

„Juvemus“ ist die Zeitschrift der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V. und erscheint zweimal im Jahr.

Juvemus bietet Hilfe zur Selbsthilfe, getreu dem Motto „Lasst uns helfen!“ (nach dem Lat. „iuvemus“)

K O B L E N Z / R H E I N L A N D - P F A L Z

JUVEMUS

Vereinigung zur Förderung mit Teilleistungsschwächen



ADHSler haben eine besondere Art zu sein!

Seite 4

Behandlung von Patienten mit AD(H)S im Erwachsenenalter

Seite 10

„Lehrercoaching AD(H)S“

Seite 15

Lebenslang AD(H)S oder lebenslänglich AD(H)S

Seite 22

Seminare

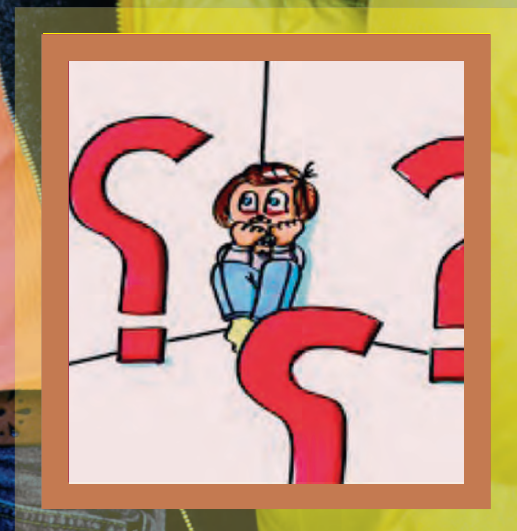
Schulende in Sicht – wie soll es weitergehen?

Workshop für Großeltern

Coaching für ADHS-betroffene Erwachsene

Workshop für Paare

Seiten 28 und 29



BERATUNGSANGEBOT

Als Hilfestellung zur Selbsthilfe (**nicht als Ersatz für professionelle Spezialisten**) bieten sowohl spezifisch ausgebildete Fachleute ehrenamtlich kompetente Auskünfte und Beratung an, als auch aktive Mitglieder unserer Selbsthilfevereinigung, die aus ihrer selbst erlebten und erarbeitenden Fachkompetenz heraus beraten und weiterführende Hilfsmöglichkeiten aufzeigen.

Eltertraining / Seminare

Petra Brinkmann	0 67 72 - 9 49 10	info@petrabrinkmann.de
Evelyne Wilhelmi	0 67 61 - 50 62	Eveline.Wilhelmi@gmx.de www.ergosim.de
Silvia Heese	0 67 21 - 1 32 91	paul@heese-net.de
Martina Feistel	0 62 42 - 912 10 10	info@ltmf.de

Coaching

Petra Brinkmann	0 67 72 - 9 49 10	info@petrabrinkmann.de
Brigitte Zenz-Krug	02 61 - 9 73 10 95	mail@zenz-krug.de
Martina Feistel	0 62 42 - 912 10 10	info@ltmf.de

Pädagogische Fragen

Tania Dohr	0 26 51 - 7 30 69	t.dohr@t-online.de
------------	-------------------	--------------------

Legasthenie und Dyskalkulie

Silke Götz	0 67 63 - 18 21	silke.goetz@email.de
Marie-Luise Ader-Kohmann	0 26 28 - 78 24 75	Marie-Luise.Kohmann@gmx.de
Tania Dohr	0 26 51 - 7 30 69	t.dohr@t-online.de
Martina Feistel	0 62 42 - 912 10 10	info@ltmf.de

Hochbegabung

Ute Erve	0 26 31 - 5 46 41	erve@juvemus.de
Monika Reif-Wittlich	0 26 30 - 98 97 16	Vorstand1@juvemus.de
Martina Feistel	0 62 42 - 912 10 10	info@ltmf.de

Tics und Tourette-Syndrom

Familie Weingart	0 26 28 - 37 41	Juvenus-Weingart@t-online.de
------------------	-----------------	------------------------------

Seh- und Hörverarbeitungsstörungen

Monika Reif-Wittlich	0 26 30 - 98 97 16	Vorstand1@juvemus.de
----------------------	--------------------	----------------------

Sensorische Integrations Therapie

Evelyne Wilhelmi	0 67 61 - 50 62	evelyne.wilhelmi@gmx.de www.ergosim.de
------------------	-----------------	---

Stoffwechselproblematik

Monika Reif-Wittlich	0 26 30 - 98 97 16	Vorstand1@juvemus.de
----------------------	--------------------	----------------------

Eingliederungshilfe

Ute Erve	0 26 31 - 5 46 41	erve@juvemus.de
Marie-Luise Ader-Kohmann	0 26 28 - 78 24 75	Marie-Luise.Kohmann@gmx.de

Kur bzw. Reha-Maßnahmen mit ADS-spezifischem Schulungsprogramm

Monika Gras	0 67 42 - 5040	monika-gras@t-online.de
Susanne Hübschen-Henrichs	0 26 73 - 96 02 46	shh@elektrotechnik-henrichs.de

Elterncoaching mit Videobegleitung, Beratung bei Videodiagnostik

Marie-Luise Ader-Kohmann	0 26 28 - 78 24 75	Marie-Luise.Kohmann@gmx.de
--------------------------	--------------------	----------------------------

Beziehungskonflikte / Mediation / Erwachsenencoaching

Brigitte Zenz-Krug	02 61 - 9 73 10 95	zenz-krug@gmx.de
--------------------	--------------------	------------------

Berufsorientierung für Jugendliche

Ute Kögler	0228 - 3 86 21 60	info@koegler-berufsorientierung.de
------------	-------------------	------------------------------------

Wissenschaftlicher Beirat:

Ingrid Bersch
Dipl.-Psych., Psychologische
Psychotherapeutin, Kinder- und
Jugendlichenpsychotherapeutin

Hans Biegert
Dr. h.c. Dipl. Päd., Leitender Schuldirektor
und Schulträger der HEBO-Privatschule, Bonn

Fritz Gorzny
Dr. med., Augenarzt in Koblenz

Petra-Marina Hammer
Dr., Dipl.-Psych., Verhaltenstherapeutin
für Kinder, Jugendliche und Erwachsene,
Supervisorin

Michael Löchel
Dr. med. Dipl.-Psych., Facharzt für
Kinder- und Jugendpsychiatrie

Alexander Marcus
Dr. med., Priv. Dozent, Facharzt für
Kinder- und Jugendpsychiatrie

Cordula Neuhaus
Dipl.-Psych., Dipl.-Heilpädagogin

Frank Matthias Rudolph
Dr. med., Mittelrhein-Klinik Bad Salzig,
Facharzt für psychotherapeutische Medizin

**Weitere Informationen und
AnsprechpartnerInnen sowie
Termine zu unseren Veranstaltungen
erhalten Sie unter:**

www.juvenus.de

SPENDEN:

JUVEBUS ist vom Finanzamt
Koblenz als gemeinnützige Körper-
schaft anerkannt und berechtigt,
Spendenbestätigungen auszustellen.
(Steuernummer
22 / 654 / 4220 / 9-XI / 6 vom 22.03.12)

JUVEBUS Bankverbindung:

Sparkasse Koblenz BIC: MALADE 51 KOB
IBAN: DE 49 57 05 01 20 00 38 00 19 62

Inhalt

- Juvemus Informationen 2–3
- Aktuelles Thema 4–10
- Aufnahmeantrag 11–12
- Wissenswertes 13–17
- Juvemus intern 18–21
- Erfahrungsberichte 22–25
- Vorankündigung 25
- Buchtipps 26–27
- Seminare 28–29
- Juvemus Termine 30–31
- Juvemus Gruppen 31

**Die Mitglieder
des Juvemus-Vorstandes
begrüßen Sie herzlich!**



VEREINSFÜHRUNG

Vorstand:

1. Vorsitzende:

Monika Reif-Wittlich
Brückenstr. 25
56220 Urmitz
Tel. 0 26 30 / 98 97 16
Vorstand1@juvemus.de



2. Vorsitzende:

Tania Dohr
Siegfriedstraße 61a
56727 Mayen
Tel. 0 26 51 / 7 30 69
Vorstand2@juvemus.de



Schriftführerin:

Kerstin Baden
Schrift@juvemus.de



Beisitzerin:

Susanne Hübchen-Henrichs
Moselweinstraße 13
56820 Senheim
Beisitz@juvemus.de



Kassiererin:

Helena Stuplich
Neudorferweg 13 A
56077 Koblenz
Tel. 02 61 / 6 99 95
Kasse@juvemus.de



Erweiterter Vorstand:

Mitgliederverwaltung:

Gilbert Labbé
Emser Straße 6
56076 Koblenz
Tel. 02 61 / 9 73 01 78
Fax 02 61 / 9 73 01 77
Mitglied@juvemus.de



Redaktion der Juvemus Zeitung

Ute Erve
Obergraben 25
56567 Neuwied
Tel. 0 26 31 / 5 46 41
Zeitung@juvemus.de



Liebe Mitglieder und Freunde!

In der letzten Ausgabe unserer Zeitung war ein Diagramm abgebildet mit Tätigkeitsfeldern und Aufgabenbereichen, die wir uns als Verein gestellt haben. **Damit verbunden haben wir die Bitte, dass kreative Querdenker unter Ihnen Ihre Fähigkeiten zur Bereicherung unseres Vereinslebens einbringen.** Unsere Aktivitäten haben sich ausgeweitet und die Ansprüche sind gestiegen, z. B. die Erwartungen, Lücken im Versorgungssystem durch ehrenamtliches Engagement zu schließen. Die Arbeit mit unseren engagierten Vorstandsmitgliedern und im Symposiumsrat macht Spaß – aber die Unterstützung der Basis, der Mitglieder bleibt aus. So blieb manches Projekt auf der Strecke oder konnte nicht wie geplant umgesetzt werden – schade! Kurz und gut – die Führung einer Vereinigung in der Größenordnung und in der Aufgabenvielfalt, wie sie im Juvemus e.V. geleistet wird, kommt den Anforderungen eines Full-Time-Jobs recht nahe und ist in der derzeitigen Struktur nicht mehr rein ehrenamtlich leistbar. Daher wird es einige Neuerungen in der Organisation unserer Vereinsleitung geben. **Bitte beteiligen Sie sich zahlreich an unserer Jahreshauptversammlung am 22. März, um aktiv an der Neugestaltung teilhaben zu können.**

Vermischen einige von Ihnen einen Symposiumstermin im März, so wie im letzten Jahr? Wie bereits in der Ausgabe 2/13 erläutert, sind wir uns des Nachteiles der wechselseitigen Terminierung März/November und der Abweichung von einem festen gewohnten Termin in der Jahresplanung durchaus bewusst. Aber für das Vorbereitungsteam bietet sich dadurch der Vorteil einer Verlängerung der insgesamt anspruchsvollen Vorplanung und Nachbereitung. Und auch hier gilt: **Mehr aktive Unterstützung in der Planung und Gestaltung ermöglichen uns in Zukunft evtl. auch wieder eine Veranstaltung im 12-Monats-Abstand.** Unseren hohen Standard und Anspruch wollen wir auf jeden Fall halten und das wird uns auch in diesem Jahr gelingen. Die Vorplanung ist weitestgehend abgeschlossen. **Freuen Sie sich mit uns auf ein anspruchsvolles und abwechslungsreiches Programm am 14. und 15. November.**

Die Versorgung erwachsener AD(H)S-Patienten, über die wir ebenfalls bereits in der letzten Ausgabe unserer Zeitung berichteten, stellt nach wie vor ein Schwerpunktthema unserer Vereinsarbeit dar. Eine rheinlandpfalzweite Telefonaktion dokumentierte einen eklatanten Mangel in der Versorgung. Umfangreiche Reaktionen und Nachfragen von Betroffenen und eine aussagekräftige Auswertung zur regionalen Versorgungslage der AD(H)S-Betroffenen trugen z. B. entscheidend dazu bei, dass **Herr Dr. Rudolph (Mittelrheinklinik Bad Salzig) erneut ermächtigt wurde, als Spezialambulanz für Patienten mit AD(H)S im Erwachsenenalter an der kassenärztlichen Versorgung teilzunehmen.** Eine bundesweite Aktion wird sich anschließen und ist in Vorbereitung. Mehr dazu demnächst auf unserer Homepage unter www.juvemus.de.

Bitte beteiligen Sie sich durch Ihre Teilnahme an der JHVS am 22. März aktiv an der Zukunftsgestaltung unserer Vereinigung. **Besonders herzlich einladen möchte ich dazu die Jugendlichen/jungen Erwachsenen.** Mit der Wahl eines Vertreters in den erweiterten Vorstand hat diese wichtige Altersgruppe in Zukunft die Möglichkeit, ihre Interessen und Ideen einzubringen und aktiv an der Gestaltung unserer Aktivitäten mitzuwirken.

M. Reif-Wittlich

Monika Reif-Wittlich
im Namen des Vorstandes





ADHSler haben eine besondere Art zu sein!

Sie denken, fühlen, reagieren und verarbeiten Informationen anders.

Etwa 2-4% der Erwachsenen sind davon betroffen. Sie sind ganz besondere Menschen mit besonderen Fähigkeiten und besonderen Schwachstellen. Nicht jeder, der ein ADHS hat ist behandlungsbedürftig und es gibt sehr erfolgreiche Menschen mit ADHS, die ganz hervorragend in ihrem Leben zurechtkommen. So ist ADHS eine Spektrumerkrankung, die sich sehr unterschiedlich auswirken kann.

Bei einem Teil der Betroffenen ist ADHS einfach nur eine Normvariante menschlichen Seins, mit großen Fähigkeiten und Begabungen. Andere leiden ausgeprägt unter den Schattenseiten der ADHS und erleben damit in ihrem Leben viele Niederlagen und Misserfolge.

ADHS bei Erwachsenen wird bisher meist kaum erkannt und in seiner Bedeutung und Auswirkungen vollkommen unterschätzt! Seit einigen Jahren zeigten insbesondere amerikanische Studien sehr deutlich, dass 50-60% der als Kind von ADHS-Betroffenen noch

im Erwachsenenalter deutliche Symptome zeigen, die sie in ihrer Lebensgestaltung erheblich beeinträchtigen können. Allerdings erfolgt meist ein Symptomwandel, was bedeutet, dass sich die ursprünglichen Symptome der ADHS im Erwachsenenalter verändern und dann oft ein komplexes Krankheitsbild entsteht, das das gesamte Spektrum der Psychiatrie erfassen kann. Die einzelnen Symptome der ADHS, die wir nun beschreiben, müssen schon in der Kindheit nachweisbar sein. ADHS ist nicht erworben, sondern erblich und zieht sich wie ein roter Faden durch das Leben der Betrof-



fenen. Natürlich hat jeder Mensch einmal Symptome der ADHS, aber nicht das ganze Leben lang. Unerkannt kann ADHS wie ein Geist sein, der durch das Leben der Betroffenen spukt. Die gute Nachricht ist, dass man gegen diesen Geist eine Menge tun kann!!!



