



JUDEMUS

Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.

„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“)

Hilfe, ich bin in der ADHS Selbsthilfegruppe

Seite 4

Management zur Reduzierung der Nebenwirkungen von Methylphenidat

Seite 10

„JUDEMUS SYMPOSIUM 2016“

Seite 12

Wenn der Zappelphilipp älter wird ...

Seite 26

Seminare

Seite 24



Foto: fotolia

DAS JUVEMUS 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.

ELTERNTRAINING / 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

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	GF@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	GF@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	GF@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
-------------	----------------	-------------------------

ELTERNCOACHING MIT VIDEOBEGLEITUNG, BERATUNG BEI VIDEO-DIAGNOSTIK

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	mail@zenz-krug.de
--------------------	--------------------	-------------------

BERUFSORIENTIERUNG FÜR JUGENDLICHE

Ute Kögler	0 22 8 - 3 86 21 60	info@koegler-berufsorientierung.de
------------	---------------------	------------------------------------

ERWACHSENE

Ute Erve	0 26 31 - 5 46 41	erve@juvemus.de
Ute Kögler	0 22 8 - 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 Veranstal-
tungen erhalten Sie unter:**

www.juvenus.de

SPENDEN:

JUVEMUS ist vom Finanzamt
Koblenz als gemeinnützige Körper-
schaft anerkannt und berechtigt,
Spendenbestätigungen auszustellen.
(Steuernummer
22 / 654 / 4220 / 9-XI / 6
vom 04.09.2015)

JUVEMUS Bankverbindung:

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

Inhalt

- Juvenus Beratung 2
- Juvenus Vorwort 3
- Wissenswertes 4 – 11
- Juvenus Symposium 12 – 23
- Seminare 24 – 25
- Juvenus aktiv 26 – 27
30 – 31
- Buchtipps 28
- Aufnahmeantrag 29
- Juvenus Regionalgruppen 31

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

VEREINSFÜHRUNG

Geschäftsführerin:

Monika Reif-Wittlich
Brückenstraße 25
56220 Urmitz
Tel. 0 26 30 – 98 97 16
GF@juvemus.de



Vorstand:

1. Vorsitzende:

Ute Kögler
Vorstand1@juvemus.de



2. Vorsitzende

Karin Detzer-Schuh
Vorstand2@juvemus.de



Schriftführerin:

Elke Weber
Schrift@juvemus.de



Beisitzerin:

Ute Erve
erve@juvemus.de



Kassenwart:

Gerhard Jungblut
Kasse@juvemus.de



Redaktion

der Juvemus Zeitung:

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



JUVE MUS

Vereinigung zur Förderung von Kindern und
Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.

Liebe Mitglieder und Freunde!

bald naht der Termin unseres **18. Symposiums „Gesichter der Aufmerksamkeitsstörung“ am 8. und 9. April**. Es ist zugleich unser Jubiläums-Symposium, denn wir können dann 30 Jahre Juvemus feiern.

Blickt man auf die Vielfalt der Themen und die hochkarätige Besetzung der Referenten, so wird deutlich, dass Juvemus sich als Selbsthilfeverein für Menschen mit AD(H)S, mit Teilleistungsschwächen und Wahrnehmungsstörungen in den letzten Jahren in der Region Koblenz/Bonn etablieren und zu einem anerkannten Ansprechpartner entwickeln konnte. Wir möchten allen, die Juvemus dabei begleitet und unterstützt haben und es weiter tun, recht herzlich danken! Ohne den intensiven ehrenamtlichen Einsatz vieler Aktiven wäre das nicht möglich.

Mit den Themen **AD(H)S in der Lebensspanne, Schulalltag, Medizinische Erkenntnisse, Asperger / Autismus und Ressourcen stärken / Resilienz aufbauen**, werden während des Symposiums viele Aspekte angesprochen, die für die unterschiedlichsten Teilnehmergruppen interessant sind. Ganz sicher sind auch die Fragen dabei, die Sie interessieren. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme. Melden Sie sich gleich an!

Noch ein kurzer Tipp: beim Auftritt der **„Tun-Fische“ mit Cordula Neuhaus** am Freitagabend werden Sie das Leben im AD(H)S auf besondere Art erfahren! Schon jetzt ein herzliches Dankeschön an Cordula Neuhaus für dieses ganz besondere Geburtstagsgeschenk an Juvemus!!!

