

Nachdem ich (männlich, 14 Jahre) wegen meiner ADHS schon alles Mögliche an Therapien durchhatte, machte die Schulpsychologin meine Eltern darauf aufmerksam, dass es auf dem Feldberg ein Haus gibt, das eine 4-wöchige Reha-Maßnahme für Jugendliche mit ADHS anbietet. Die Idee gefiel mir sofort gut, weil es in der Schule nur noch schrecklich war und dadurch auch zu Hause die Probleme immer größer wurden. Ich freute mich also auf vier Wochen ohne Schule mit anderen Jugendlichen zusammen und stellte mir das Ganze so ein bisschen wie Zeltlager mit mehr Anleitung vor.

Jetzt sind die vier Wochen vorbei, und ich vermisse die anderen aus der Gruppe jetzt schon sehr. Wir haben uns nicht gerne voneinander getrennt. Auf dem Feldberg habe ich endlich mal gesehen, dass es auch andere gibt, die ein ähnliches Problem wie ich haben. Da gab es mehrere, mit denen ich mich sofort gut verstanden habe. Neben der Schule und den Therapien hatten wir viele Möglichkeiten, etwas zusammen zu machen. Wir durften sogar auch ohne Betreuer nach draußen, um z.B. zu joggen oder in eine nahegelegene Hütte zu gehen. An den Wochenenden machten wir tolle Ausflüge (z.B. Eislaufen, Kino, Bowling, Langlaufen im Schnee, Nordic Walking...). Mit den Betreuern konnte man auch gut auskommen. Die meisten waren sogar ziemlich cool. Natürlich gab es jede Menge Regeln, die man einhalten musste, aber die waren eigentlich gar nicht schlimm. Ich hätte gerne mein Handy häufiger gehabt, aber wir hatten stattdessen ja die anderen, mit denen man etwas zusammen machen konnte. Wir haben oft Wizard oder Poker gespielt. Abends waren wir oft im Schwimmbad oder in der Turnhalle (beides im Haus).

In der Schule konnte ich besser arbeiten und mich konzentrieren als in meiner normalen Schule. Dort fand ich es aber auch oft langweilig, weil ich einfach meinen Plan abarbeiten musste. Zwischendurch hatten wir mal andere Lehrer. Bei denen haben wir am Ende immer gespielt. Das war klasse.

Wir hatten auch viele Gespräche mit der Psychologin und der Ärztin. Dazu hatte ich am Anfang gar keine Lust. Ich habe aber schnell gemerkt, dass beide total nett waren und das Reden sogar Spaß gemacht hat. Bei ihnen habe ich gelernt, mich selbst zu beobachten, damit ich besser weiß, was gut für mich ist und was nicht. Am besten fand ich die Selbstorganisationsstunden bei der Psychologin. Dort haben wir uns in Gruppen überlegt, wie wir unseren Alltag besser in den Griff kriegen. Wir durften immer auch sagen, wie wir die anderen einschätzen, und die anderen haben gesagt, was sie bei mir beobachtet haben. Ich hätte nie gedacht, dass mir sowas mal so viel Spaß machen könnte.

Am Ende der Reha hoffe ich, dass ich einiges von dem, was wir dort gelernt haben, vor allem in der Schule, aber auch anderswo gebrauchen kann.

Ich wollte schon gerne wieder nach Hause, aber die vier Wochen habe ich auf jeden Fall sehr genossen.