber eine finanzielle Unterstützung im Rahmen von Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben erhält.

Am besten besprechen Sie dies mit Ihrem Therapeuten und bereiten Ihren Wiedereinstieg systematisch vor, etwa in Form von Rollenspielen. Dies ist auch hilfreich, wenn Sie zum Beispiel nach einer Umschulung oder Qualifizierungsmaßnahme in einem neuen Betrieb anfangen.

#### Rehabilitation

Die Leistungen zur Teilhabe am Arbeitsleben sollen Ihre Erwerbstätigkeit erhalten, Ihnen Aus- oder Weiterbildungsmöglichkeiten aufzeigen und neue Berufschancen eröffnen.

#### Die Leistungen zur medizinischen Rehabilitation umfassen:

Behandlung durch Ärzte (und Angehörige anderer Heilberufe, soweit deren Leistungen unter ärztlicher Aufsicht oder auf ärztliche Anordnung durchgeführt werden, einschließlich der Anleitung des Versicherten, eigene Abwehr- und Heilungskräfte zu entwickeln)

Arznei- und Verbandmittel, Heilmittel einschließlich physikalischer, Sprach- und Beschäftigungstherapie

Psychotherapie als ärztliche und psychotherapeutische Behandlung

Belastungserprobung und Arbeitstherapie

Stufenweise Wiedereingliederung



Die Leistungen zur medizinischen Rehabilitation können stationär oder ambulant erbracht werden. Für ADHSler erfolgt in der Regel zunächst eine psychosomatische Rehabilitation in einer Fachklinik. Diese sollte über einen MBOR-Schwerpunkt (Medizinisch-beruflich orientierte Rehabilitation) verfügen. Das heißt, hier werden die Aspekte der beruflichen in die medizinische Rehabilitation integriert.



Ein Reha-Plan umfasst im Allgemeinen – neben einer körperlichen Untersuchung und einem psychologischen Erstgespräch – Einzeltherapie, allgemeine Gruppenpsycho-

therapie, Stationsgruppe, Entspannungs- sowie Bewegungstherapie. Ergänzend können noch erkrankungsbezogene Behandlungselemente dazu kommen. Das sind bei ADHS etwa eine spezielle Ergotherapie, indikative Gruppentherapie zur ADHS-Bewältigung, gegebenenfalls soziales Kompetenztraining und spezielles Bewegungstraining sowie Soziotherapie.

Im Abschlussbericht wird eine sozialmedizinische Prognose erstellt, an der sich das weitere Prozedere orientiert. Wie es weitergeht, hängt davon ab, ob Sie beispielsweise Ihre alte Arbeit wieder ohne Einschränkungen ausüben können, ob Sie diese direkt im Anschluss oder nur mit stufenweiser Wiedereingliederung (SWE) aufnehmen können, ob es bleibende Einschränkungen gibt oder ob berufliche Reha-Maßnahmen mit Umschulung und Qualifizierung nötig sind.



# RESET: NEUAUFBAU IM BERUFSLEBEN

## Stufenweise Wiedereingliederung (SWE)

Die Planung des Wiedereinstiegs erfolgt in Absprache mit dem Hausarzt oder Betriebsarzt, dem Arbeitgeber sowie dem Betroffenen und der Klinik. Dieser vollzieht sich meist über vier bis acht Wochen mit wöchentlicher Steigerung der Arbeitszeit. Während der gesamten SWE besteht Arbeitsunfähigkeit mit Bezug von Krankengeld. Eine SWE darf nur durchgeführt werden, wenn mit hoher Wahrscheinlichkeit klar ist, dass Sie am Ende der SWE Ihre alte Beschäftigung wieder ohne Einschränkungen ausüben können.

## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Für ADHSler ist es vielleicht noch wichtiger als für nicht Betroffene, am Arbeitsplatz gemäß ihren Stärken und Schwächen eingesetzt zu werden. Damit das auch so umgesetzt werden kann, hat der Gesetzgeber das Betriebliche Eingliederungsmanagement geschaffen. Es verpflichtet Arbeitgeber, allen Beschäftigten, die innerhalb eines Jahres länger als sechs Wochen ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig sind, ein BEM anzubieten. Dabei müssen Arbeitgeber klären, wie die Beschäftigungsfähigkeit und der Arbeitsplatz erhalten werden können.