In den letzten Monaten haben wir intensiv an unserer **neuen Homepage** gearbeitet. Unter www.juvemus.de können Sie sich den bisherigen Status anschauen. Sie ist noch nicht ganz fertig, wir arbeiten noch an einigen Texten, aber die wichtigsten Funktionen erfüllt sie schon. So können Sie sich beispielsweise über die Homepage **zum Symposium anmelden** oder **Mitglied werden**. Wie gefällt sie Ihnen? Gibt es noch Informationen, die Sie gerne auf der Homepage hätten? Melden Sie sich einfach, wir freuen uns über Feedback. Wir sind auch an Ihrer Meinung zu dieser **Juvemus-Zeitung** interessiert, denn auch sie hat ein neues Layout. Schreiben Sie Ihren Kommentar einfach an leserbriefe@juvemus.de.

Der Ursprung von Juvemus sind die **Regionalgruppen**. Auch in Zeiten des Internets, der Social Media finden wir das persönliche Gespräch und die Begegnung von Angesicht zu Angesicht besonders wertvoll. Daher möchten wir die Arbeit in den Regionalgruppen unterstützen. So fand im Oktober ein Workshop „Kommunikation“ für die Aktiven statt, der für Problemsituationen sensibilisierte und auch konkrete Hilfestellungen bot. Wir wollen diese Weiterbildung gerne fortführen.

Für die kommenden Monate haben wir noch viele Pläne um die Situation der AD(H)S Betroffenen zu verbessern, sei es in der Schule, in der Ausbildung oder im Beruf. Genauere Informationen finden Sie dazu auf der Homepage. Wenn auch Sie sich engagieren möchten, melden Sie sich einfach. Wir freuen uns über jeden Aktiven bei Juvemus!

Jetzt wünsche ich Ihnen aber zunächst eine angenehme Lektüre und bin mit den besten Grüßen

Ihre Ute Kögler

**P.S. Bitte vormerken: Samstag, 24. September 2016, ab 20 Uhr:
Benefiz-Konzert mit terra nova.music in der KUFA in Koblenz zu Gunsten der Jugendarbeit von Juvemus.**

Hilfe, ich bin in der ADHS Selbsthilfegruppe (SHG)

Nach einigen Jahren in der SHG ADHS bin ich zu der Einsicht gekommen, dass es gar nicht so einfach ist, sich selbst am eigenen Schopf aus dem (ADHS-)Sumpf zu ziehen. Der erwachsene Betroffene hat ja meist in der Kindheit und auch später einige schlechte Erfahrungen gesammelt.

Manchmal entwickelt er daraus eine positive Kompensation seiner Schwierigkeiten, nicht selten aber machen seine eigenen Bewältigungsversuche alles nur noch schlimmer. Nimmt man dann noch die neurobiologischen Besonderheiten des ADHS-Gehirns dazu, kann dies zu einem schwierigen Wahrnehmungs- und Kommunikationsstil führen und nicht selten kommt es dann zu weiteren Problemen mit den lieben Mitmenschen.

Diesen persönlichen Kommunikationsstil bringt er nun auch mit in die SHG. Dort sind dann Streit, Missverständnisse und Scheitern von Projekten vorprogrammiert. Cordula Neuhaus spricht deshalb vom **„Syndrom der Missverständnisse“**.

(Cordula Neuhaus: Syndrom der Missverständnisse; http://www.psychologie.ch/fileadmin/user_upload/dokumente/archiv-psc/PSC_11-09.pdf S. 12 – 15.)

ADHSler werden häufig missverstanden und verstehen auch andere häufig falsch – Kommunikation in der SHG wird so zum Hindernislauf.

Gleichzeitig bringt der ADHSler natürlich auch die positiven Seiten mit in die Gruppe: Er ist einsatzbereit, gerechtigkeitliebend, kreativ,



häufig intelligent, empathisch, begeisterungsfähig, sozial, spontan und assoziativ-tiefsinnig. Gerade wenn seine Begeisterungsfähigkeit aktiviert wird, kann er ja bekanntermaßen „alles“.

In diesem Text möchte ich einige dieser kleineren oder größeren „Macken“ vorstellen, damit unsere so wichtige SHG-Arbeit produktiver wird, diese Arbeit vor allem viel Freude und Spaß bereitet und auch, damit wir uns gegenseitig etwas helfen können. Jede ADHS-Familie ist übrigens immer auch eine Art

„Selbsthilfegruppe“.

Wenn man in der Gruppe (oder der eignen Familie) mal einen Schubser bekommt, etwa wenn etwas nicht richtig oder zu spät gemacht worden ist, kann dies auch richtig weh tun. Für uns alle gilt wohl, was Fußballtrainer Otto Rehgel schön formuliert hat: „Niemand hatte eine dicke Haut.“

Wir sind eben häufig supersensibel und deshalb auf die Unterstützung und den liebevollen Umgang der Mitmenschen mit uns sehr angewiesen.