DIE SYMPTOME DER ADHS

1. Aufmerksamkeitsstörung

Die Betroffenen können den Scheinwerfer ihrer Aufmerksamkeit nicht lange auf etwas richten. Der Scheinwerfer der Aufmerksamkeit ist bildlich gesprochen auf einem wackeligen Kugelgelenk montiert und bei der kleinsten Ablenkung bewegt sich dieser Scheinwerfer in Richtung des neuen Reizes. Das führt zu einer enormen Ablenkbarkeit, Vergesslichkeit, Sprunghaftigkeit und Zerstreutheit, die bei Kindern zu erheblichen Schulproblemen und bei Erwachsenen zu Arbeitsstörungen führen. Sie vergessen sehr viel, machen viele Flüchtigkeitsfehler, sind verträumt und die meisten Betroffenen bleiben daher trotz guter Intelligenz weit unter ihren Möglichkeiten. Es werden deutlich schlechtere Schulabschlüsse erzielt, als dies mit ihrer Intelligenz möglich gewesen wäre.



Manchmal wird nicht einmal ein Schulabschluss erreicht, was die Lebenskarriere maßgeblich beeinträchtigt. Es fällt den Betroffenen weiterhin schwer, ge-

zielt Wissen abzurufen und so bringen sie inkonstante Leistungen. Erstaunlich ist aber, dass sich ADHS-Betroffene ganz hervorragend auf etwas konzentrieren können, was sie sehr interessiert. Hier können sie Höchstleistungen erbringen und man fragt sich oft, wieso manche Dinge so brillant gemacht werden können und so einfache, aber uninteressante Dinge einfach nicht bewältigt werden. So schwanken die „ADHS-ler“ nicht selten zwischen „Null-Bock“-Haltung und „Workaholic-Mentalität“.

2a. Motorische Hyperaktivität

Während die Kinder besonders bei ADHS noch die klassischen Zappelphilippe sind, nicht stillsitzen können, wild sind und sich nicht an Regeln halten können, zeigt sich die Symptomatik bei Erwachsenen diskreter. Sie haben gelernt, sich besser zu beherrschen, aber sie behalten ihre innere Unruhe; ihr Getriebensein, das Gefühl wie unter Strom zu stehen und nicht abschalten zu können. Man bemerkt es nur noch an dem Wippen der Füße, den Fingern, die ständig in Bewegung sind und an irgendetwas herumspielen und dass man selbst etwas unruhig neben ihnen wird. Sie können nicht warten, müssen oft herumlaufen, weil sie sitzen und Ruhe nicht aushalten.

2b. Verträumt, abwesend

Es gibt noch eine Sonderform, die wenig bekannt, aber trotzdem bedeu-

tend und recht häufig ist. Besonders bei Mädchen zeigt sich diese Form der ADHS, nämlich die des unaufmerksamen Typs. Die Betroffenen wirken verträumt, abwesend, uninteressiert. Sie bekommen häufig etwas nicht mit, wodurch ihre Leistungsfähigkeit ebenfalls häufig beeinträchtigt ist. Sie sind im Klassenverband eher angenehm unauffällig, neigen dazu, sich schnell zurückzuziehen und zu resignieren. Sie haben im späteren Lebensalter ein hohes Risiko für die Entwicklung von Depressionen und Ängsten.

3. und 4. Affektlabilität und Impulsivität



„ADHS-ler“ haben häufig heftige Stimmungsschwankungen: von himmelhochjauchend bis zu Tode betrübt. Sie leben quasi dauernd in Extremen. Auf kleinste äußere Begebenheiten reagieren sie emotional heftig, häufig auch überzogen. Da geht gerade die Welt unter, weil eine relativ harmlose Be-



merkung eines Mitmenschen eine tiefe Kränkung verursacht, dann funktioniert der MP3-Player nicht, weil man vergessen hat die Batterien aufzuladen und schon fliegt er gegen die Wand.



Wenn dann aber eine liebe Freundin anruft, ist die Welt wieder in Ordnung. Diese extrem schnellen Stimmungswechsel machen dem Betroffenen, aber auch ihren Mitmenschen, sehr zu schaffen. Die Impulsivität ist ein weiteres Problem. ADHS-Betroffene handeln blitzschnell aus dem Bauch heraus, überschießend. „Erst gemacht, dann gedacht...“. Es tut ihnen oft hinterher leid, dass sie wieder so extrem reagiert haben, aber sie bekommen in diesem Augenblick ihre heftigen Gefühle nicht unter Kontrolle. Es sind die alten HB-Männchen, die Hitzeblitze, aber auch die Menschen mit den zwei Gesichtern, von denen man alles haben kann, wenn sie gut gelaunt sind, die aber völlig ausrasten, wenn sie unter Stress kommen und gnadenlos ihre Gefühle in die Welt schleudern, wenn ihnen danach ist. So sind ADHS-ler für sich selbst hyperempfindlich, aber überhaupt nicht zimperlich damit, sofort auszuteilen, wenn sie sich angegriffen fühlen. Es ist ein extremes Gefühlsleben, nicht selten im Ausnahmezustand. „Schwarz – weiß“ und es gibt nichts dazwischen! Die Mitte wird so nur selten gefunden und sowohl Frustrationen als auch Niederlagen werden schwer ausgehalten. Sie fangen schnell begeistert etwas an und bei der kleinsten Schwierigkeit ver-



lieren sie die Lust. Dies führt oft dazu, dass sie immer wieder neue Jobs anfangen oder auch in Beziehungen schnell aufgeben, wenn es schwierig wird.

5. Chaos, Desorganisation



ADHS-Betroffene können schwer Ordnung halten, weil sie keine innere Struktur haben. Alles erscheint gleich wichtig und so können sie nichts wegwerfen, was durchaus auch bis zu einem „Messie-Dasein“ führen kann. Das Chaos um sie herum gleicht ihrem inneren Chaos. Sie finden wichtige Sachen in ihren Unordnungshaufen nicht, und sie haben keinen Überblick in ihrem Leben. Bei Frauen sind es die „Chaosprinzessinnen“, bei Männern die „zerstreuten Professoren“, denen man einfach alles hinterher tragen muss.

6. Schwierigkeiten am Arbeitsplatz, in der Schule und in Beziehungen

Bei all den oben aufgeführten Problemen ist es verständlich, dass es hier zu erheblichen Problemen kommen kann. Oft fühlen sich die Betroffenen gemobbt, weil sie mit ihrer Impulsivität und Stimmungsschwankungen anecken und die inkonstanten Leistungen führen zu erheblichen Problemen am Arbeitsplatz. Nicht selten erkranken auch die Partner und Angehörigen an Depressionen und psychosomatischen Erkrankungen, weil es sehr belastend ist, mit den täglichen Stimmungsschwankungen und dem Chaos umzugehen. Es zeigt sich eine Vervierfachung der Scheidungsrate, wenn ein Familienmitglied von ADHS betroffen ist. Je mehr



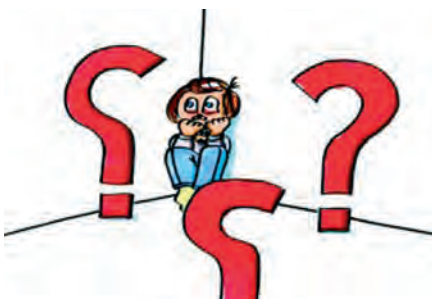
Familienmitglieder betroffen sind, desto eher können diese sich mit ihren Symptomen gegenseitig verstärken.

7. Schnelle Erschöpfbarkeit und Lustlosigkeit



Das Durchhaltevermögen und die Selbstmotivation können stark eingeschränkt sein, was zu schneller Resignation und Mutlosigkeit führt. ADHS-Betroffene besitzen erfahrungsgemäß einen riesigen „inneren Schweinehund“, den sie nur sehr schwer für Aufgaben überwinden können, die sie nicht interessieren. So fällt es ihnen auch schwer sich selbst zu motivieren und rechtzeitig in die Gänge zu kommen um notwendige Pflichten zu erledigen. Sie neigen dazu alles bis auf den letzten Drücker aufzuschieben und dann unter Stress die notwendigen Arbeiten fertig zu stellen. Leider bleiben sie damit meist unter ihren Möglichkeiten und sie strapazieren die Nerven ihrer Angehörigen und Kollegen.

8. Selbstzweifel



Vor diesem Hintergrund resultieren oft Selbstzweifel und ein mangelndes Selbstbewusstsein. In den meisten Biographien der betroffenen Patienten zeigt sich eine Ansammlung von traumatischen Erfahrungen. Die Kinder haben früh die Erfahrung gemacht, dass sie nicht lernen konnten, vergesslich waren und in der Schule schlechte Noten hatten. Waren sie auch noch hyperaktiv, haben sie meist Ablehnung von anderen erfahren und sind in eine Außenseiterposition geraten. Die vorherrschende Lebenserfahrung

In der Kindheit war dann: „Ich bin dumm und werde abgelehnt“. Das ist keine gute Voraussetzung für die Entwicklung eines stabilen Selbstwertgefühls bis ins Erwachsenenalter hinein. Weiterhin gibt es bei Vorliegen einer ADHS zahlreiche Begleiterkrankungen. Man kann sagen, dass ADHS im Erwachsenenalter ein Risikofaktor für weitere seelische Erkrankungen darstellt.

So treten beispielsweise die folgenden Erkrankungen bei ADHS häufiger auf:

- Depression, Ängste
- Suchtverhalten
- Leserechtschreibstörung
- Rechenschwäche
- Ticsyndrom (Tourette)
- Zwänge
- Hohe Unfallrate (durch unüberlegtes Handeln)
- Störung des Sozialverhaltens und oppositionelle Verhaltensweisen
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Somatisierungsstörungen
- Posttraumatische Belastungsstörungen

So leiden 30% der Erwachsenen, die von ADHS betroffen sind, unter Ängsten und Depressionen. Es besteht weiterhin ein hohes Risiko für eine spätere Suchtentwicklung. Die Zahlen variieren. Bis zu 30% der Alkoholiker haben deutliche Hinweise auf eine schon in der Kindheit bestehende ADHS. Es zeigt sich oft auch ein erheblicher Nikotinmissbrauch, da wahrscheinlich exzessiver Nikotinmissbrauch eine Art Selbstmedikation darstellt. Weiterhin zeigen sich vermehrt weitere Formen der Sucht: Esssucht, Kaufsucht, Kleptomanie, Spielsucht usw.

Oft sind die Betroffenen sehr verschuldet, weil sie keinen Überblick über ihre Finanzen haben und sich keinen Plan über Einnahmen und Ausgaben machen können.

Betroffene neigen dazu riskant Auto zu fahren oder riskante Sportarten zu betreiben, weil sie gerne nach dem ultimativen Kick und nach Abwechslung suchen. Sie bleiben auch als Erwachsene unfallgefährdet. Es sind z. B. Menschen, die mit 200 km/h auf die Stoßstange des Vordermanns aufahren, weil dieser nicht rechtzeitig



Platz macht. Zusammenfassend kann man sagen, dass sich Probleme in den folgenden Bereichen zeigen:

- Selbstorganisation, Selbstkontrolle
- Zeitmanagement
- Finanzmanagement
- Beziehungsgestaltung, Kommunikation
- Arbeitsorganisation
- Teamfähigkeit
- Kindererziehung
- Straßenverkehr, Unfälle

Die Diagnose und die Kenntnisse über ADHS sind wichtig, weil herkömmliche Therapien, besonders psychoanalytische und aufdeckende Therapien bei ADHS nicht wirkungsvoll sind. Häufig handelt es sich bei den Patienten auch um so genannte Therapieversager, denn sie haben schon eine Odyssee von Behandlungen hinter sich. Weder Antidepressiva, noch Neuroleptika haben ihnen wirklich gegen Depressionen, quälende Unruhe, Chaos und Konzentrationsstörungen helfen können. Vielleicht haben sie das Krankheitsbild sogar verschlimmert, weil der Patient noch ein paar Baustellen mehr hat, aber immer noch keinen Überblick und keine Struktur im Leben. Notwendig ist ein Therapiekonzept, das auf die Problematik und die besonderen Probleme bei ADHS abgestimmt ist.

Im Erwachsenenalter zeigen sich also Krankheiten der Erwachsenenpsychiatrie, die ohne Kenntnisse der ADHS sich nicht einfach erschließen lassen und oft fehl behandelt werden. Es genügt nicht die Sucht oder die Depression zu behandeln, weil damit eben nicht das gesamte Spektrum der ADHS erfasst werden kann, sondern nur die Spitze des Eisberges, der aus dem Wasser ragt. Unter der Wasseroberfläche aber zeigt sich die ADHS als Phantom, das unbedingt bei der Therapieplanung mit berücksichtigt werden sollte. Häufige Fehldiagnosen sind Borderlinestörungen oder manisch-depressive Erkrankungen, bei denen auf jeden Fall das Vorliegen einer ADHS ausgeschlossen werden sollte.

ADHS ist in den meisten Fällen vererbt. Niemand hat Schuld daran!



ADHS kann allerdings durch günstige Faktoren positiv beeinflusst werden. Hierzu zählen engagierte Eltern, die sich intensiv mit dem Krankheitsbild auseinandersetzen, die Stabilität geben konnten, berechenbar und geduldig waren und Ressourcen hatten, um das Kind zu unterstützen. Natürlich gibt es auch immer wieder die Situation, dass bei einem sehr stark ausgeprägten ADHS des Kindes die Eltern trotz allem Engagement nur bedingt positiv beeinflussen können. Ungünstige soziale Faktoren sind schwieriges Milieu, überforderte, impulsive Eltern, Arbeitslosigkeit und Sucht in der Familie. Unter ungünstigen Bedingungen kann es auch zu kriminellen Entwicklungen kommen. Je mehr Familienmitglieder betroffen sind, desto belasteter ist das Familiensystem. Wie können Eltern ihre Kinder richtig unterstützen, wenn sie selbst sich nicht gut organisieren können und ihre eigenen Gefühle nicht im Griff haben?

THEORIEN ZU ADHS

Nicht jede ADHS ist behandlungsbedürftig, sondern erst einmal ist ADHS eine besondere Art zu sein. Wir wissen heute, dass ADHS eine Veränderung im Dopaminstoffwechsel ist. Dopamin ist ein Gehirnhormon, das die Aufmerksamkeit, die Motivation und die Stimmung steuert. Bei ADHS wird Dopamin zu schnell abgebaut. In früheren Zeiten ebenso wie heute kann diese „Art zu sein“ Vorteile haben.