Diese Möglichkeit sollten Sie auf jeden Fall für sich nutzen. Hier helfen Ihnen viele Profis, damit der berufliche Reset auch wirklich gelingt. In diesem Rahmen kann auch eine sogenannte Potenzialanalyse sinnvoll sein, *siehe Kapitel 2*.





# GUTACHTEN – ANTRÄGE – RECHT

## Krankschreibung/Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung/Erwerbsfähigkeit

Wenn Sie erkranken, müssen Sie Ihrem Arbeitgeber unverzüglich Ihre Arbeitsunfähigkeit und deren voraussichtliche Dauer mitteilen. Bei mehr als drei Kalendertagen muss in aller Regel ein ärztliches Attest vorgelegt werden. Die Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung stellt Ihnen Ihr Arzt aus, wenn Sie krankheitsbedingt nicht mehr arbeiten gehen können.

Sind Sie länger als sechs Wochen krank, enden die regulären Lohnfortzahlungen und Sie erhalten stattdessen ein etwas niedrigeres Krankengeld. Spätestens zu diesem Zeitpunkt lassen viele gesetzliche Krankenkassen vom Medizinischen Dienst (MDK) prüfen, ob Sie Ihre letzte Tätigkeit überhaupt noch ausüben können oder ob Sie erwerbsunfähig sind. Ist Letzteres der Fall, besteht ein Anspruch auf Leistungen zur medizinischen Rehabilitation. Diese wird in der Regel durch die Rentenversicherung finanziert. Die Leistungen müssen von Ihnen bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt werden. Sie können entweder alleine oder zusätzlich zu einer bereits erfolgten Reha-Maßnahme durchgeführt werden. Wo Sie Formulare und Anträge bestellen können, steht auf Seite 18/19. Bei den genannten Anlaufstellen ist man Ihnen auch beim Ausfüllen behilflich.

### Voraussetzungen für einen Antrag bei der Deutschen Rentenversicherung:

-  Ihre Erwerbsfähigkeit ist erheblich gemindert und Ihr Arbeitsplatz ist krankheitsbedingt gefährdet.
-  Sie haben in den letzten vier Jahren keine Rehabilitationsmaßnahme erhalten (in besonderen Fällen sind Ausnahmen möglich).
-  Sie erfüllen die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen (sechs Kalendermonate mit Pflichtbeiträgen in den letzten zwei Jahren).
-  Es liegt kein Ausschlussgrund vor (z. B. die Rentenversicherung ist für Beamte nicht zuständig).

Mit Ihrem behandelnden Arzt oder Betriebsarzt können Sie besprechen, ob bei Ihnen eine medizinische Rehabilitation angezeigt ist.

**Tipp**

## Erwerbsminderungsrente

Bei einem teilweise oder vollständig aufgehobenen Leistungsvermögen kann die Deutsche Rentenversicherung eine Erwerbsminderungsrente gewähren.

Können Sie trotz einer vorausgegangenen medizinischen oder beruflichen Rehabilitation weder Ihre zuletzt ausgeübte noch eine Tätigkeit auf dem sogenannten allgemeinen Arbeitsmarkt für mehr als drei Stunden täglich ausüben, sind die medizinischen Voraussetzungen für eine Rente erfüllt. Zusätzlich müssen Sie die versicherungsrechtlichen erfüllen:

- Sie dürfen die Regelaltersgrenze noch nicht erreicht haben.
- Sie müssen in den letzten fünf Jahren mindestens drei Jahre Pflichtbeiträge für eine versicherte Beschäftigung oder Tätigkeit gezahlt haben.
- Sie müssen mindestens fünf Jahre versichert sein. Für diese Wartezeit werden beispielsweise auch Zeiten berücksichtigt, in denen Sie Arbeitslosen- oder Krankengeld bezogen haben, ebenso Zeiten aus einem Versorgungsausgleich bei einer Scheidung oder einem Rentensplitting.

Eine Verrentung sollte bei ADHS allerdings immer nur die letzte Möglichkeit sein, denn grundsätzlich handelt es sich um eine gut behandelbare Erkrankung mit einer guten Prognose. In der Regel führt auch nicht die ADHS an sich zur Frühverrentung, sondern eventuell mit ihr einhergehende Komorbiditäten.