ADHS-WAHRNEHMUNGS- UND KOMMUNIKATIONSTILE

Nr. 1 Aufbrausend-impulsiver Stil (Der Klassiker):

Ohne Vorankündigung wird aus der Hüfte geschossen, losgeschimpft und Vorwürfe werden „vom Stapel gelassen“. Man wird vom ADHSler manchmal spontan angeschnauzt; die Entschuldigung wird manchmal gleich nachgeliefert. Mitglieder von ADHS-Familien entschuldigen sich häufig; manchmal gibt es eine richtige Entschuldigungskultur.

Nr. 2 Externalisierender Stil:

Weil man im Leben eventuell sehr häufig der Versager oder das Problemkind war, hat man gelernt, den Spieß schnell umzudrehen: „Du hast Mist gebaut – ich habe keine Schuld“. Auch wenn es sehr offensichtlich ist, können nicht nur ADHS-Kinder jegliche Schuld von sich weisen und die Verantwortung für negative Ereignisse anderen geben.

Dies ist wohl eine Art Rettung des eigenen Selbstwertgefühls; man wird ja sowieso ständig beschuldigt und kritisiert. Leider kann dieses „Externalisieren“ bis zum Schummeln und auch zum Verleumdern gehen. Hauptsache die Schuld ist weg.

Nr. 3 Chaotisch-verzettelnder Stil:

Insbesondere wenn die Medikation nicht eingenommen worden ist, ihre Wirkung eventuell schon wieder nachlässt oder der „Rebound“ schon eingetreten ist, können oft keine sinnvollen Gespräche geführt werden. Das kennt auch jeder Nicht-ADHSler – z. B. bei Übermüdung. Man fängt vieles an, bringt nichts

fertig und kann nichts Produktives leisten. Irgendwie dreht sich alles im Kreis.

Praktische Hinweise:

Zur Selbststrukturierung kann man Wiedervorlagesysteme einführen (evtl. App: Any.do + Kalender von Any.do, Link: <http://www.any.do/>) oder einen anderen Menschen um Fremdstrukturierung bitten; er kann einem „Schubser“ – z. B. mit der Arbeit zu beginnen – geben. Der ADHSler braucht manchmal zeitlebens hilfreiche Partner und Freunde; deshalb hat Christine Beerwerth recht, wenn sie sagt: **„Suche dir Menschen, die dir gut tun“** (Christine Beerwerth: Suche dir Menschen, die dir guttun; Freiburg: Herder Verlag, 2013)

Gegenseitiges Verständnis, Akzeptanz und hilfreiches Miteinander brauchen manchmal Jahre, bis sie voll entwickelt sind.

Nr. 4 Bejahend-abwesender Stil:

Abwesend-verträumt signalisiert der ADHSler immer Zustimmung, bekommt jedoch nichts mit und das Gegenüber nimmt an, dass alles verstanden und allem zugestimmt worden ist. Dann gibt es später Ärger: **„Du hast mir wieder nicht zugehört! Ich habe so entschieden, weil du mir dein O.K. gegeben hast! Du hast wieder nichts getan, obwohl wir dies am Sonntag so besprochen hatten.“**

Der Klassiker dabei ist das Frühstück am Sonntagmorgen: Ein Mann bespricht mit seiner Frau etwas. Sie als ADHSlerin hält immer Blickkontakt mit ihm und sagt immer JA, JA oder Mhmh. Dabei schaut sie durch ihn hindurch und ist irgendwo ganz anders.



ADHS-WAHRNEHMUNGS- UND KOMMUNIKATIONSTILE

Nr. 5 Begeistert-idealistischer Stil:

Überschwänglich nimmt man sich ein ganz großes Projekt vor, scheitert eventuell schon aber am ersten Schritt. In Seklaune verkündet man die baldige Besteigung des Mount Everest, fliegt dann aber bei der ersten Kurve aus der Bahn und gibt schnell auf. Das hängt eng mit dem fehlenden Zeitgefühl zusammen, mit der fehlenden Fähigkeit, einen langfristigen Plan zu erstellen und diesen dann auch Schritt für Schritt umzusetzen.

Exkurs: „Positive Wahrnehmungsverzerrung“ nach Carsten Dietrich:

Sachverhalte oder eigene Fähigkeiten werden immer sehr positiv und unproblematisch eingeschätzt. Man klettert immer wieder eine Wand hoch und fällt immer wieder runter; trotzdem spricht man von sich in den höchsten Tönen: „Alles kein Problem, kriege ich hin, überhaupt keine Schwierigkeit!“ Es gibt wohl fast nichts Traurigeres als diese ADHS-Macke.

Menschen mit dem größten Optimismus ins Messer laufen zu sehen, ist auch für die Beobachter deprimierend.