Es gibt Theorien von Thom Hartmann, dass die heutigen ADHS-Betroffenen die ursprünglichen Jäger waren, die in der Savanne Afrikas Antilopen gejagt haben, oft tagelang im Gras lagen, ihre Aufmerksamkeit überall hatten und dann plötzlich, wenn sie glaubten eine Antilope erspäht zu haben, blitzschnell und hochimpulsiv aufspringen konnten, um sie zu jagen.

Sie hatten dann den Fernrohrblick und ließen diese Antilope nicht mehr aus den Augen, bis sie sie erlegt hatten. Diese Hyperfokussierung war damals außerordentlich sinnvoll. Ein Jäger auf der Jagd durfte sich für nichts anderes interessieren, als für das Tier, das er gerade jagt. Nach der Jagd konnte er sich wieder so lange ins Gras legen, bis er wieder Hunger hatte. Leider gibt es heute viele Antilopen, die noch dazu in andere Richtungen laufen und die Welt ist so komplex und vielschichtig geworden, dass die Eigenschaften des Jägers nicht mehr so gefragt sind. Behandlungsbedürftig wird ADHS erst, wenn es zu deutlichen Beeinträchtigungen in der Lebensgestaltung kommt, oder aber zu ausgeprägten Begleiterkrankungen. ADHS-Betroffene sind sehr originelle, kreative Menschen, oft die unbequemen mutigen Vordenker, weil sie sich nicht an Regeln halten und alles in Frage stellen können. Es gibt viele erfolgreiche Menschen, die ADHS ohne Krankheitswert haben, als Normvariante im Sinne

einer „bestimmten Art zu sein“. Wenn diese Menschen für sich die richtige berufliche Nische gefunden haben, sind sie häufig genial und unschlagbar in ihrem sprühenden Eifer und ihrem unermüdlichem Aktionismus. In den Medien oder als Computerfachleute finden wir sie häufig als highfunctioning Betroffene, sehr geschätzt aber anstrengend für ihre Mitmenschen.

ADHS ist immer wieder ein Phänomen, das sich zwischen Genie und Versagen bewegt, übergangslos vom hochbegabten „zerstreuten Professor“ oder dem eloquenten Entertainer bis hin zu einem schwer gestörten chaotischen und gescheiterten Menschen, der an seinen vielen Misserfolgen zerbricht. Es gilt grundsätzlich die vielen positiven Eigenschaften der ADHS zu entwickeln. Ihre Sprunghaftigkeit ist gleichzeitig ihre kreative Art, ihre Unberechenbarkeit gleichzeitig auch ihre Flexibilität. Ihr Risikoverhalten auch ihre Neugier. Diese positiven Seiten machen die ADHS-Betroffenen zu besonderen und verhaltensoriginellen Menschen, ohne die unsere Welt ärmer wäre.

Behandlungsbedürftig wird das ADHS immer erst, wenn es zu erheblichen Schwierigkeiten im Arbeits- oder Beziehungsbereich kommt oder eben bei Depressionen und Suchtentwicklung. Deswegen ist es nötig, ganz besondere Therapieprogramme anzubieten, die auf die spezielle Problematik bei ADHS

abgestimmt sind. Eventuell ist auch eine Stimulanzientherapie, die sich seit 50 Jahren bei den ADHS-Kindern bewährt hat sinnvoll und notwendig. Die Begleiterkrankungen bedürfen ebenfalls, wenn sie ausgeprägt sind, einer Behandlung. Konsequenzen der unbehandelten ADHS können im Laufe des Lebens folgende sein:

- Schlechtere Schulnoten
- Schlechtere Schul- und Bildungsabschlüsse
- Erhebliche Selbstzweifel und schlechtes Selbstwertgefühl
- Außenseiterposition
- Häufige Arbeitslosigkeit
- Häufigere Ehescheidungen und Beziehungskonflikte
- Frühe Schwangerschaften
- Kriminalität
- Suchterkrankungen
- Familienmitglieder, die auch an anderen seelischen Erkrankungen durch die Belastung erkranken
- Suchtentwicklung
- Viele Misserfolge, Enttäuschungen und Scheitern



Dr. Astrid Neuy-Bartmann
Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie
Winthirstr. 4, 80639 München, Tel. 089/13998829
sekretariat@dralfred.de

Anzeige



HEBO ...mit Freude erfolgreicher lernen
die Privatschule

ABITUR und MITTLERE REIFE

Auch bei Versetzungs- und Aufnahme Problemen an öffentlichen Schulen jederzeitige Einschulung in Klasse 5-13 möglich.

KLEINE KLASSEN, FÖRDERUNTERRICHT, HAUSAUFGABENBETREUUNG, AG's, INDIVIDUELLE FÖRDERUNG + BETREUUNG, INTENSIVFÖRDERUNG bei ADHS und TEILLEISTUNGSSTÖRUNGEN, SCHULPSYCHOLOGISCHE TESTUNG und BERATUNG, JOB COACHINGKURSE, MITTAGESSEN, auf Wunsch soz. pädag. Wohneinrichtung/Internat

Staatlich anerkannte Ergänzungsschule
zur Vorbereitung auf Abitur, Mittlere Reife, Hauptschulabschluss

Am Büchel 100 53173 Bonn-Bad Godesberg Tel. 0228-748990 Fax 0228-7489923 info@hebo-schule.de www.hebo-schule.de





Behandlung von Patienten mit AD(H)S im Erwachsenenalter

Verlängerung der Ermächtigungsambulanz von Herrn Dr. Rudolph, Boppard

Am 18. Dezember fand die mündliche Verhandlung des Berufungsausschusses bei der KV in Koblenz statt. Der Vorstand der KV in Mainz hatte Herrn Dr. Rudolph intensiv und engagiert bei seinen Bemühungen zur Verlängerung seiner Ambulanz unterstützt.

Am 19. Dezember erhielt er vorab per Fax das Ergebnis. Darin heißt es: „... dass er erneut ermächtigt wurde, an der kassenärztlichen Versorgung teilzunehmen und zwar als reine Spezialambulanz für die Behandlung von Patienten mit ADHS im Erwachsenenalter.“

Neben der umfangreichen Analyse der Daten von Selbsthilfegruppen bezüglich der – unzureichenden – Versorgungslage, waren auch die strengen Zulassungsvoraussetzungen von Medikinet adult® und Strattera® ausschlaggebend, denn bei beiden Präparaten hat sinngemäß die Verordnung durch einen Spezialisten zu erfolgen. Und die KV kam, untermauert durch umfangreiche Reaktionen und Nachfragen der Betroffenen und eine detaillierte und aussagekräftige Auswertung einer Untersuchung der regionalen Versorg-

ungssituation durch engagierte Selbsthilfevereinigungen zu dem Schluss, dass im Versorgungsbezirk in dem Herr Dr. Rudolph tätig ist, die Anzahl an entsprechenden Spezialisten nicht ausreichend ist.

Herr Dr. Rudolph ist somit weiterhin als „**Fachmann für die Betreuung der ADHS Patienten im Erwachsenenalter**“ anerkannt und darf die zugelassenen Medikamente, im Rahmen der Zulassungsvoraussetzungen zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnen.

Die Zulassung ist wie üblich auf 2 Jahre befristet und läuft am 31.12.2015 aus. **Ab dem Januar 2014 wird Hr. Dr. Rudolph seine Ambulanz wieder eröffnen.** Die Patienten müssen dann wieder eine Überweisung mitbringen, auf der „Facharzt für Psychosomatik“ vermerkt werden muss und als Diagnose „ADHS“.

Der Vorstand des Juvemus e.V. dankt allen, die sich aktiv an der Umfrage zur Versorgungssituation beteiligt haben und vor allem denjenigen, die die Daten ausgewertet und anschaulich aufbereitet haben. Wir sind stolz auf das, was wir mit unserem Engagement erreicht

haben. Darauf aufbauend wollen wir Anfang 2014 gemeinsam mit dem TOKOL e.V. und anderen Selbsthilfevereinigungen die Versorgungssituation von AD(H)S-Patienten bundesweit erfassen und bitten auch dabei wieder um rege Beteiligung und aktive Unterstützung. Denn nur gemeinsam sind wir stark – und erfolgreich.

Monika Reif-Wittlich, 1. Vorsitzende Juvemus e.V.



JUVEMUS-AUFNAHMEANTRAG

Wir freuen uns über jedes neue Mitglied!

Herrn
Gilbert Labbé
Emser Straße 6

56076 Koblenz

oder per Fax 0261 - 9 73 01 77

Ich / wir möchte(n) Juvemus (Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V. Koblenz) beitreten

Name / Fam. _____

Vorname(n) _____

Straße _____

PLZ / Ort _____

Telefon _____ Telefax _____

E-Mail _____

Ort, Datum: _____

Beruf _____

Anzahl der Kinder _____

Eine Mitgliedschaft kann (aus arbeitstechnischen Gründen) nur durch die Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung und mit handschriftlich ausgefüllter Scientology-Erklärung (siehe Rückseite) begründet werden.

Ich bin einverstanden, dass der Jahresbeitrag in Höhe von 36 EUR von meinem Konto eingezogen wird.

Falls Sie mehr als den von der Mitgliederversammlung festgelegten Mindestbeitrag zahlen möchten:

Ich / Wir möchten jährlich _____ EUR als Mitgliederbeitrag zahlen.

IBAN: _____

bei: _____

BIC: _____

Unterschrift: _____

Als Quittung für das Finanzamt dient ihr Kontoauszug mit der Belastung des Beitrags.

Ich / Wir sind mit einer Weitergabe meiner / unserer Adresse an Vereinsmitglieder zur Vermittlung von Kontakten einverstanden.

Nicht einverstanden.

Koblenz im März 2013



Monika Reif-Wittlich
1. Vorsitzende



Tania Dohr
2. Vorsitzende

Möchten Sie JUVEMUS abonnieren?

JAHRESABONNEMENT

Hiermit bestelle ich das Jahresabonnement von JUVEMUS.

Name _____

Vorname _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. _____

JUVEMUS erscheint zweimal jährlich im März und September. Das Jahresabonnement inkl. Porto und Verpackung kostet 11 EUR. Aus organisatorischen Gründen können wir nur die Zahlung über Einzugsermächtigung anbieten.

Ich bin einverstanden, dass der Betrag von 11 EUR von meinem Konto abgebucht wird. Kündigen kann ich jeweils zum Jahresende.

IBAN _____

Bank _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

ERKLÄRUNG ZUM SCHUTZ SCIENTOLOGISCHER VEREINSUNTERWANDERUNG DURCH BERATER / TRAINER / REFERENTEN UND MITGLIEDER

1. Ich / Wir _____
arbeite(n) nicht nach der Technologie / dem Gedankengut des L. Ron Hubbard.

2. Ich / Wir wurde(n) / werde(n) nicht nach der Technologie / dem Gedankengut des L. Ron Hubbard geschult.

3. Es ist zukünftig ausgeschlossen, dass ich / wir Schulungen oder Fortbildungs-Veranstaltungen nach der Technologie / dem Gedankengut des L. Ron Hubbard bei Mitgliedern von JUVEMUS, der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V. Koblenz / Rheinland-Pfalz, durchführe(n).

4. Ich / Wir _____
bin / sind nicht Mitglied der International Association Scientologists (IAS), nicht Mitglied vom World Institute of Scientology-Enterprises (WISE), nicht Mitglied bei der Association for better Living and Education (ABLE) und nicht Mitglied der Scientology-„Church“ sowie sonstiger Tarn- oder Splitterorganisationen.

Ort, Datum

Unterschrift

Unterschrift

Liebes neues Mitglied,

aus gegebenem Anlass muss sich JUVEMUS grundsätzlich vor jeder Einflussnahme durch die Scientology schützen. Der Vorstand hat deshalb einstimmig beschlossen, dass eine Mitgliedschaft bei JUVEMUS, der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V., nur in Kraft treten kann, wenn die Schutzzerklärung unterschrieben wurde.

Mit der Hoffnung auf Ihr Verständnis und den besten Grüßen

Monika Reif-Wittlich

Tania Dohr

**Herrn
Gilbert Labbé
Emser Straße 6**

56076 Koblenz

oder per Fax 0261 - 9 73 01 77



„Ritalin alleine genügt definitiv nicht“

Hans Biegert über den Umgang mit ADHS-Kindern, in sich ruhende Lehrer und den Einsatz von Medikamenten

Schulleiter Hans Biegert war genervt vom herkömmlichen Schulsystem. Deshalb gründete er 1978 in Bonn die Hebo-Privatschule. Dort sucht er sich das Lehrpersonal aus, dem er zutraut, auch auffällige Schüler zu unterrichten. Im Gespräch mit Barbara Wenke erläutert der Schulleiter seine Ideen zu einem adäquaten Umgang mit ADHS-Kindern, warum Lehrer Verbündete der Schüler sein müssen und warum das Medikament Ritalin kein Allheilmittel ist.