## Betriebsarzt

Wenn Sie in einem größeren Unternehmen beschäftigt sind, das über einen eigenen Betriebsarzt verfügt, ist er ein guter Ansprechpartner, wenn es zum Beispiel darum geht, eine betriebsinterne Umsetzung zu organisieren. Das Ziel sollte immer sein, ein bestehendes Beschäftigungsverhältnis zu erhalten.

**Tipp**



### RECHTE UND PFLICHTEN

#### Info an den Arbeitgeber? Sag ich es?

Bei einer Bewerbung sind Sie nicht verpflichtet, Ihrem potenziellen Arbeitgeber bestehende Erkrankungen oder eine regelmäßige Medikamenteneinnahme mitzuteilen. Während des Bewerbungsgesprächs oder im Rahmen einer Untersuchung darf der Arbeitgeber Sie aber fragen, ob eine Erkrankung beziehungsweise eine Gesundheitsstörung vorliegt oder zu erwarten ist, wenn diese Ihre Leistungsfähigkeit oder Ihre Eignung für die geplante Tätigkeit einschränken könnte. Für die Beantwortung dieser Frage ist Ihre subjektive Sicht entscheidend.

Aber: Auch wenn in der Regel keine Verpflichtung besteht, eine ADHS gegenüber dem Arbeitgeber zu erwähnen, sollten sich Betroffene im Einzelfall überlegen, ob frühzeitige Offenheit das Vertrauensverhältnis positiv beeinflussen könnte. Auch wenn ein späteres Bekanntwerden nicht unbedingt den Verlust des Arbeitsplatzes bedeutet, kann es doch das Vertrauen des Arbeitgebers trüben und zu einer Verschlechterung des Arbeitsklimas führen.

#### Betriebsärztliche Untersuchungen

Bei einzelnen Berufsgruppen ist eine ärztliche Untersuchung Bestandteil des Bewerbungsverfahrens bzw. der Einstellung.

Diese ist grundsätzlich nur in dem Rahmen zulässig, in dem der Arbeitgeber auch ein Fragerecht hat. Die Untersuchung darf sich nur auf Ihre gegenwärtige Eignung für den zu besetzenden Arbeitsplatz beziehen. Der Arzt allein beurteilt, ob Sie den Anforderungen des Arbeitsplatzes genügen. Er darf dem Arbeitgeber lediglich Auskunft über Ihre Tauglichkeit erteilen, nicht aber über einzelne Untersuchungsergebnisse. Blut- und Urintests sind nicht vorgeschrieben, sondern freiwillig.

Ausnahmen bezüglich angeordneter Untersuchungen bestehen für Beschäftigte der Lebensmittelbranche, die ihre Eignung durch ein Gesundheitszeugnis nachweisen müssen, sowie bei Personen, die Strahlung ausgesetzt sind. Bei einer Verbeamtung sind weitergehende Fragen zulässig als bei einer „normalen“ Einstellung. Diese Fragen müssen vollständig und wahrheitsgemäß beantwortet werden. Bei Verheimlichungen kann es zu einer Entlassung aus dem Beamtendienst unter Aberkennung des Beamtenstatus kommen.

#### Schwerbehinderung bzw. Grad der Behinderung

Bei der ADHS handelt es sich um eine chronische Erkrankung. Diese stellt in der Regel jedoch, wenn keine Komorbiditäten vorhanden sind, keine Behinderung im Sinne des deutschen Sozialrechts dar.

Die Untersuchung darf sich nur auf Ihre gegenwärtige Eignung für den zu besetzenden Arbeitsplatz beziehen.



### ANLAUFSTELLEN NACH DER DIAGNOSE

An einem beruflichen Scheideweg ist es besonders klug, sich rechtzeitig professionellen Rat und Unterstützung zu holen. Ärzte und Psychotherapeuten sind auf die Behandlung der Erkrankung spezialisiert, jedoch nicht auf besondere berufliche Problemlagen. Deshalb sind sie für Fragen zu beruflichen Perspektiven und Möglichkeiten möglicherweise nicht die richtigen Ansprechpartner.

#### Anlaufstellen können hier sein:

##### **ADHS Deutschland e. V.**

Der gemeinnützige Selbsthilfeverein ist auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene tätig. In über 250 regionalen Selbsthilfegruppen tauschen sich Betroffene gegenseitig aus und unterstützen sich bei der Bewältigung von ADHS-spezifischen Alltagsproblemen. Auf der Internetseite können Sie eine Selbsthilfegruppe vor Ort finden sowie die Telefon- oder E-Mail-Beratung in Anspruch nehmen.