Konsequenz:

Der ADHSler sollte auf andere hören und gemeinsam mit ihnen realistische Erwartungen entwickeln. Aus einem Scheitern können auch Schlussfolgerungen gezogen werden, statt dass man frohgemut erneut ins Messer läuft. Andere Menschen werden irgendwie immer in die Probleme von ADHSlern verwickelt und sind auch meist an deren Lösung beteiligt.

So sehr der ADHSler gern selbständig und frei wäre, so sehr ist er in der Realität auf andere angewiesen.

Nr. 6 Impulsiv-schwatzhafter Stil:

Andere werden unterbrochen; dann peitscht man am Stück die eignen Themen ohne Unterbrechung durch. Häufig endet das „Gespräch“ mit folgendem Satz: „Wollte sonst noch jemand was sagen?“

Nr. 7 Zwanghaft-unsicherer Stil:

Um Scheitern zu vermeiden bzw. um nicht so häufig zu scheitern, versucht man, sehr genau zu sein, wiederholt immer wieder Kontrollvorgänge und ist sich nie sicher, ob auch alles stimmt und klappt. Dies führt zu Langsamkeit, Umständlichkeit und Konflikten mit anderen. Blöderweise gibt es trotz diesem „übergenaue“ Kontrollieren dann doch immer noch die Schusseligkeiten und Flüchtigkeitsfehler.

Konsequenz:

Deshalb sollte man nicht noch mehr kontrollieren und prüfen: Einmal checken ist o.k., zweimal ist schon ein Zwang, d. h. man muss die Spannung aushalten und darf nicht erneut alles überprüfen. Je mehr man erneut kontrolliert, desto unsicherer wird man; dies kann zu einer Endlosschleife werden.

Eventuell sollte der ADHSler seine Leid-toleranz (d. h. Leiden im Leben ist normal, ich halte es aus, so wie es nun mal halt ist) erhöhen, denn er verliert, vergisst, verlegt, versäumt und verbummelt immer mal wieder etwas. Wenn man drüber lachen kann, hilft das am meisten.

Nr. 8 Trotzig-sturer- besserwisserischer Stil:

Es gibt ADHSler, die desto mehr gegen eine Sache sind, je zahlreicher die stichhaltigen Argumente dafür sprechen (Beratungsresistenz).



ADHS-WAHRNEHMUNGS- UND KOMMUNIKATIONSTILE

Nr. 9

Emotional instabiler Stil:

Betroffene können in einer ständigen Stimmungssachterbahnfahrt unterwegs sein – mal bester Laune, dann 20 Minuten später wieder gereizt, misllaunig, argwöhnisch; diese Stimmungsschwankungen bringt natürlich das Gegenüber auch durcheinander. Werden anderen dann böse Motive unterstellt oder werden einseitige Schuldzuweisungen gemacht, führt dies dann zu einer Totalblockade der Kommunikation. Als ob man eine geladene Pistole unter dem Tisch hat, wenn man miteinander redet. Solche Spannungen müssen zuerst bearbeitet werden, um wieder arbeiten zu können.

Konsequenz für die anderen:

Sich wieder zu öffnen, wenn man angegriffen wurde, ist nicht leicht, insbesondere wenn dies an der Tagesordnung ist. Aber das Miteinander-Reden ist der einzige, wenn auch nicht leicht zu gehende Weg. Auch hier ist eine Erhöhung der Leid-Toleranz evtl. hilfreich. Aus Erfahrung wissen alle, dass man gelegentlich zum „Feind“, aber auch wieder zum Freund werden kann. Wenn man selbst in keiner guten Verfassung ist, kann man auch (räumlich) Abstand nehmen, um eine Eskalation zu vermeiden und auch um sich zu schützen.

Nr. 10

Egozentrischer Stil:

Man sieht die Welt nur durch die eignen Augen, der Perspektivwechsel misslingt also. Man ist ganz erstaunt, wie die anderen reagieren. Eine spontan-impulsive Idee wird vorgetragen oder eine impulsive Handlung durchgeführt. Man hat selbst nicht richtig darüber nachgedacht. Leider gibt es die Probleme mit dem Perspektivwechsel



auch bei lang überlegten und gut vorbereiteten Aktionen. Nur die eigene egozentrische Perspektive ist einem dann richtig klar. Reagiert das Umfeld anders, als man wollte, hat es Einwände gegen das eigene „Projekt“, bleibt einem nur noch das erstaunte „DAS wollte ich doch gar nicht!“

Exkurs:

ADHSler können schwer erkranken, häufiger als Nicht-Betroffene. Neben dem ADHSBlues, einer gelegentlichen Down-Stimmung, die Stunden oder auch Tage andauern kann, gibt es auch die deutlich andere schwere depressive Verstimmung, die länger andauert und viel heftiger ist. Bei einer schweren Depression führt dann meist kein Weg an einer hochdosierten antidepressiven Medika-

tion vorbei. Diese kann man selbst eventuell gar nicht richtig einschätzen. Insofern braucht man auch hier einen anderen Menschen, der einen einmal bei Seite nimmt und einem in einem persönlichen Gespräch die Augen öffnet.