„Herr Biegert, Sie leiten seit 35 Jahren die Hebo-Privatschule in Bonn. Was ist das Besondere an Ihrer Schule?“

Hans Biegert: „Ich hab die Schule gegründet, weil es mir fürchterlich auf den Nerv gegangen ist, dass relativ viele Schüler auf der Strecke blieben, von denen man nicht sagen kann, sie hätten eine Mangelbegabung oder einen geringen Intelligenzquotienten. Einige dieser Kinder und Jugendlichen muss man an die Hand nehmen und das Lernen genau strukturieren. Andere brauchen positive Rückmeldungen, beispielsweise Smileys am Rand oder ein „Hast du gut gemacht“.“

„Laut Homepage Ihrer Schule sind rund 60 Prozent Ihrer Schüler vom Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperak-

tivitätssyndrom, kurz ADHS, betroffen. Wie schaffen Sie es, diese Klassen zu unterrichten?“

Hans Biegert: „ADHS ist ja nicht gleich ADHS. Es gibt drei Auffälligkeitsschwerpunkte: Aufmerksamkeitsdefizit, Zappeligkeit, und Impulsivität. Wir haben uns gesagt, wenn wir uns mit diesen Kindern beschäftigen, dann brauchen wir kleine Klassen. In einer kleinen Gruppe haben die Lehrer permanent alle Kinder im Auge. Wichtig dabei: Blickkontakt und das non-verbale Lenken – mal zwei Schritte auf den Schüler zugehen, mal die Hand auf die Schulter legen –, ohne in der Klasse zu diskutieren. Dafür müssen wir natürlich Lehrer haben, denen dieses außergewöhnliche Verhalten nicht ständig auf die Nerven geht.“



„Woran erkenne ich denn, dass es sich um Kinder mit ADHS handelt und nicht um mutwillige Störenfriede?“

Hans Biegert: (Hans Biegert lacht) „Ob ich einen vor mir habe, der bewusst stört, weil er sich in der Gruppe hervortun will, oder ob es um Schülerinnen und Schüler geht, die ihr Temperament nicht zügeln können, ist von der pädagogischen Relevanz sekundär. Pädagogisch stellt sich nur die Frage: Was muss ich tun, damit ich beide auf die grüne Welle im Unterricht kriege? Es ist sowohl in dem einen als auch in dem anderen Fall nicht damit geholfen, dass ich das Kind ständig ermahne. Ich tue gut daran, Kindern das Gefühl zu vermitteln: Ich akzeptiere dich so wie du bist. Kinder brauchen einen Verbündeten – und das ist der Lehrer, der sich ohne Vorbehalte auf das Kind einstellt.“

„Gibt es unabhängig von der emotionalen Schiene etwas, was die Schulen tun können, um es Kindern mit ADHS leichter zu machen?“

Hans Biegert: „Natürlich. Die Lehrer müssen wenige, aber eindeutige Regelaufstellen. Regeln helfen, eine Situation zu strukturieren. Die Lehrer müssen aber auch konsequent auf die Regeleinhaltung achten. Zudem muss ein ADHS-Kind im Antennenbereich des Lehrers sitzen. Nur so ist das niederschwellige Intervenieren möglich. Von absolut zentraler Bedeutung ist ein positives Feedback. Verhaltensänderung kommt durch positive Verstärkung. Das Thema ADHS ist wegen der Inklusion gerade hochaktuell. Denn diese Schüler mit expansivem, zum Teil oppositionellem Verhalten sind die Nagelprobe der Inklusion. Gerade in Grundschulen, wo die Inklusion schon viel mehr ein Thema ist als in den weiterführenden Schulen, sagen die Lehrer ganz klar: Der gemeinsame Unterricht mit Schülerinnen und Schülern, die Problemverhaltensweisen haben, macht uns große Schwierigkeiten. Die Lehrerinnen und Lehrer sind nicht darauf vorbereitet.“

„ADHS kommt einem mittlerweile wie eine Modeerscheinung vor. Wie stellt man ADHS eigentlich fest?“

Hans Biegert: „Das Problem bei psychischen Störungen liegt darin, dass sie nicht diagnostizierbar sind – im Sinne von, ich nehme mal Blut ab und lass die Antikörper durchzählen. Bei einer Störung auf der Verhaltensbene muss ich erst einmal das entsprechende Verhalten analysieren. Da gibt es standardisierte Fragebögen zu den Themenkomplexen Aufmerksamkeit, Impulsivität und Hyperaktivität. Man gibt Fragebögen an die Eltern, Geschwister, Lehrer, Erzieher sowie optimalerweise auch an den Trainer am Nachmittag. Wenn sich daraus ein einheitliches Bild ergibt, dann bekommt dieses Kind das ‚Label‘ ADHS.“

„Wodurch entsteht ADHS? Werde ich damit geboren oder kann ich die Störung auch entwickeln?“

Hans Biegert: „Das ADHS-Gehirn ist genetisch so dispositioniert, dass es sehr sensibel auf aufmerksamkeitsdefizitäre Situationen reagiert. Ob die genetische Disposition zum Tragen kommt, hängt davon ab, wie die äußeren Rahmenbedingungen sind. Das bedeutet, dass der Sozialisation im Elternhaus, im Kindergarten, in den Schulen eine erhöhte Bedeutung zukommt. Mit Lern- oder Unterrichtssituationen, in denen ein hohes Maß an Selbstregulation verlangt wird, ist dieses Gehirn schnell überfordert.“

„Haben Sie noch konkrete Tipps für Eltern an der Hand?“

Hans Biegert: „Ganz klar, wie in der Schule: Klare Regeln festlegen. Das Entscheidende ist, festgelegte Regeln dann verbindlich umsetzen. Wir raten den Eltern auch, Computer- und Fernsehzeiten von dem abhängig zu machen, was gut klappt.“

„Wie stehen Sie zur medikamentösen Behandlung von Kindern mit ADHS?“

Hans Biegert: „Ritalin macht aus dem ADHS-Kind kein Nicht-ADHS-Kind. Es öffnet ein Zeitfenster, in dem das Gehirn des ADHS-Kindes so arbeiten kann, wie andere Gehirne auch. Das heißt: Wenn das Kind jetzt keine positiven Lernerfahrungen macht, keine Erfahrungen im Hinblick auf Selbst-

strukturierung oder darauf, eine bessere Impulskontrolle zu erwerben, dann nützt auch das Ritalin nichts. Von dem Medikament geht zwar die Zappelei zurück, aber Ritalin alleine genügt definitiv nicht.“

„Haben Sie Kinder begleitet, die ohne Ritalin ihr Verhalten geändert haben?“

Hans Biegert: „Absolut. Es gibt viele ADHSler, die mit 14, 15 Jahren sagen, ich will das Medikament nicht mehr. Sie fühlen sich ja nicht krank. Das ist eine Chance. Wir erleben immer wieder, wenn ein Mensch mit ADHS etwas will, dann schafft er das auch.“

Zur Person:



Hans Biegert ist 64 Jahre alt. Der Professor ist der Leiter der Hebo-Privatschule in Bonn, die er 1978 gründete. Mit seiner Schule wurde er im vergangenen Jahr mit dem ADHS-Förderpreis des ADHS-Bundeskongresses ausgezeichnet. Neben seiner Arbeit an der Schule ist Hans Biegert am Quereburg-Institut in Bochum zuständig für die Lehrerfortbildung im Bereich Kinder mit ADHS. Darüber hinaus ist er an der Universität in Chemnitz in der psychologischen Fakultät zuständig für den Studiengang integrative Lerntherapie.

Abdruck mit Erlaubnis des Weserkuriers Vorabdruck 29.10.2013 im Weserkurier, der Tageszeitung für Bremen und Niedersachsen





Bericht „Lehrercoaching AD(H)S“

Durch gezieltes Coaching, selbst in einer großen Klasse, adäquat mit AD(H)S-Kindern umgehen

Der unten stehende Artikel wurde für die Vereinszeitung des ADHS Deutschland e.V. geschrieben. Herr Prof. Dr. Biegert würde auch für Juvemus ein solches Seminar machen. Sollte jemand eine Schule wissen die Interesse hat, wird der Vorstand gerne die Organisation übernehmen. Bitte wenden sie sich an die erste Vorsitzende Frau Reif-Wittlich.

Liebe Leserinnen und Leser,

mein Name ist Ute Jansen. Ich lebe in Überlingen am Bodensee, bin Mutter von drei Kindern und seit einem Jahr Leiterin der Selbsthilfegruppe „Gesprächskreis für Eltern von Kindern mit AD(H)S im Alter von 10-16 Jahren“. Ich möchte Ihnen heute mein Projekt „Lehrercoaching ADHS“ vorstellen. Da mein ältester Sohn (14 Jahre) von ADHS betroffen ist, setze ich mich schon seit Jahren mit dem Thema „ADHS und Schule“ bzw. „ADHS und Lernen“ auseinander. Für uns Eltern ist es nicht nur mühsam jedes Schuljahr aufs Neue die

Sprechstunden jedes Lehrers zu besuchen und immer wieder die gleichen Themen aufzugreifen, sondern auch frustrierend, wie immens groß die „Nichtaufgeklärtheit“ ist, was das Thema AD(H)S anbelangt.

Angehende Lehrer und Lehrerinnen erhalten weder im Studium noch im Referendariat irgendeine Schulung zu AD(H)S, obwohl heutzutage statistisch gesehen in jeder Klasse mindestens 3 Betroffene sitzen. Aus dieser Not heraus habe ich immer wieder überlegt, welche Maßnahmen hier zu einer nachhaltigen Verbesserung der Situa-



tion führen könnten. Wir alle wissen, dass ein Vortrag zwar interessant ist und man vielleicht kurzfristig davon profitiert, die Praxis hat jedoch gezeigt, dass spätestens nach 3-4 Wochen, die alten Muster wieder die Oberhand ergreifen. Aus diesem Grund habe ich mir ein Konzept ausgedacht, das 4-5 Ganztagesseminare über das Jahr verteilt umfasst, und somit auch eine Beschäftigung mit der Thematik über das ganze Jahr gewährleistet.

Anfang des Jahres habe ich Herrn Prof. Dr. Biegert angeschrieben, ihm das Konzept vorgestellt und angefragt, ob er sich eine Kooperation vorstellen könnte. Herr Biegert war mein absoluter Wunsch kandidat, da er selbst Lehrer und Rektor ist und sich somit auch in die Problematik der Lehrer perfekt einfühlen kann. Außerdem haben die Lehrer und Lehrerinnen einen Kollegen vor sich, der weiß wovon er spricht, und nicht einen Sozialpädagogen oder Psychologen, dem sie eher unterstellen, dass er von der Problematik im Unterricht keine Ahnung hat. Herr Biegert hat sich bereit erklärt das Projekt zu unterstützen und in der Zwischenzeit haben wir es bereits erfolgreich zu Ende gebracht.

Die Grundlagen des Konzeptes sahen dabei wie folgt aus:

Initiatorin und Organisatorin des Projektes war Frau Ute Jansen, stellvertretend für die Selbsthilfegruppe (Eltern von Kindern mit ADHS/ADS im Alter von 10-16 Jahren) in Überlingen. Alle Seminartermine wurden von Prof. Dr. Biegert von der HEBO-Schule Bonn geleitet. Herr Prof. Dr. Biegert ist ein besonders erfahrener Referent, zudem ist er selbst Lehrer und Rektor und kennt somit beide Sichtweisen, die des betroffenen Kindes (und der betroffenen Eltern) und die des Lehrers.

Da die größte Schwierigkeit für diese Kinder darin liegt mit dem immensen Druck unserer heutigen Schulform fertig zu werden und sie sich zudem meist noch in sehr großen Klassen befinden, was das Problem der totalen Reizüberflutung noch verschärft, gab und gibt es hier dringend Handlungsbedarf.

Ziel war es die Lehrer/innen besser über



das Krankheitsbild AD(H)S aufzuklären und Ihnen durch gezieltes Coaching zu vermitteln, wie sie selbst in einer großen Klasse, adäquat mit diesen Kindern umgehen können. Dies wiederum bedeutet für unsere Kinder eine extreme Verbesserung ihrer psychischen Grundsituation, da die Schulsituation bei diesen Kindern leicht zu Depressionen, Suizidgedanken oder einer Flucht in Süchte jedweder Art (Alkoholsucht, Drogensucht, Computersucht etc.) führen kann. Die Schulsituation sollte sich dadurch nicht nur für die betroffenen Kinder deutlich verbessern, sondern auch für die Lehrer und letztendlich für die gesamte Klasse. Ein sehr großer Anteil an AD(H)S-Betroffenen schafft nicht den Schulabschluss, der ihrer Intelligenz entsprechen würde. Die große „Hürde“ für diese Kinder und Jugendlichen ist die Schule und unser heutiges Schulsystem. Ein großer Prozentsatz wird zu Schulverweigerern, viele werden depressiv oder leiden unter anderen psychosomatischen Begleiterscheinungen. Die Lehrer wiederum sind nicht entsprechend ausgebildet und überfordert. Unser soziales Projekt soll dies verhindern und Anlass dazu geben, dies auch an anderen Schulen umzusetzen.

Das Projekt fand an der Realschule Überlingen statt, da sich dort der Großteil unserer Kinder befindet und es im

Schnitt in jeder Klasse ca. 3 ADHS/ADS-Kinder gibt. Die Realschule Überlingen hatte sich sofort zur Kooperation bereit erklärt und stellte uns die Räumlichkeiten, sowie sämtliche Gerätschaften, die wir dafür benötigten, zur Verfügung. Wir haben aber auch jeweils einen Lehrer/inn vom Gymnasium Überlingen, dem Wirtschaftsgymnasium Überlingen, dem Bildungszentrum Markdorf und der Waldorfschule Überlingen zu diesen 4 Seminaren eingeladen, da die restlichen Kinder aus unserer Gruppe diese Schulen besuchen.

Es gab 5 Termine über das Jahr 2013 verteilt und zwar zu folgenden Terminen:

- 10.04.2013 (14-17 Uhr)
„Grundsätzliches zu ADHS und Schule“
- 15.05.2013 (9-16 Uhr)
„Neurobiologischer Hintergrund“
- 18.06.2013 (9-16 Uhr)
„Implementierung des Erlernten in die Schulen“
- 01.10.2013
„Hospitation an der HEBO Schule Bonn“
- 02.10.2013 (9-16 Uhr)
„Überprüfung und Vertiefung der Implementierung“

Der erste Termin war für alle Lehrer/innen der Realschule Überlingen und für die eingeladenen Lehrer/innen der anderen Schulen verpflichtend, damit alle



Wissenswertes

eine Grundaufklärung zu dieser Thematik erhalten. Dafür wurde eine GLK (Gesamtlehrerkonferenz) einberufen.

Im Anschluss wurde ein Kernteam gebildet. Dieses Kernteam bestand aus 6 Lehrerinnen der Realschule Überlingen und den 5 externen Lehrer/-innen der anderen Schulen. Dieses Kernteam wurde in den folgenden Ganztagesseminaren intensiv ausgebildet. Alle teilnehmenden Lehrer/innen stehen ihren Schulen im Anschluss als AD(H)S-Beratungslehrer zur Verfügung.

Lehrer/innen, die in das Kernteam aufgenommen werden wollten, mussten sich verbindlich anmelden.

Auch die Gruppenmitglieder der Selbsthilfegruppe durften an allen Seminaren teilnehmen und hatten dabei die Aufgabe, den Austausch zwischen Lehrern und betroffenen Eltern zu intensivieren. Deutlich gemacht werden sollten die Probleme, die die Schule und bestimmte Unterrichtsformen wie z.B. Freiarbeit oder Gruppenarbeit, für unsere Kinder mit sich bringen. Dies sollte mit Grundlage dafür sein Lösungskonzepte zu finden und umzusetzen.

Am 30. September fuhr das Kernteam nach Bonn um einen Tag an der HEBO-Schule zu hospitieren. Dieser Termin war außerordentlich wichtig und bereichernd. Wir waren alle erstaunt, wie „anders“ dort mit „störenden Kindern“ umgegangen wird und wie effektiv Frontalunterricht genutzt werden kann. Für unsere Kernteamlehrer war dies ein sehr beeindruckendes Erlebnis und als Fazit aus dieser Hospitation konnten alle mitnehmen, dass man nicht auf alles eingehen sollte, sondern immer deeskalierend und beruhigend agieren sollte.