[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

##### **Deutsche Rentenversicherung**

Die Deutsche Rentenversicherung ist Anlaufstelle für sozialversicherungspflichtige Beschäftigte. Sie hat auch ein dichtes bundesweites Netz an Reha-Zentren aufgebaut. Spezielle Reha-Berater sind Ihre direkten Ansprechpartner in allen berufs- und arbeitskundlichen Fragen.

Die Deutsche Rentenversicherung finanziert Leistungen zur beruflichen Rehabilitation und zur Berufsförderung. Sie erreichen Ihren Reha-Berater über Ihren Rentenversicherungsträger oder die Gemeinsame Servicestelle für Rehabilitation in Ihrer Region.

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)  
kostenloses Service-Telefon:  
0800 1000 4800

##### **Bundesagentur für Arbeit**

In den Arbeitsagenturen vor Ort kümmern sich speziell qualifizierte Fachkräfte um die Förderung der Teilhabe am Arbeitsleben. Hier werden Sie individuell und umfassend über verschiedene Möglichkeiten beraten. Gemeinsam mit Ihrer Beratungsfachkraft können Sie dann erforderliche Maßnahmen festlegen.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

##### **Berufsförderungswerk**

Das Berufsförderungswerk setzt sich für Menschen ein, die ihren bisherigen Beruf aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr oder nur noch eingeschränkt ausüben können. Das breit gefächerte Leistungsspektrum orientiert sich an den individuellen Bedürfnissen und an den Markterfordernissen.

[www.bv-bfw.de](http://www.bv-bfw.de)



Wir wünschen viel Erfolg!

##### **Rechtshandbuch der BAG SELBSTHILFE**

Der Ratgeber „Die Rechte behinderter Menschen und ihrer Angehörigen“ informiert über Nachteilsausgleiche und hilft Betroffenen, diese in Anspruch zu nehmen. Leicht verständlich erklärt werden Themen wie Arbeitsassistenten und Arbeitgebermodell, Frühförderung und Grundversicherung, medizinische Rehabilitation etc.

Das Rechtshandbuch ist kostenlos und kann gegen eine Versandkostenpauschale von 5,30 Euro (je Buch) bestellt werden:

**BAG SELBSTHILFE e. V.**

E-Mail: [harald.gawenda@](mailto:harald.gawenda@bag-selbsthilfe.de)

[bag-selbsthilfe.de](http://bag-selbsthilfe.de)

Telefon: 0211 310060

Fax: 0211 3100648



# Autorenteam



**Dr. jur. Myriam Bea**  
Rechtsanwältin, Wiesbaden

Dr. jur. Myriam Bea studierte von 1990 bis 1995 Rechtswissenschaften in Köln. Die Volljuristin (1993, 2. Staatsexamen) promovierte im Arzthaftungsrecht und ist Europawissenschaftlerin (Master in Europäischen Studien MES). Sie ist selbstständige Rechtsanwältin und Coach, zudem Moderatorin für Kinder- und Jugendbeteiligung.



**Dr. med. Matthias Rudolph**  
Facharzt für Psychosomatische  
Medizin und Rehabilitationswesen,  
Diabetologie

Dr. med. Matthias Rudolph studierte nach einer kaufmännischen Ausbildung Humanmedizin in Frankfurt am Main mit den Schwerpunkten Innere Medizin und medizinische Psychologie/ Psychosomatik. Er ist seit November 2004 an der Mittelrhein-Klinik als Chefarzt der Abteilung Psychosomatik tätig, seit 2008 auch als Ärztlicher Direktor der Einrichtung.

Seit 2005 begleitet seine Ermächtigungsambulanz ADHS-Patienten aus der Region und betreut stationär Rehabilitanden mit bundesweitem Einzugsgebiet. In diesem Rahmen kooperiert er mit verschiedenen ADHS-Selbsthilfegruppen.



Ein Service von  
**MEDICE Pharma**  
GmbH & Co. KG  
Kuhloweg 37  
58638 Iserlohn  
[www.adhs-infoportal.de](http://www.adhs-infoportal.de)  
[www.adhs-ratgeber.com](http://www.adhs-ratgeber.com)

Arztstempel

**Bitte dieses Feld lackfrei halten,  
damit der Stempel haften bleibt.**