Nr. 11

Freiheitsliebender, distanzierter Stil:

Viele der schlechten Erfahrungen von ADHSlern haben dazu geführt, dass sie sich im Beruf in die Selbständigkeit „retten“: „Ich mach mein Ding lieber alleine. Komme mir also nicht zu nahe! Schränke mich nicht ein und bevormunde mich ja nicht!“ Besonders heftig kann dies dann werden, wenn ein spontan-distanzloser Kommunikationsstil auf den

ADHS-WAHRNEHMUNGS- UND KOMMUNIKATIONSTILE

ANZEIGE

freiheitsliebenden trifft. Eventuell gibt es dann eine Phase der „Verliebtheit“, in der man sich erst einmal das Leben erzählt und sich einander nahe fühlt. Es kann weh tun, wenn die freiheitsliebende Person einen am nächsten Tag nicht einmal mehr richtig grüßt.

Konsequenz:

In diesem Fall hilft es, Folgendes zu denken: „Sie hat wahrscheinlich gute Gründe für die Distanz; früher hat ihr vielleicht jemand sehr weh getan, so dass sie jetzt diese Freiheit braucht.“ Wir sind alle verletzte Kinder! (*Die Kernmotivation für viele von uns, uns in der SHG zu engagieren, ist der folgender Wunsch: „Niemand soll einem ADHSler so weh tun wie mir selbst oder meinen Kindern. Eltern können für ihre Kinder wie Löwen sein – das ist doch häufig der Motor unserer so wichtigen Arbeit.“*)

Nr. 12 Narzisstischer Stil:

Insofern jemand eine narzisstische Persönlichkeit hat, wird er von andern Bewunderung und Unterwerfung verlangen. Mit Manipulationen, also allenerdenklichen Mitteln, werden andere klein und gefügig gemacht. Der Narzisst kann andere für seine Manipulationszwecke sehr gut wahrnehmen, kennt die Schwächen der anderen, die er ausnutzen kann, manchmal auch für Racheaktionen. Er ist selbst empfindlich, hat aber kein (ehrliches) Mitgefühl und kein Verständnis für andere.

Leichte Formen dieses Stils sollen bei ADHSlern häufig vorkommen. Nicht zu verwechseln mit dem (manchmal übergroßen) Grundbedürfnis von vielen Betroffenen, einfach nur gemocht zu werden und auch (viel) Anerkennung zu bekommen, nach all den Versagenserlebnissen und Zurückweisungen.



K&M
Fenstertechnik

Lichtdächer
Wintergärten
Glasveranden
Überdachungen

56283 Mermuth / Hunsrück
Hauptstraße 2 - 4
☎ 06745 / 9400-0 ☎ 06745 / 1594

Beratung u. Planung:
Koblenz
0170-3591020
Raum Rhein-Main
0172-4620281

www.wintergartenteam.net

VORANKÜNDIGUNG

Die diesjährige **Juvenus Mitgliederversammlung** findet am **Samstag, 30.4.2016** zwischen **13:00 und 16:00 Uhr** statt. Die Mitglieder erhalten noch eine schriftliche Einladung.

Manche von unseren Freunden in der SHG-Gruppe haben sehr wahrscheinlich gar keine Ahnung, wie sie auf ihre Gesprächspartner wirken; Selbst- und Fremdwahrnehmung stimmen eventuell überhaupt nicht überein. Es ist natürlich heikel, jemanden auf etwas anzusprechen, was er selbst nicht vermutet. Trotzdem sollte man es dem Gegenüber „spiegeln“, falls er z. B. einen vorwurfsvollen Unterton hat und ihm dadurch mitteilen, dass man sich dadurch angegriffen fühlt.

Auch bei unserer Arbeit gilt der wichtige Grundsatz, dass Störungen der Kommunikation immer Vorrang haben, also auch vor der Arbeit an den Projekten. Wenn jemand die Kommunikation stark belastet, sollte zuerst die Situation geklärt werden, bevor man weiter macht.

Um es in einer Metapher zu sagen: Der Himmel sollte immer klar und hell

sein, wenn Wolken aufziehen, redet man lieber direkt darüber. Manchmal haben wir aber auch schon das Kunststück fertig gebracht, ein komplettes schweres Gewitter zu übersehen. Insofern sollten wir unserem Bauchgefühl trauen, wenn etwas Atmosphärisches nicht stimmt, und sofort nachfragen. – „Störungen haben Vorrang“.