Zum letzten Termin am 02. Oktober 2013 wurden zusätzlich die Schulleiter und Schulsozialarbeiter der jeweiligen Schulen eingeladen. Dies hatten Herr Biegert und ich so entschlossen, da wir immer wieder feststellen mussten, dass die Schulleitung für die Umsetzung des Projektinhaltes unabdingbar ist. Wir haben für diesen Termin ein Eckpunktepapier ausgearbeitet. Dieser Termin war sehr fruchtbar und hat uns gezeigt, dass es wahrscheinlich noch

sinnvoller gewesen wäre, die Schulleitung von vornherein mit in das Kernteam aufzunehmen.

Die Zusammenarbeit mit Herrn Prof. Dr. Biegert war fantastisch und hat all unsere Erwartungen bei weitem übertroffen. Wir sind alle sehr froh, dass wir ihn für dieses Projekt gewinnen konnten und sahen jedem neuen Termin mit Freude und großem Interesse entgegen. Herr Biegert ist nicht nur fachlich hochkompetent, sondern auch ein sehr herzlicher und empathischer Mensch. Er war immer in der Lage die Seminarteilnehmer genau dort abzuholen, wo es für sie wichtig war. Letztendlich haben sowohl Herr Biegert als auch ich durch dieses Projekt einen immensen Know-how-Schub bekommen, was basis- und praxisorientiertes Lehrercoaching angeht.

Finanziert wurde unser Projekt von der AOK, der IKK classic, der DAK und der

Barmer GEK, sowie dem Förderverein der Realschule Überlingen und dem Serviceclub der Kiwanis. Die Projektförderungsanträge zu stellen war sehr zeit- und arbeitsintensiv, doch es hat sich gelohnt und wir möchten damit allen Mut machen offensiver an die Schulen zu gehen. Inzwischen haben wir sogar schon Anfragen von Kindergärten und Grundschulen bekommen. Es gibt einen großen Bedarf an Aufklärung, der jedoch leider nicht von den Schulämtern und Regierungspräsidien gedeckt wird.

Ich möchte mich bei dieser Gelegenheit gerne nochmals bei Herrn Biegert für die wunderbare Zusammenarbeit bedanken und ebenso bei meinem Mann Eddy, der nicht nur jedes Mal für die Seminare freigenommen hat, sondern sogar Geschäftsreisen verschob, um unser Kernteam nach Bonn fahren zu können.

Ute Jansen, Prof. Dr. h.c. Hans Biegert





Tag der offenen Tür im Berufsbildungswerk Heinrich-Haus gGmbH

***Die Arbeitsgruppe ADHS präsentierte ihre
Aufgaben Ziele und führte viele Gespräche
mit Interessierten und Ratsuchenden***

Aus einem Studientag der Berufsschule heraus hat sich eine Arbeitsgruppe ADHS gegründet; Kolleginnen und Kollegen aus verschiedenen Abteilungen und Fachbereichen des Heinrich-Hauses treffen sich in regelmäßigen Abständen, um an der Thematik zu arbeiten - und um den Anschluss an

die Ergebnisse des bundesweiten Modellversuchs „ADHS in der beruflichen Bildung“ herzustellen.

Dabei findet die Arbeitsgruppe Unterstützung bei Frau Erve von JUVEMUS (Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V.,

Neuwied) und dem IFB (Institut für schulische Fortbildung und schulpsychologische Beratung des Landes Rheinland-Pfalz, Koblenz). Ziel ist es dabei, konkrete Hilfestellungen für Betroffene anzubieten bzw. zu koordinieren - sowohl für Mitarbeiter/innen als auch für die Jugendlichen und deren Eltern.



Der Arbeitskreis Kinder- und Jugendpsychiatrie im Landkreis Neuwied

Ende 2001 wurden durch die Kreisverwaltung Neuwied die Dienste und Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Landkreis Neuwied zu einem ersten Informationsgespräch eingeladen. Als Ergebnis dieser Besprechung wurde der Arbeitskreis Kinder- und Jugendpsychiatrie im Landkreis Neuwied unter Leitung der Psychiatriekoordinationsstelle gegründet.

Er versteht sich als offener Arbeitskreis, in dem fachliche Fragen der

Kinder- und Jugendpsychiatrie erörtert werden. Seit der ersten Sitzung im April 2002 nimmt Ute Erve als Vertreterin des Juvenus e. V. teil. In der letzten Sitzung ging es um die Vorstellung der Arbeit des Kinderschutzbundes, über das Thema „Kinder psychisch kranker Eltern“, das Juvenus-Projekt ADHS Umfrage und es wurden Informationen zu im Kreis stattfindenden Veranstaltungen gegeben.

Nähere Informationen bei Ute Erve oder Kreisverwaltung Neuwied, Psychiatriekoordinator Dr. Ulrich Kettler

Teilnahme am Gesamttreffen und der Jahresversammlung der Selbsthilfegruppen in Stadt und Kreis Neuwied



In Kooperation mit dem Förderverein Selbsthilfe wurde zum zweiten Gesamttreffen der Selbsthilfegruppen herzlich eingeladen ins Cafe KIS.

Wie bei der letzten Zusammenkunft beschlossen, wurde das letzte Jahrestreffen als Abschluss-

feier gemeinsam mit dem Förderverein Selbsthilfe gestaltet. In der zwanglosen Umgebung war der Austausch der VertreterInnen der Selbsthilfe besonders herzlich. Viel Interesse gab es an den Ausführungen von Frau Bergerhausen zum Rheinland-Pfalz Tag in Neuwied.

JUVENUS HOMEPAGE



Unsere Homepage wird derzeit neu aufgebaut und komplett umgestaltet. Dadurch wollen wir unseren Nutzern eine noch übersichtlichere Gestaltung und leichtere Handhabung ermöglichen und auch die Wünsche der Generation im Internet fitter User stärker berücksichtigen. U. a. sollen auch die Regionalgruppen Gestaltungsraum für einen persönlichen Internetauftritt erhalten.

Die Startseite werden Sie schon bald aufrufen können, Inhalte werden nach und nach zugefügt. Bitte haben Sie ein wenig Geduld und bereichern Sie unseren Internetauftritt durch Ihre Ideen und Beiträge.

Ein ganz großer Dank gilt unserem Administrator Bernd Schmidt, der durch Fachkenntnis und Flexibilität schnell auf alle Anforderungen reagiert. Bei einem unangekündigten Abschalten durch unseren Provider am Tag unseres Zukunftswerkshops hat er z. B. unsere Homepage in einer nächtlichen Aktion gerettet – Bernd wir danken Dir und freuen uns auf die weitere harmonische Zusammenarbeit mit unserem kreativen Admin.

Monika Reif-Wittlich



MedizinstudentInnen zu Besuch bei der Bonner Selbsthilfegruppe des Juvenus e.V.

Wir, zwei Medizinstudentinnen im letzten Semester, haben uns sehr über die Möglichkeit gefreut bei der Selbsthilfegruppe für Angehörige von Kindern mit ADHS Eindrücke zu sammeln und uns auszutauschen.

Eine Idee davon zu haben, wenn wir später Patienten die Teilnahme an Selbsthilfegruppen empfehlen, mehr über ADHS zu erfahren und zur Verständigung beizutragen

waren unsere Ziele für diesen Besuch. Ein Wunsch an die Ärzteschaft, der an uns herangetragen wurde, war dass ADHS eine häufige Erkrankung ist, die in der Ausbildung eine entscheidende Rolle spielen sollte.

Hier konnten wir von unseren Erfahrungen aus dem Studium berichten, dass wir über ADHS im Studium bereits informiert wurden. Jedoch nehmen wir diesen Aspekt auch in

unserem Referat in einem Sozialmedizinischen Seminar auf und werden diesen Wunsch weitergeben. Darüber hinaus freut uns sehr, dass unser Besuchscheinbar einen Anlass für weiteren Austausch mit anderen Fachgruppen angestoßen hat.

Wir bedanken uns herzlich für den informativen Abend mit vielen Eindrücken in sehr angenehmer Atmosphäre!

Paula und Lea

Qualitätszirkel AD(H)S im Arbeitskreis Kinder- und Jugendpsychiater, Kinder- und Jugendärzte, Kinder- und Jugendpsychotherapeuten in Trier

unter Leitung von **Christian Wantzen, FA für Kinderheilkunde & Jugendmedizin.**

Teilnahme eines Juvenus-Vertreters an den Treffen, Termine im letzten Jahr waren z. B. am 16. Okt und am 06. Nov jeweils im Mutterhaus Trier mit interessanten Vorträgen zu den Themen:

- **Änderungen im DSMV**
Beschreibung und Diskussionen dazu
- **DSMV Änderungen**
Krankheitsbilder und deren Bedeutung in Diagnostik und Therapie

Referent für beide Präsentationen war Herr PD. Dr. Marcus, Chefarzt

der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Mutterhaus, Trier. An beiden Tagen wurde auch unsere Fragebogenaktion zur Sammlung relevanter Fragen aus ärztlicher und

psychologischer Sicht zur Versorgungssituation der AD(H)S-Patienten am Übergang zum Erwachsenenleben diskutiert und Unterstützung zugesagt.

Anzeige



Schulende in Sicht - wie soll es weitergehen?

Individuelle Unterstützung bei der Berufs- und Ausbildungswahl bietet Orientierung und neue Perspektiven - speziell auch für ADHS-Betroffene



Ute Kögler

Dipl.-Kauffrau
ADHS-Coach,
Berufswahlcoach

Telefon: 0228 38 62 160

E-Mail: info@koegler-berufsorientierung.de
www.koegler-berufsorientierung.de





Juvenus Zukunftsworkshop am 25. Januar im Rheinhotel LARUS

Nach einer offenen Vorstandssitzung startete eine lockere und sehr angeregte Austausch- und Diskussionsrunde. Einige neue Mitglieder z.B. aus unseren Bonner Gruppen und aus der Gruppe Koblenz bereicherten die Gespräche durch ihre Ideen und konstruktiven Vorschläge.

Diskussionspunkte waren u. a. Beiträge zur geplanten Umstrukturierung des Vereinsvorstandes, zur Neugestaltung unserer Homepage, zu Anforderungen in der Mitgliederverwaltung und zu möglichen Aktivitäten für unsere Mitglieder.

Konkret geplant sind neben unserem **Symposium am 14. und 15. November** eine spannende Weiterbildungsveranstaltung zum Thema Lernen im Juni und eine Aktion für die Kinder und Jugendlichen

unseres Vereins. Einen regen Erfahrungsaustausch gab es zur Problematik in der **Versorgungssituation v. a. für Erwachsene** und im Übergang zum Erwachsenenalter. Hier werden Aktivitäten unseres Vereins, z. B. die im Aufbau befindliche Seite zur bundesweiten Befragung, die gemeinsam mit dem TOKOL e. V. initiiert wurde, ausdrücklich unterstützt und weitere Maßnahmen als dringend notwendig beschrieben, ebenso wie Initiativen zur Unterstützung junger Menschen im Übergang in die Selbständigkeit, Ablösung, Berufsfindung, Neuorientierung. Zu diesem Punkt sind Aktionen beim Symposium 2014 geplant ebenso zu dem ebenfalls häufig genannten Themenbereich Sichtweise nicht betroffener Familienmitglieder. Eine verbesserte Öffentlichkeitsarbeit, v. a. hinsichtlich der Wahrnehmung des Erscheinungsbildes der Aufmerksamkeitsstörung in der Öffentlichkeit, **verstärkte Aufklärung in der pädagogischen Ausbildung**

sowie konkrete Unterstützung von Lehrern jeder Schulart und Fachrichtung in ihrer oftmals nicht leichten Aufgabe stehen auf dem Wunschzettel für weitere Aktionen. Dieser Wunschzettel umfasst auch Punkte wie Hochbegabung, sachliche Aufklärung zur Medikation und neue Forschungsergebnisse dazu, Hilfen zur Berufsorientierung, Probleme durch Nachteile bei der Auswahl für bestimmte Berufe und in Versicherungsfragen. Ein weites Betätigungsfeld, dem wir uns ganz konkret in weiteren Treffen und Arbeitsgruppen befassen werden.

Der Tag klang mit intensiven persönlichen Gesprächen bei einem leckeren Imbiss aus mit dem Wunsch nach einer Fortsetzung der Veranstaltung und Konkretisierung der angesprochenen Maßnahmen. Das weitere Vorgehen werden wir bei unserer JHVS am 22. März im Detail besprechen. Wir freuen uns auf rege Diskussteilnahme.

Monika Reif-Wittlich





Lebenslang AD(H)S oder lebenslänglich AD(H)S

Es gibt Momente da komme ich mir vor, wie ein unschuldig zu lebenslanger Galeerensklaverei verurteilter Gefangener. In diesen Augenblicken sind die Schwierigkeiten so im Vordergrund, dass ich mir nicht vorstellen kann, dass es mir jemals wieder gelingt ein Bein auf den Boden zu bekommen. Dies geschieht am häufigsten in den Situationen kurz vor dem Einschlafen, wenn der innere Zensor mir meine tatsächlichen oder auch eingebildeten Versäumnisse vor Augen hält. Seit vielen Jahren weiß ich, dass dies eine übersteigerte Reaktion ist. Mein Verstand muss mir dann helfen, diese Gefühle wieder auf das berechnete Maß zu reduzieren. Wenn ich mir dann vor Augen führe, was ich erreicht habe, kann ich meine Emotionen herunterfahren.

Was für ein hochdramatischer Anfang für einen Erfahrungsbericht. Gott sei Dank hat mich mein Hund zum Pausieren gezwungen. Nach wenigen Metern im strahlenden Sonnenschein war mir klar, diesen düsteren Beginn habe ich der Tatsache zu verdanken, dass ich seit Wochen kein Wort geschrieben habe, obwohl ich den Artikel versprochen hatte. Um

genug Druck aufzubauen, habe ich sogar schon berichtet, was drin steht. Doch das ist alles nur in meinem Kopf. Leider ist es keine Hausaufgabe, die ich aus einem leeren Heft vorlesen kann. Es muss über die Tastatur in den PC. Ich bin jedoch kein zu unrecht verurteilter Galeerensklave, sondern ich habe beim Buchen einer Luxuskreuzfahrt vergessen, dass Kleingedruckte zu lesen, worin steht, dass selber gerudert werden muss, um vorwärts zu kommen. Denn so ist das Leben. Ohne etwas zu machen, geht es nicht weiter.

Jedoch heute ist einer der Tage, an denen die Bordmaschinen arbeiten. Es ist mir gelungen bei herrlichem Licht etliche Fotos eines Eisvogels zu machen. Er hat den Treibstoff für den Motor geliefert. Euphorie ohne Ende!!! Obwohl ich sogar den Akku meiner Kamera wechseln musste, hat er bei mehrmaligem Ortswechsel immer bessere Einstellungen geliefert. „**Ich liebe es AD(H)S zu haben.**“ Diese Begeisterungsfähigkeit ist mein Lebenselixier. Sie hat sogar einen Absturz des Wordprogrammes überstanden, der dazu führte, dass ich die beiden letzten Abschnitte erneut tippen musste. Auf Adlerflügeln habe ich meinen jüngeren

Sohn abgeholt, bin einkaufen gefahren, habe Wäsche gewaschen und gefaltet und dann ja dann war die Luft wieder raus!!!