Damit Störungen erst gar nicht entstehen, sollten wir den anderen signalisieren, wenn wir aktuell „schlecht drauf“ sind.

So können sie etwaige „flapsige Bemerkungen“ oder einen zu scharfen Ton anders einordnen.

Und bitte denken Sie daran: Nicht zuletzt spielt ein besseres Klima bei unseren Veranstaltungen für die Gewinnung von neuen Mitgliedern, die wir dringend brauchen, eine gewichtige Rolle.

Hier nun einige Tipps für ein besseres Gelingen von Sitzungen der SHG:

Kommunikationstipps:

Unpünktlichkeit

vermeiden, die Verspätung mit Humor nehmen oder diese einfach einplanen;

Zeit planen

Tagesordnung zügig durcharbeiten, damit das Ende pünktlich erreicht werden kann und noch Zeit für das so wichtige Schwätzchen nebenbei ist;

Delegieren

Nach dem Subsidiaritätsprinzip handeln (nicht alles muss von allen gewusst und entschieden werden; manche Dinge delegieren);

Entscheidungs-Drama Nr. 1

Spontan-impulsive Entscheidungen meiden (lieber einmal darüber schlafen);

Entscheidungs-Drama Nr. 2

Sich nach den Gedankenprozessen und Diskussionen festlegen (ewige Ambivalenzen hinter sich lassen; statt etwas aufzuschieben, auch mal was entscheiden und bitte auch nicht wieder zurücknehmen)

Störungen sofort angehen

dazu die eigentliche Besprechung unterbrechen; dies sollte von dem gefordert werden, der diesen „Widerstand“ zuerst bemerkt; jeder muss dazu auf sein „Bauchgefühl“ achten

Gesprächspausen

Nicht miteinander reden, wenn die Gefühle hochkochen; kurze Pausen können die Situation retten.

„Einfach mal die Klappe halten“

Daran denken, dass dem ADHS-Betroffenen manchmal „die Bremse fehlt“ (im Präfrontalen Cortex). Insofern könnten wir frei nach Cordula Neuhaus „einfach mal die Klappe halten“.



Die Zeichensprache:

In ADHS-Familien, wie auch in der SHG-Arbeit kann – nach gemeinsamer Absprache – auch eine Zeichensprache eingesetzt werden, die wir sowieso schon häufig verwenden. Einer kann ein Zeichen mit der Hand geben, andere können sich mit derselben Geste anschließen, wenn sie auch so empfinden. Natürlich kann eine mündliche Äußerung folgen, insbesondere dann, wenn der Angesprochene nicht sofort versteht.

6 Handzeichen:

1. **„Bitte kürzer fassen, nicht so lange und so viel reden!“** => mit Zeige- und Mittelfinger eine Schere andeuten

2. **„Zur Sache kommen! oder Eine Entscheidung sollte getroffen werden!“** => mit dem Zeigefinger fest auf einen Punkt auf dem Tisch tippen;

3. **„Emotional weniger heftig vorgehen!“:**
=> mit der flachen Hand beschwichtigend auf- und abwedeln

4. **„Ich bin verletzt, müde oder erschöpft; schont mich jetzt!“:** => die flache Hand heben und entgegenstreckend schwenken

5. **„Das ist gut; das unterstütze ich!“**
=> leicht auf den Tisch klopfen

6. **„Ich spüre einen Widerstand, lasst uns dies zuerst klären!“** => Hand zu einem T-Zeichen formen (wie beim Volley-Ball).

Jeder ADHSler kennt aber manchmal auch dies: Wenn man sich mit einem anderen Betroffenen unterhält, dann kann es auch ganz unerwartet zu einem tiefen und berührenden Einvernehmen und großer Nähe kommen.

Dann merkt man: **„Wir ticken sehr ähnlich!“** und spüren **„Wir gehören zusammen!“**.

P.S.: Leider sind wir bei der Aufklärungsarbeit über ADHS in Deutschland im Schneckentempo unterwegs. Viele Ärzte und Psychologen erkennen es immer noch zu selten oder lehnen es sogar ganz ab. Viele Hunderttausende ADHSler werden immer noch wie die Lemminge über die Klippen getrieben. Das macht unsere Arbeit immer auch etwas traurig und belastend. Wir werden aber um jeden Lemming kämpfen!

DP Jörg Dreher (Foto, links)

Aktuelles aus der Praxis: Management zur Reduzierung der Nebenwirkungen von Methylphenidat bei der Therapie des ADHS

Die häufigsten Nebenwirkungen bei der Stimulanzienbehandlung des Aufmerksamkeitsdefizitsyndroms lassen sich weitgehend vermeiden, wenn man deren Ursachen kennt und versucht diese auszuschalten.

Das setzt natürlich eine intensive Mitarbeit der Eltern voraus und eine gute Compliance. Klappt beides nicht, treten immer wieder bei der Stimulanzienbehandlung die gleichen Nebenwirkungen auf, obwohl den Betroffenen und deren Eltern die Möglichkeiten der Vermeidung ausführlich erläutert wurden.

Wie kann man folgende Nebenwirkungen der Methylphenidat-Therapie vermeiden?

1. Kopfschmerzen

Als Nebenwirkungen der Stimulanzientherapie sind sie oft Folge eines Glukosemangels bei zu geringer Nahrungszufuhr vor der Tabletteneinnahme. Methylphenidat stimuliert das Frontalhirn und einige mit ihm zusammenarbeitenden Nervenzentren (Basalganglien), was bei Computeruntersuchungen, wie z. B. im PET (Positronen-Emissions-Tomogramm) eindeutig und sehr beeindruckend zu sehen ist.

Das bedeutet, dass der Glukoseverbrauch unter der Stimulanzienwirkung im Stirnhirn deutlich ansteigt und somit der Blutzuckerspiegel abfällt. Bei zu geringer Nahrungsaufnahme und Mangel an gespeichertem Zucker (die Leber und die Muskulatur dienen dem Körper als Zuckerspeicher) ist dann eine



Hypoglykämie mit Kopfschmerzen, Müdigkeit (Gähnen), Blässe, Schwindelgefühl und Zittrigkeit die Folge.

Deshalb sollte auf ausreichende Nahrungszufuhr vor jeder Einnahme von Stimulanzien geachtet werden. Kommt es dennoch zu Kopfschmerzen, dann sollten sobald als möglich oder besser noch sofort schnellverdauliche Kohlenhydrate, wie Traubenzucker, Bananen, glukosehaltige Fruchtsäfte, Süßigkeiten u. a. zugeführt werden zum schnellen Ausgleich des Glukosemangels im Blut. Damit lassen sich die Kopfschmerzen beseitigen, vorausgesetzt sie bestehen noch nicht über Stunden.

Bestehen dagegen die Kopfschmerzen schon über einige Stunden auf Grund einer Hypoglykämie bei erhöhtem Glukoseverbrauch infolge Stimulanzienwirkung, dann haben sich bereits im Gehirn saure Stoffwechselzwischenprodukte gebildet, die nicht mehr so schnell beseitigt werden können.

Es setzt nämlich bei erhöhter Hirntätigkeit und Glukosemangel ein Milchsäurestoffwechsel ein, dessen Zwischenprodukte intermittierend zum leichten Hirnödem führen. Dieses Hirnödem löst durch seinen Druck auf die Meningen (Gehirnhaut), die der eigentliche Ort der Schmerzempfindlichkeit im Ge-

WIE KANN MAN FOLGENDE NEBENWIRKUNGEN DER METHYLPHENIDAT-THERAPIE VERMEIDEN?

hirn sind, die Kopfschmerzen aus.

Deshalb sollte auf eine ausreichende Nahrungsaufnahme während der Zeit der Stimulanzienwirkung geachtet werden. Läßt die Konzentration im Laufe des Schulvormittags trotz Methylphenidateinnahme am Morgen nach, so sollte nicht gleich eine weitere Tablette eingenommen werden, sondern erst etwas essen oder zuckerhaltige Säfte trinken. Viele Kinder und Jugendliche mit Stimulanzieinnahme vor Schulbeginn berichten: „Bemerke ich etwa nach der 4. Schulstunde ein Nachlassen der Konzentration, dann esse ich sofort. Danach kann ich mich wieder besser konzentrieren“.

Überhaupt kann bei zu niedrigem Blutzuckerspiegel das Methylphenidat nicht gut wirken, denn das Stirnhirn braucht Glukose, um arbeiten zu können. Hyperaktive Kinder verbrauchen schon wegen ihres großen Bewegungsdranges viel Glukose. Essen sie dann am Morgen sehr wenig (keine Zeit, keine Aufforderung zum gemeinsamen Frühstück, keinen Appetit), und auch in der Schule aus den gleichen Gründen nichts oder viel zu wenig, so kann es sehr schnell zur Unterzuckerung (Hypoglykämie) kommen, die aber vermieden werden sollte.

2. Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie)

Methylphenidat regt den Nervus sympathicus an (ein Nerv, der das Herz versorgt und dessen Schlagfrequenz erhöht), so daß es häufig bei Beginn der Behandlung durch zu schnelles Titrieren, bei besonderer Disposition oder infolge zu hoher Dosierung zur Erhöhung der Herzfrequenz (Tachykardie) kommen.