Also alle Systeme sind auf null. Knapp zwei Tage sind es schon wieder geworden seit meiner euphorischen Stimmung. Ein Nicht-AD(H)Sler würde bei nächster Gelegenheit sofort weitermachen. Das Galeerensklavenfeeling ist wieder da!!! Hör auf zu jammern, leg los, der Kram muss morgen fertig sein. Mach zu!! Wie bin ich nur in diese Lage gekommen? Jetzt gibt es keine Verzögerungstaktiken mehr. Jetzt sofort geht es los.

Doch mein Bericht hat auch einen Beginn und dieser liegt schon vor meiner Geburt. Mein Vater stammte aus einer mittelständischen Familie, in der ein so intelligentes Kind wie er, normalerweise auf ein Gymnasium gegangen wäre. Der Traum seiner Mutter war, dass ihr Sohn Priester werden sollte. Vor dieser Idee und der Enge seines Elternhauses ist er auf die Volksschule geflohen und in eine Elektrikerlehre, die es ihm ermöglichte auf Montage zu gehen. Weit weit fort von Zuhause.



Erfahrungsbericht

Bevor er mit dreißig Jahren meine Mutterkennenlernte war er als Soldat in Danzig verwundet worden und hatte sich schon zweimal verlobt. Als Kind fand ich es immer sehr bemerkenswert, dass die beiden sich auf einer Kirmes kennen gelernt haben. Mein Vater hat meiner Mutter einen Ball mit Gummischnur an einen Knopf ihres Mantels gebunden. Trotzdem fand sie ihn wohl nett genug, um ihn ihren Eltern vorzustellen. Vor allem meine Großmutter hat er mit seinem Charme im Sturm erobert. Meine Mutter war erst sechzehn, jedoch schon sehr erwachsen. Mein Vater hat mir später immer wieder gesagt, dass sie damals schon reifer war als er jemals werden würde.

Das AD(H)S ist mir von beiden Elternseiten vererbt worden. Auf der einen Seite mein Vater, der ziemlich stark betroffen war. Von ihm habe ich auch meinen ausgeprägten Jähzorn erhalten und die Fähigkeit diesen meistens im Zaum zu halten. Mein Vater war nach seinen Kriegserfahrungen ein ausgeprägter Pazifist und hielt trotz seines explosiven Temperamentes nichts davon, Konflikte mit Gewalt zu lösen. Er hat mir vorgelebt, mich auch in die Standpunkte anderer Menschen hineinzudenken. Dies hat mir immer geholfen meine schnell entflammte Wut zu zügeln.

Auf der Seite meiner Mutter war sie ohne AD(H)S doch ihr jüngerer Bruder, ein Onkel meiner Oma und ziemlich sicher auch mein Urgroßvater, der ein von seinem Bekanntenkreis anerkannter Lebemann war, jedoch seine gesamte Familie brutal misshandelte.

Als ich zur Welt kam war meine Mutter noch keine 19 Jahre und noch nicht fertig mit der Ausbildung. Mein Vater arbeitete im Dreischichtsystem in einem nahegelegenen Stahlwerk. In den ersten fünf Jahren meines Lebens hatten sie ein Zimmer in der Wohnung der Eltern meiner Mutter.

Meine Mutter hat trotz allem ihre Ausbildung beendet. Sie war extrem erleichtert als sie vor der Geburt meiner Schwester endlich eine eigene Wohnung fanden. Denn mit mir hatte sie nicht nur gewichtsmässig eine volle Ladung Kind bekommen, sondern ich

war auch noch ein Teufelsbraten erster Güte. Schon damals hielt ich nichts vom früh ins Bett gehen. Eine meiner ersten Erinnerungen ist, dass ich aus Wut darüber schlafen zu müssen, die Lampe über meinem Bett von der Wand gerissen habe, wobei ich einen Stromschlag bekam. Konsequenz auf Seiten meiner Eltern wurde oft von meiner Oma unterlaufen, die dies „arme Kind“ doch nicht so brüllen hören konnte. Mit Gebrüll habe ich auch den Versuch meiner Eltern torpediert mich in den Kindergarten zu schicken.

Die Geburt meiner Schwester und meine Entthronung als einziges Enkelkind habe ich mir übrigens selber eingebrockt, da ich auf der Fensterbank Zucker für den Storch gestreut hatte, damit er mir ein Geschwisterchen bringt. Heute habe ich ein hervorragendes Verhältnis zu meiner Schwester, doch damals habe ich sie beinahe gehasst. Sie hatte bald herausgefunden, wie sie mich ärgern konnte, so dass ich hinterher ausgeschimpft wurde, da ich als die vernünftige Große doch nicht so mit meiner niedlichen kleinen Schwester umgehen dürfe.

Unter diesen Bedingungen und in einer kleinen 3-Zimmerwohnung mit 32 qm, die auch noch dünne Pappwände hatte, versuchte mein Vater neben der Arbeit seinen Meister zu machen. Verständlicherweise ist ihm dies nicht gelungen. Später hat er eine Position als Tagschichtvorarbeiter erreicht und so erfolgreich erledigt, dass fünf neue Leute eingestellt wurden als er in Rente ging.

Doch gab es für ihn und meine Mutter keine Unterstützung um mit meiner Erziehung fertig zu werden.

Ich bin gerne in die Schule gegangen, doch habe ich es gehasst aufzustehen. Darum gab es jeden Morgen einen homerischen Kampf bis ich endlich aus der Tür war. Ich habe von der mütterlichen Seite auch eine Rheuma Erkrankung geerbt, die erst sehr spät richtig diagnostiziert und behandelt wurde. Wie viele meiner morgendlichen Krankheitsklagen darauf zurückzuführen sind, kann ich heute nicht mehr rekonstruieren. Trotzdem und ohne jede Hilfe bei den Hausaufgaben wurde ich mühelos zur besten Schülerin meiner Klasse.

Schon vor der Schule war ich extrem ehrgeizig. Ich kann mich heute noch daran erinnern, dass ich bei der Einschulungstestung in zwei Aufgaben einen Fehler gemacht habe. Eine davon bestand darin einer gezeichneten Puppe das größtmäßig passende Puppenkleid zuzuordnen. Mein Augenmaß war zu klein. Dieser Ehrgeiz und die extrem hohen Erwartungen an mich selber brachten mir auf dem Gymnasium viel Leid.

Ich war gut in allem, wo ich nur verstehen und nicht wiederholen musste. Mangelnde Vokabel- und Grammatikkenntnisse machten Englisch, Latein und später Französisch zu wenig erfolgreichen Fächern, bei den ich mich jedoch wenigstens in den modernen Fremdsprachen buchstäblich herausreden konnte.

Anzeige

Brigitte Zenz-Krug

Dipl.-Ing.
Beratung | Training | Coaching

Schwerpunkt ADHS bei Erwachsenen
Mediatorin* FH Darmstadt

tel +49 (0) 261 973 1095
fax +49 (0) 261 973 1094
mobil +49 (0) 171 576 9020
eMail mail@zenz-krug.de

www.zenz-krug.de



Erfahrungsbericht

Meine mündliche Mitarbeit rettete mich immer wieder. In anderen Fächern flog mir weiterhin alles zu. In einem Jahr wurde ich trotz einer sechs in Latein versetzt, da ich so viele gute Ausgleichsnoten hatte. Jedoch wurde die Schere zwischen meinem Anspruch an mich selbst und dem, was ich wirklich erreichen konnte, immer größer. Immer häufiger kam ich an die Grenzen meiner Kompensationsfähigkeit. Immer häufiger hatte ich das Gefühl mich nur durchzumogeln. Es wuchs die Empfindung, nichts wert zu sein. Immer mehr wuchs die Angst, jemand könne entdecken, wie wenig

hinter meiner glänzenden Fassade steckte. Auf dem Foto eines Schattenbildes wird der Zwiespalt zwischen Eigenwahrnehmung und der anderen gezeigten Persönlichkeit gezeigt. Ich werfe einen riesigen Schatten, der doch nur von einer normalen Person verursacht wird.

Es hat Jahrzehnte gedauert, bis ich anerkennen konnte, welche Begabungen ich hatte. Immer wieder habe ich ohne Vorbereitung gute Ergebnisse gezeigt. Das ich heute meistens aus dem Stehgreif reden kann, ohne unsicher zu werden, liegt daran

dass ich dies immer und immer wieder machen musste. In Prüfungssituationen sicher und kundig zu wirken, ohne dies zu sein, hat mir bei vielen Gesprächen, die ich später halten musste, geholfen. Noch besser ist es für mich über etwas zu reden, bei dem ich mich auskenne. Bei Vorträgen wachsen mir Flügel. Es ist wunderbar zu spüren, wie zwischen mir und den Zuhörern eine Bindung entsteht.

Obwohl ich mich lange Jahre für faul, unfähig und unzuverlässig gehalten habe, habe ich mich nie für dumm gehalten.



Meine viele Jahre unbehandelte AD(H)S hat mir in der Pubertät schwere Depressionen gebracht. Mehrmals während der Schulzeit gab es Zeiten in denen ich nicht nur nicht abends einschlafen und deswegen morgens nicht raus kam, sondern in denen ich so apathisch wurde, dass es im ersten Halbjahr meines Abiturjahres über zweihundert Fehlstunden gab und ich im zweiten Halbjahr fast gar nicht in der Schule ging. Als ich es noch nicht einmal schaffte zum Sportabitur zu erscheinen, habe ich einen ernst gemeinten Selbstmordversuch gemacht. Dieser hat mir keine Behandlung meiner Depressionen eingebracht, sondern nur die Berechtigung überhaupt zum schriftlichen und mündlichen Abitur anzutreten.

Obwohl ich ohne Schulbesuch große Lücken hatte habe ich mein Abitur gerade noch so bestanden. Ich musste in mehreren Fächern ins Mündliche, da meine Lehrer nur so meine Leistungen feststellen konnten. Erneut hat mir lebenslange „Täuschung“ geholfen. Die erste Frage nach dem Autor meines Religionstextes konnte ich nicht beantworten. Mein Gott wer weiß schon, dass der bayrische Kultusminister damals Hans Mayer hieß. Und wen interessiert das!!! In Philosophie musste ich ausgerechnet über den Text reden, zu dem ich in der Vorbereitung keinerlei Zugang gefunden hatte. Außerdem war mein Lehrer bei seinem ersten mündlichen Abiturprüfling nervöser als ich. Darum gab es von unserem Direktor bei seinen offensichtlichen Versuchen mir „unauffällig“ zu helfen den Kommentar: „Lassen Sie



die junge Frau doch reden, die weiß anscheinend worum es geht.“

Anstatt mich zu freuen, dass ich selbst unter diesen erschwerten Bedingungen meine Prüfungen bestanden habe, habe ich noch zwanzig Jahre immer wieder geträumt, ich müsste noch einmal zur Schule, um die fehlende Unterrichtszeit des letzten Jahres nachzuholen. Obwohl meinen Eltern keineswegs das Verständnis für die Behandlung von Depressionen fehlte, war meine Maske zu perfekt, als dass sie hätten erkennen können, was mit mir los war. Auch waren sie in einer zu angespannten Situation, um die Kraft zu finden, mit mir nach der dringenden Hilfe zu suchen.

Erst Jahre später während des Studiums habe ich eine Therapie begonnen. Über meine Kinder habe ich auch noch erfahren, was AD(H)S ist und was dies für mein Leben bedeutete. Dies hat mir geholfen, die oft anstrengenden Jahre mit zwei ADS Kindern zu bewältigen. Also könnte ich ganz zufrieden mit meinem Leben sein, wenn da nicht das Riesenproblem der Aufschieberitis wäre, dass ich einfach nicht in den Griff bekomme. Jedoch als Mensch mit AD(H)S kann ich dies immer wieder ganz schnell vergessen, bis mir die Panik oder der Termindruck das Leben schwer macht.

Übrigens habe ich es geschafft in vielen Jahren mit häufigen Therapie-terminen meiner Söhne nur ein einziges Mal beinahe einen zu vergessen. Ich fiel morgens aus allen Wolken, als auf meinem Anrufbeantworter das Neuwieder HTZ mit der Nachricht war: „Der heutige Termin fällt wegen Krankheit der behandelnden Ärztin aus“

Und trotz Depressionen und Rheuma, etc. habe ich meine beiden Söhne durchs AD(H)S in eine erfolgreiche Ausbildung begleitet. Vielleicht werde ich eines Tages sogar noch lernen etwas gegen meine Verschieberei zu unternehmen. Anderen kann ich nur raten: Akzeptieren sie sich und ihre Fehler. Auch wenn es manchmal nicht leicht fällt. Wenn sie ihre Eigenarten beurteilen seien Sie genauso nachsichtig, wie Sie es bei den Problemen ihrer Kinder wären.

Name und Adresse sind der Redaktion bekannt.



17. Juvemus Symposium am 14. und 15. Nov. 2014 in den Berufsbildungszentren der HWK Koblenz

Am Freitag referiert Herr Dr. Lovric zum Thema: **„Immer mit Gefühl, von der Neurobiologie der Emotionen.“** Herr Dr. Schmidt beschreibt als **„Der Junge vom Saturn“** seine Erfahrungen als Autist.

Am Samstag gibt es interessante Vorträge und Präsentationen zu den Themenbereichen Lernen, diesmal mit dem **Schwerpunkt Rechenschwäche**, zu Therapiemaßnahmen mit dem **Schwerpunkt Psychotherapien** und zum Wirkgeflecht Familie – Großeltern, Geschwister und zu Beginn ein weiterer Vortrag von Herrn Dr. Schmidt zur Paarbeziehung: **„Ein Kaktus zum Valentinstag“**.

Im Bereich Medizin wird Herr Dr. Lovric zum Thema **„Wie kommt die Welt in den Kopf – das Nervensystem und seine „höheren Funktionen“** referieren und Herr Dr. Marcus einen Grundlagenvortrag und eine fachliche Weiterbildung zur **Medikation** anbieten.

Im Bereich Erwachsene stehen diesmal **die jungen Menschen im Übergang zum Erwachsenenalter** im Focus. Ihnen wird ein durchgehender Workshop mit dem Themenschwerpunkt **Berufsfindung** angeboten.

Freuen Sie sich auf ein interessantes Programm mit anregenden und unterhaltsam dargebotenen Informationen und eine fest eingeplante „Austauschbörse“.

Das Gesamtprogramm finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.





Heidi Herrmann, Bundesvereinigung SeHT e.V., Juli 2013

Mitten unter uns

Menschen wie du und ich und doch anders berichten aus ihrem Alltag

Die Schrift wendet sich an alle, die Menschen mit Teilleistungsschwächen und/oder AD(H)S begegnen und sie verstehen wollen. Der Leser findet bewegende Berichte von Betroffenen und nahestehenden Personen. Die einzelnen Beiträge werfen Blicke auf ganz unterschiedliche persönliche Erfahrungen. Pädagoginnen äußern sich über Maßnahmen, die Jugendliche, Erwachsene und Angehörige in ihrer besonderen Lebenssituation unterstützen. Mit Beiträgen von Menschen, die mit Teilleistungsschwächen und/oder AD(H)S leben, Eltern und Geschwistern, Pädagoginnen.

Die Abgabe der Schrift ist kostenlos. Versandkosten werden berechnet.

Eric Hagerman ,
John J. Ratey



ISBN-10:3-86731-129-3
EAN:9783867311298
VAK Verlags GmbH, Feb. 2013

Superfaktor Bewegung

Das Beste für Ihr Gehirn!

Die Idee war so verblüffend wie einfach: Schüler, die noch vor Schulbeginn an einer Extrastunde Sport teilnahmen, waren nicht nur emotional ausgeglichener, sondern erzielten in Vergleichstests auch die besten Leistungen in ihrer Altersgruppe. Eigentlich sollte uns das nicht überraschen, denn: Wenn wir uns bewegen, fühlen wir uns besser. Aber warum ist das so und warum fällt es uns so schwer, regelmäßig Sport zu treiben? Dr. Rateys provokante Antwort: Muskelaufbau und Kondition sind nur Nebenwirkungen von Sport. Viel erstaunlicher ist, dass ein Mangel an Bewegung unser Gehirn schädigt, indem er es schrumpfen lässt! Dr. Ratey zeigt, warum Bewegung nicht nur die Entwicklung von Intelligenz fördert, sondern auch hilft, Krankheiten zu vermeiden. Bewegung reduziert nicht nur Ängste und Stress, sondern fördert ebenso Konzentration und Gedächtnis und bewirkt auch bei Alzheimer, ADHS und Depression wahre Wunder. Extra: Mit einfachem Übungsprogramm

Adam Alfred,
Stefanie Eiden,
Klaus Werner Heuschen,
Astrid Neuy-Bartmann



ISBN: 978 3 9813333 0 5
Broschiert, 204 Seiten
1. Auflage 2010
Preis: EUR 22,95

My ADHS.com

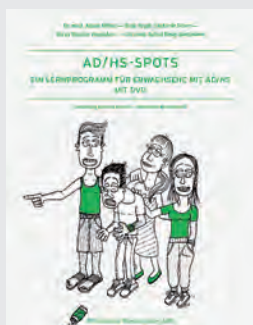
ADHS tritt nicht nur im Kindes- und Jugendalter auf, sondern zieht sich häufig wie ein roter Faden durch das Leben von Betroffenen. Im Jugendlichen- und Erwachsenenalter können sich die Symptome wandeln und werden dann oft nicht mehr der ADHS zugeordnet.

Unerkannt kann ADHS dann aber wie ein Geist sein und durchs Leben spuken und dort Ursache für Misserfolge, Beziehungskonflikte und Organisationsprobleme sein. ADHS ist zunächst eine besondere Art zu sein mit vielen Stärken, aber auch Schattenseiten. Für jeden Betroffenen ist es wichtig, ADHS und deren Auswirkungen gut zu kennen, um Strategien im Leben zu entwickeln, die Stärken der ADHS zu nutzen und die Schwachpunkte auszugleichen. Es geht darum die ADHS zu einem guten Geist zu machen und einen eigenen guten Weg für diese besondere Art zu sein zu finden.

Wir haben das Buch für die Altersgruppe 14 Jahre bis Mitte 20 geschrieben und dabei besonders darauf geachtet das Buch kurz, gut verständlich und mit viel Humor zu schreiben und mit vielen praktische Tipps für den Alltag zu versehen.



**Adam Alfred,
Stefanie Eiden,
Klaus Werner Heuschen,
Astrid Neuy-Bartmann**



Trailer ansehen:
[http://adhs-muenchen.net/
pages/veroeffentlichungen.
php](http://adhs-muenchen.net/pages/veroeffentlichungen.php)

AD/HS Spots

- ein Lernprogramm für Erwachsene mit AD/HS

AD/HS bei Erwachsenen ist ein bisher noch wenig bekanntes und häufig unerkanntes Krankheitsbild – dabei sind 2–4% der Erwachsenen betroffen. Oft wird die Diagnose bei Kindern gestellt, und während sich ihre Eltern mit der Symptomatik beschäftigen, erinnern sie sich häufig daran, dass sie als Kind ganz ähnlich waren...

Den Film auf der beiliegenden DVD haben wir gemacht, damit sich erwachsene AD/HS-ler und ihre Angehörigen auf unkomplizierte Weise über AD/HS informieren können: Einen Film zu sehen, erleichtert Ihnen vielleicht den Zugang zu diesem nicht gerade einfachen Thema. Möglicherweise erkennen Sie sich in der einen oder anderen Figur unserer Filmszenen wieder?

Der Film stellt AD/HS-typische Konflikt- und Problemsituationen des Alltags dar, ohne Betroffene bloßstellen zu wollen: Anhand der Szenen zeigen wir leicht umsetzbare Strategien zur Vermeidung von Konflikten auf und geben Tipps für einfache Lösungswege.

Mit Hilfe des Begleitbuchs können Sie Ihr Verständnis der Zusammenhänge vertiefen: Hier finden Sie detaillierte Informationen zu den Hintergründen der AD/HS, in deren Zusammenhang die Problematik jeder Filmszene und die geeignete Lösungsstrategie erläutert wird.

**Adam Alfred,
Stefanie Eiden,
Ulrich Rothfelder,
Klaus Werner Heuschen,
Astrid Neuy-Bartmann**



ISBN: 978 3 9813333 1 2
Broschiert, 225 Seiten
2. Auflage 2010
Preis: EUR 22,95

AD/HS-Praxishandbuch

**Ein praktischer Leitfaden für Kinder und ihre Eltern,
Jugendliche, Erwachsene, Lehrer und Therapeuten**

„Wer ein Kind mit Aufmerksamkeitsdefizitstörung bzw. Hyperaktivität (ADS bzw. AD/HS) hat, weiß, wie belastend dieses problematische Verhalten sich auf den Schulerfolg und sehr häufig auch auf das Familienleben auswirkt. Aus der Flut von Veröffentlichungen zu diesem Thema ragt dieses AD/HS-Praxishandbuch heraus. Die Herausgeber und Autoren - ein Team aus Psychologen und Ärzten um die Münchener kinderpsychiatrische Praxis Dr. Adam Alfred und Klaus-Werner Heuschen schöpfen aus langjähriger Erfahrung mit zahlreichen Patienten.....“

„Das Buch ist sehr detailliert und lässt kein relevantes Thema der ADHS-Therapie aus. Sehr viele Infos aus dem Praxisalltag basierend auf der Erfahrung der Autoren. Meiner Meinung nach eines der besten Bücher zum Thema ADHS und dabei noch recht günstig....“

„Dieses Buch ist unser Lebensretter. Nachdem ich die anderen guten Empfehlungen gelesen habe, entschloss ich mich auch dieses Buch auszuprobieren. Es ist unser erstes Buch dieser Art aber ich bin überglücklich es gekauft zu haben. Da wir im Ausland wohnen ist es leider unheimlich schwer nützliche Informationen zu diesem Thema zu bekommen. Dieses Buch hat unsere Vermutungen sofort bestätigt. Es erklärt kurz und bündig aber ausführlich genug die grundlegendsten Themen und macht wirklich Mut und Hoffnung. Ich weiss nicht, was wir ohne es machen würden, es schien schon eine auswegslose Katastrophe. Ich habe nach dem lesen der ersten 4 Seiten fast geweint. Ich bin so dankbar für dieses Buch, ich kann es nur jedem empfehlen....“

Lesermeinungen aus Amazon.de



Neues Angebot für Jugendliche:**Schulende in Sicht – wie soll es weitergehen?**

Studium? Ausbildung? Welches Fach? Das Angebot ist riesig und ändert sich ständig. Orientierung und das Entwickeln eines klaren persönlichen Kurses für den Einstieg ins Berufsleben ist eine Voraussetzung für langfristigen Erfolg und vermeidet Frust.

Daher gilt es möglichst frühzeitig zu erkennen

- Was kann ich? • Welcher Beruf passt zu mir?
- Was will ich? • Wie komme ich dahin?

Um Antworten zu bekommen, muss vieles bedacht werden: nicht allein die persönlichen Stärken, sondern auch besondere Interessen und Fähigkeiten, mit welchen Menschen man gerne zusammenarbeiten möchte, in welcher Arbeitsumgebung u. a. m. ADHS sorgt dabei für spezielle Ausprägungen. Durch den Einsatz unterschiedlicher Methoden, wie Gespräche, Fragebögen und Tests, lassen sich individuelle Kriterien für den richtigen Kurs zum Berufserfolg identifizieren. Das ist ein spannender Prozess, in dem man sich besser kennenlernt und der einem das Gefühl vermittelt, Chef in eigener Sache zu sein.

Zielgruppen

Schüler ab der 8. Klasse; Auszubildende und Studierende, die ob ihrer Wahl unsicher sind; Eltern, die ihre Kinder bei der Berufswahl begleiten möchten

Formate

Je nach persönlichem Bedarf und Interesse Einzelgespräche, Workshops mit mehreren Terminen und Kompakt-Workshops (bei Workshops max. 6 Personen). Vorträge für größere Gruppen, z. B. Schulklassen, Selbsthilfegruppen.

Veranstaltungsorte

Einzelgespräche: Bonn;
Workshops, Vorträge: Region Bonn/Köln/Koblenz

Termine

Bei Interesse bitte anmelden. Bei Workshops werden die Anfragen gesammelt und sofern ausreichend (mind. 3) Teilnehmer mit ähnlichen Interessen da sind, werden Zeit und Ort vereinbart.

Gebühren

Einzelcoaching: Vorgespräch kostenlos, danach 60,00 EUR pro Termin (ca. 1,5 Stunden)

Kompakt-Workshops: ca. 3 Stunden an einem Nachmittag, Auswertung von Tests und Fragebögen, individuelles Abschlussgespräch (bei Wunsch mit Eltern), 140,00 EUR pro Teilnehmer.

Juvemus-Mitglieder erhalten Rabatt, bitte fragen Sie.

**Seminarleitung**

Ute Kögler, Dipl.-Kffr.
Kögler-Berufsorientierung
Berufswahlcoach, ADHS-Coach

Anmeldung

www.juvemus.de oder Telefon: 0049 (0) 228 38 62 160
oder Telefax: 0049 (0) 228 31 03 82

Neuer Workshop:**Workshop für Groß-Eltern****„Gebrauchtwerden und Loslassen“
Eine Gratwanderung**

Eltern von erwachsenen AD(H)S-lern sind meist sehr kompetent und gestählt durch 20-30 Jahre AD(H)S-Erfahrung. Werden sie Großeltern, möchten sie, wenn erste Probleme auftauchen, ihre Erfahrungen gerne weitergeben, um ihren Enkeln die Odyssee ihres Kindes zu ersparen. Doch nicht nur die Kinder, sondern besonders die Schwiegerkinder sehen das oft als unerwünschte Einmischung an.

- Soll man nun zuschauen, wie die junge Familie vielleicht immer mehr in Schwierigkeiten gerät?
- Müssen die Probleme erst zu einem riesigen Berg angewachsen sein, bevor man helfen darf?
- Wie soll man das Thema AD(H)S ansprechen?
- Kann man überhaupt helfen und wenn ja, wie?
- Sind Rat-Schläge Schläge?

Oder ist die Aufgabe eventuell auch, die oft lange andauernde Symbiose zwischen Eltern und Kind langsam aufzulösen. Dürfen wir unseren erwachsenen Kindern auch zutrauen, ihr Leben selbst zu meistern, ihre eigenen Erfahrungen zu sammeln, ihre eigenen Kinder selbst zu erziehen, ihren eigenen Weg zu gehen??!!

Und wir werden uns auch mit der Frage auseinandersetzen, inwieweit wir als (leibliche) Eltern eventuell auch betroffen sind...

Diese und weitere Fragen aus dem Teilnehmerkreis werden wir erörtern und versuchen Lösungsansätze zu finden.

Workshop-Gestaltung

2 Samstage: jeweils 14 bis 18 Uhr

Gruppengröße

maximal 8 Personen

Termin

auf Absprache

Gebühr

85 EUR pro Person / 150 EUR pro Paar
Juvemus-Mitglieder erhalten Rabatt, bitte fragen Sie!

**Seminarleitung**

Brigitte Zenz-Krug, Dipl.-Ing.
Beratung | Training | Coaching
Schwerpunkt ADHS bei Erwachsenen
Mediatorin FH Darmstadt

Anmeldung

Brigitte Heyer Tel.0261-42800
oder E-Mail: info@juvemus.de



Workshop-Reihe:

Klein-Gruppen-Angebot: Coaching für ADHS-betroffene Erwachsene

Überall Chaos? Wie bekomme ich das in den Griff? – Die britischen Komiker Monty Python machen es vor: „Always look on the bright side of life!“

Schön wäre es, bei mir herrscht Chaos... überall!!!

Leben mit ADHS kann bedeuten:

- Leben mit Baustellen ohne Ende...
- Wo fange ich an?
- Wie mache ich das überhaupt?
- Alles wächst mir über den Kopf!

In diesem **Coaching-Angebot für Kleingruppe, speziell für betroffene Erwachsene**, werden wir Wege finden, wohin die Reise führen kann. Im geschützten Rahmen erarbeiten wir aktuelle Fragestellungen. Das Ziel ist, die eigenen Ressourcen und Kräfte wieder zu mobilisieren. Hierbei begleite ich Sie Lösungs-orientiert, die schwierigen Themen zu benennen und Ihr persönliches Ziel zu definieren. Die Kleingruppe bietet einen geschützten, hilfreichen Raum.

Themen-Schwerpunkte:

- Vom Umgang mit der Zeit
- Beherrsche ich meine „Sachdinge“ oder beherrschen sie mich?
- Geld, kein Geld – das bekomme ich in den Griff!
- Beziehungen, kann man das managen?

Termine

samstags, 14:00 – 16:30 Uhr, die weiteren Schwerpunkt-Termine werden in der Gruppe abgestimmt.

Bitte melden Sie sich an, wir starten, sobald ausreichend Teilnehmer angemeldet sind.

Arbeitsgruppengröße

Das Angebot (4 Samstage) beschränkt sich auf max. 5 Teilnehmer.

Gebühr

160 EUR pro Person für insgesamt 4 Nachmittage Juvemus-Mitglieder erhalten Rabatt!

Workshop für Paare „Explosives Gemisch“

Partnerschaften und Beziehungen mit ADHS

Von den Möglichkeiten, Krisen gemeinsam zu meistern und mehr Freude im Miteinander zu erleben.

Hilfestellung und Konflikt-Lösungen

Beziehungen, in denen einer oder beide Partner betroffen sind, leben ständig ein spannendes Miteinander, bisweilen auf einem Pulverfass.

ADHS, das „Syndrom der Missverständnisse“ gibt weiten Raum für Konflikte! Oft aber ist es hauptsächlich ein Kommunikationsdefizit oder -problem, das diese Partnerschaften signifikant häufig zu Trennung und/oder Scheidung führt.

In diesem Workshop werden wir uns zum Einen mit dem spezifisch „erwachsenen“ Störungsbild ADHS befassen. Zum Anderen erhalten Sie Informationen und Werkzeuge, mit deren Hilfe Kommunikation erleichtert wird und Verständnis wächst. Zusätzlich erfahren Sie Hintergründe über häufige Begleitstörungen (Comorbiditäten).

Themen-Schwerpunkte:

- Gesprächsführungstechniken
- Zeit- und Verhaltensmanagement
- Vom ICH zum DU zum WIR ... und die Kinder?

Termine

Bitte melden Sie sich bei mir, ich trage Sie auf einer Interessentenliste ein und wir stimmen ein Wochenende ab, sobald mindestens 3 Anfragen vorliegen.

Arbeitsgruppengröße

Das Angebot beschränkt sich auf max. 10 Personen / 5 Paare.

Gebühr

85 EUR pro Person / 150 EUR pro Paar Juvemus-Mitglieder erhalten Rabatt, bitte fragen Sie!

Juvemus-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung!



Seminarleitung

Brigitte Zenz-Krug, Dipl.-Ing. Beratung | Training | Coaching Schwerpunkt ADHS bei Erwachsenen Mediatorin FH Darmstadt

Veranstaltungsort

Bitte erfragen Sie den jeweiligen Veranstaltungsort bei der Seminarleitung.

Anmeldung

www.juvemus.de oder
Tel. +49 (0) 261 973 1095
Fax +49 (0) 261 973 1094
Mobil +49 (0) 171 576 9020

Impressum:

Herausgeber und verantwortlich für den Inhalt dieser Zeitschrift: JUVEMUS (Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V., Frau Monika Reif-Wittlich, Brückenstraße 25, 56220 Urmitz). Erfahrungsberichte und Leserdarstellungen

vertreten nicht unbedingt die Meinung des Vereins. Redaktion und Anzeigendisposition: Ute Erve, Telefon 0 26 31 - 5 46 41 © Körner&Partner, Lahnstein; Druck: rewi druckhaus



www.adhs-umfrage.de

Große AD(H)S Umfrage von Juvenus e. V. und Tokol e. V. über therapeutische und medizinische Versorgung von Erwachsenen mit ADHS

Auf dieser Webseite wollen wir herausfinden, wie es in Deutschland um die therapeutische und medizinische Versorgung von Erwachsenen mit ADHS tatsächlich bestellt ist. **Dies ist eine Initiative von mehreren Selbsthilfeverbänden unter der Führung von Juvenus e.V. und TOKOL e.V. und verfolgt keinerlei ideologische oder finanzielle Interessen.**

Es geht uns einfach um eine aktuelle und nachvollziehbare Bestandsaufnahme – aus Sicht der involvierten Personen: Menschen mit ADHS und ihrer professionellen Helfer („Anbieter“) wie Ärzte, Psychotherapeuten, Ergotherapeuten und Coaches. Im täglichen Betrieb der Selbsthilfegruppen haben wir scheinbar ständig Probleme ausreichend viele Namen von Ärzten und Therapeuten zu nennen, erst recht ohne monatelange Wartelisten. Im Gegensatz dazu melden uns die Krankenkassen- und Ärzteverbände immer wieder, dass eine ausreichende Versorgung gesichert sei. **Was stimmt denn nun? Um das herauszufinden, freuen wir uns über Ihren Beitrag zu unserer Erhebung. Sagen Sie es bitte auch anderen weiter!** Es ist unendlich wichtig, damit erwachsene ADHSler bald nicht mehr denken müssen „Ach wäre ich doch nur weiterhin ‚U18‘.“

Den Fragebogen dazu finden Sie unter: <http://adhs-umfrage.de/index.php/umfrage-fuer-betroffene.html>
Über Ihre Anregungen und Hinweise für unsere Seite freuen wir uns natürlich auch. Herzlichen Dank!

Weiterbildung zur Thematik Lernen in Erftstadt

Am Samstag, **14. Juni** veranstaltet der Juvenus e.V. zusammen mit den INA-Nachhilfeschulen eine Weiterbildung zur Thematik **LERNEN** in Erftstadt.

Highlights der Veranstaltung werden Vorträge von Herrn Dr. Lovric sein, der uns von unseren Symposien her als excellenter Kenner von Verarbeitungsprozessen

im Gehirn und begeisternder Redner bekannt ist, zu den Themen: „**Von Emotionen, Lernkrisen und Geistesblitzen - Rundreise durch die Neurobiologie des Lernens**“ und „**Von der Neurobiologie der Adoleszenz, das jugendliche Gehirn ...denn sie wissen nicht was sie tun**“.

Näheres finden Sie in Kürze unter www.juvenus.de

Juvenus Stand am Rheinland-Pfalz-Tag 2014 in Neuwied

Der **Rheinland-Pfalz-Tag 2014** findet vom **18. bis 20. Juli in Neuwied** statt. Auf der längsten Selbsthilfemeile von Rheinland-Pfalz und der Bühne der Landesarbeitsgemeinschaft der Selbsthilfekontaktstellen und Selbsthilfeunterstützung in Rheinland-Pfalz (LAG KISS RLP) freut sich nicht nur der **Juvenus e. V.** sondern viele weitere Aussteller zu Selbsthilfe- und Gesundheitsthemen auf interessierte Besucher und stellt gerne sich, seine Arbeit und sein Engagement in der Selbsthilfe vor. Die Lebensfreude und Kreativität in der Selbsthilfe ist auch auf der Bühne der Selbsthilfemeile durch ein interessantes Programm zu sehen und zu hören. Zusätzlich erwartet Sie an allen drei Tagen ein abwechslungsreiches Programm. Die Programmliste des Festwochenendes ist lang und vielfältig: Zahl-

reiche Bühnen sowie Hörfunk- und Rundfunksender bilden den Grundstock eines **erstklassigen Musikprogramms**, das auch mit nationalen und internationalen Größen auftrumpfen kann. Mehrere Ausstellungsflächen inner- und außerhalb des Stadtzentrums bieten regionalen Initiativen und Organisationen Raum und Gelegenheit, über ihre Aufgaben und Ziele zu informieren, zum Diskutieren anzuregen und die Bevölkerung zusammenzuführen. Krönenden Abschluss des Wochenendes bildet der **traditionelle Festzug am Sonntag**. Der **Eintritt** ist wie immer zu allen Veranstaltungen **frei**.

Das komplette Programm des Rheinland-Pfalz-Tags 2014 gibt es ab dem Frühjahr 2014 unter www.rlp-tag.de.



Gesprächskreise – Regionalgruppen

Regionalgruppe	Ansprechpartner	Telefon	E-Mail
BAD DÜRKHEIM	Renate Schied	0 63 29 / 81 40	ADS.Eltern-Ini@gmx.de
BONN Elterngruppe	Ute Kögler	0228 / 3 86 21 60	ads-elterngruppe-bonn@gmx.de
BONN Erwachsenengruppe	Kirsten Otto	0228 / 9 08 20 51	adsgruppebonn-Erwachsene@gmx.de
COCHEM	Gabi Niederelz	0 26 53 / 36 69	
KOBLENZ	Petra Hausmann	0152 / 31 07 28 68	adhs.petra.hausmann@gmail.com
NAHE-GLAN	Alexandra Schneberger	0170 / 1 46 85 15	
NEUWIED	Ute Erve	0 26 31 / 5 46 41	erve@juvenus.de
SIMMERN	Evelyne Wilhelmi Frau Schneider	0 67 61 / 50 62 0 67 63 / 62 96 32	evelyne.wilhelmi@gmx.de
SPAY	Familie Weingart	0 26 28 / 37 41	Juvenus-Weingart@t-online.de
URMITZ / MÜLHEIM	Monika Reif-Wittlich	0 26 30 / 98 97 16	reif-wittlich@juvenus.de
WESTERBURG	Monika Becher Claudia Weber	0 26 61 / 49 83 0 26 61 / 95 19 44	
WONNEGAU	Martina Feistel	0 62 42 / 9 12 10 10	info@ltmf.de
WORMS	Stefanie Petzold	0 62 47 / 63 33	stephanie-petzold@t-online.de

Neue Gruppe

ADHS – AS – HB Stammtisch Koblenz, Samstag 12.04.2014 – 20 Uhr

Für alle selbstbetroffene Erwachsene wie auch Eltern betroffener Kids/Teenies, Angehörige, Interessierte, Unbefangenes kennenlernen, Erfahrungs- und Interessenaustausch, Klärung verschiedener Fragen, Aufklärung, lockeres Zusammensein, sich verstanden fühlen, Austausch von hilfreichen Tipps, erkennen von Stärken, Mitgestaltung des Stammtisches.

Wer später als 20 Uhr kommen sollte, bitte kurze Info.

Wo: Ristorante Pizzeria Artuso
St.-Elisabeth-Straße 8
56073 Koblenz

- im Nebenraum, wir sind unter uns
- ohne Kinder, Jugendliche ab 16 Jahren in Absprache mit mir

Bitte Info an mich, wer mit wie vielen Personen kommt. Bücher für Erwachsene und Kinder gleichermaßen betreffend (ADHS, Asperger, Hochbegabung, Erziehung, Schule, Coaching) dürfen gerne mitgebracht werden, so dass jeder die Gelegenheit hat, mal reinzuschnuppern.

Bei Rückfragen zum Ablauf etc. kann gerne angerufen werden. Tel: 0152 / 31 07 28 68
Petra Hausmann, Alte Heerstr. 66, 56076 Koblenz
adhs.petra.hausmann@gmail.com

BIBLIOTHEK / BÜCHEREI

Bücher zum Thema AD(H)S:

Gemeindebücherei Emmelshausen

Rhein-Mosel-Str. 87
56281 Emmelshausen
Tel.: 0 67 47 / 59 73 63
E-Mail:
buecherei-emmelshausen@web.de

Ausleihzeiten:

dienstags von 09.00 bis 13.30 Uhr
16.00 bis 18.30 Uhr
mittwochs von 16.00 bis 18.30 Uhr
freitags von 16.00 bis 18.30 Uhr

Öffentliche Bücherei der Ev. Kirchengemeinde Nastätten (online-Bibliothek)

Paul-Spindler-Str. 4
56355 Nastätten
Tel.: 0 67 72 / 96 16 86
Fax: 0 67 72 / 31 20
E-Mail: buecherei@evKirche.de

Ausleihzeiten:

montags von 10.00 bis 11.30 Uhr
donnerstags von 15.00 bis 18.00 Uhr
jeden 1. So.
im Monat von 10.30 bis 11.30 Uhr
Die Ausleihe ist kostenlos!

Stadt- und Zentralbücherei der Verbandsgemeinde Westerburg

Jahnstr. 22, 56457 Westerburg
Tel.: 0 26 63 / 29 13 30

Ausleihzeiten:

dienstags von 14.30 bis 17.00 Uhr
donnerstags von 14.30 bis 18.00 Uhr
samstags von 10.30 bis 12.00 Uhr

Informationen und Bücher werden auch von den Gruppen zur Verfügung gestellt.

Wir bedanken uns ganz herzlich bei unseren Spendern für die großzügige Unterstützung unserer ehrenamtlichen Arbeit:

Symposium:

AOK	3.000,--
Barmer GEK	1.500,--
DAK	2.500,--
TK	1.100,--
IKK Süd West	1.000,--
Dr. Dreher	50,--
Dr. Fleischmann	150,--
Frau Haupt	250,--
Gesamt	13.550,--

Verein:

AOK Sonderprojekt	457,31
AOK Sonderprojekt	500,--
BKK Vital	50,--
AOK Pauschalförderung	6.000,--
Klaus Schmidt	50,--
Gesamt	7057,31





Einladung zur Jahreshauptversammlung 2014

Der Vorstand der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen Juvemus e.V. lädt zur Jahreshauptversammlung gem. §9 der Vereinssatzung ein.

Datum: Samstag, 22.03.2014

**Ort: Hotel Alexander von Humboldt
Rheinstraße 31, 56179 Vallendar**

14.00 Uhr Vortrag von Melanie Mayeh und Frank Schneider

„Auswirkungen der modernen Arbeitswelt auf Menschen mit ADHS“

15.00 Uhr JHVS

Tagesordnung:

- TOP 1: Begrüßung durch die 1. Vorsitzende
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung und evtl. Ergänzung
- TOP 3: Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder
- TOP 4: Ehrungen
- TOP 5: Beratung und Beschlussfassung zur Satzungsänderung (lt. Anlagen)
- TOP 6: Bericht der 1. Vorsitzenden
- TOP 7: Bericht der Kassiererin
- TOP 8: Bericht der Rechnungsprüfer
- TOP 9: Antrag auf Entlastung des Vorstandes
- TOP10: Wahl eines Versammlungsleiters
- TOP11: Neuwahl des Vereinsvorstandes
 - 1. Vorsitzende/r
 - 2. Vorsitzende/r
 - KassiererIn
 - SchriftführerIn
 - Beisitzer, u.a. VertreterIn Jugendliche/junge Erwachsene
- TOP13: Vereinsaktivitäten 2014
- TOP14: Aktion Versorgung Erwachsene mit AD(H)S
- TOP15: Verschiedenes, Austausch u.a. zum Zukunftsworkshop von 25.01.2014

Anträge auf Erweiterung der Tagesordnung können auch noch zu Beginn der Veranstaltung gestellt werden. Wir freuen uns auf zahlreiche interessierte Vereinsmitglieder

Monika Reif- Wittlich
1. Vorsitzende
Urmitz, 02.02.2014

JUVEMUS e.V.

Brückenstr. 25 • 56220 Urmitz • 1.Vorsitzende Monika Reif-Wittlich • (0 26 30) 98 97 16 • reif-wittlich@juvemus.de
Bankverbindung: Sparkasse Koblenz • BIC: MALADE 51 KOB • IBAN: DE 49 57 05 01 20 00 38 00 19 62
Wir sind vom Finanzamt Koblenz als gemeinnützige Körperschaft anerkannt und berechtigt,
Spendenbestätigungen auszustellen. (Steuernummer 22/654/422/9-XI/6 vom 22.03.2012)