Hier sollte dann entsprechend gehandelt werden – langsamer titrie-

ren oder die Dosis reduzieren. Übrigens tritt diese Erscheinung nur zu Beginn der Behandlung auf, später stellt sich der Körper auf die Dosis ein. Auch nach einer längeren Therapiepause braucht die Dosis nicht mehr so langsam auftitriert werden, sie wird in der vorher verabreichten Dosis meist gut toleriert.

Zu bemerken sei noch, dass Erwachsene mit ADS oft eine viel geringere Dosis für die Therapie benötigen, manchmal nur ein viertel bis eine halbe Tablette pro Dosis.

3. Magen-Darmbeschwerden

Wird Methylphenidat auf nüchternen Magen oder nur nach Flüssigkeitszufuhr eingenommen, kann es zur verstärkten Magen-Darmperistaltik (= krampfartiges Zusammenziehen der Magen-Darmwand) kommen, welches als schmerzhaft empfunden wird. Durch eine ausreichende Nahrungsaufnahme vor der Tabletteneinnahme können diese Nebenwirkungen weitgehend vermieden werden.

Wobei das empfohlene Zeitintervall von einer Stunde zwischen Essen und Tabletteneinnahme in der Praxis des Schulalltages kaum einzuhalten ist. Meist müssen auch 10-20 Minuten ausreichen, und dieses Zeitintervall ist realisierbar.

4. Schlafstörungen

Wenn die Diagnose ADHS stimmt, dürften Stimulanzien bei den Betroffenen keine Schlafstörungen machen, wenn man folgendes beachtet: Die Stimulanzien bewirken beim ADHS eine innere Ruhe mit verbesserten kognitiven Fähigkeiten und der Möglichkeit der „Gedan-

kenausrichtung“. Wenn aber die Wirkung der Stimulanzien nachläßt, dann kommt es infolge des Rebound-Effektes vermehrt zur inneren Unruhe mit „Einschießen“ vieler Gedanken, was dann erhebliche Einschlafprobleme bereiten kann. Da dieser Rebound-Effekt zu Beginn der Stimulanzienbehandlung besonders ausgeprägt und länger anhaltend ist, muss schon auf diese Nebenwirkung hingewiesen werden.

Später kann dann, wenn nötig, das Stimulans bei Patienten mit ADHS auch nach 16 Uhr gegeben werden. So müssen z. B. viele Gymnasiasten oder Schüler der höheren Klassen abends noch lernen. Sollte das Lernen effektiv sein, d. h. das Gelernte auch noch nach Tagen abrufbereit sein, empfiehlt sich immer ein Lernen unter Stimulanzienwirkung. Diese stellen Botenstoffe bereit, die das Gelernte vom Arbeitsgedächtnis zum Langzeitgedächtnis transportieren, wo es gespeichert wird und jederzeit wieder abrufbereit ist, vorausgesetzt, es sind die dazu nötigen Botenstoffe (Neurotransmitter) vorhanden.

Inzwischen nehmen sehr viele Jugendliche und Erwachsene noch nach 16 Uhr Methylphenidat ein und klagen weder über Einschlaf- noch über Durchschlafprobleme. Sie müssen nur ihre Nachtruhe beginnen, bevor das Medikament aufhört zu wirken.

Soweit meine Erfahrungen aus der Praxis, deren Nachprüfung ich allen empfehlen kann.

*Dr. Helga Simchen
Kinderarzt / Kinderneurologe /
Kinder- und Jugendpsychiater
Tiefenpsychologische Psychotherapie /
Verhaltenstherapie / Systemische
Familientherapie / Hypnose
Bonifaziusplatz 4a
55118 Mainz
Tel. 06131-618711*

Symposium 2016

WIR FREUEN UNS AUF IHR KOMMEN!– MELDEN SIE SICH AN!

Das 18. JUDEMUS-Symposium steht vor der Tür!

Wann:

8. und 9. April 2016

Wo:

Berufsbildungszentren der HwK Koblenz,
August-Horch-Straße 6-8
56070 Koblenz

Was Sie erwartet:

JUDEMUS-Symposium, das heißt Informationsaustausch in entspannter Atmosphäre mit Fachleuten, Referenten, Gästen, Besuchern, Betroffenen ...

Kurz gesagt, eine zweitägige Veranstaltung, bei der vieles gehört bzw. besprochen wird, Fragen rund um ADHS gestellt und beantwortet werden und jeder Besucher mit neuen Ideen bereichert seinen Lebensalltag meistern wird...



Anmeldungen unter www.judemus.de



Prof Dr.

► **Gerhard W. Lauth**

Psychologischer Psychotherapeut, Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeut, Köln

Vortrag Samstag

VERHALTENSTRAINING FÜR STUDIERENDE MIT AD(H)S

Vorgestellt und begründet wird ein umfassendes Verhaltenstraining für Studenten mit adulter AD(H)S.

Dabei wird (kurz) ein Bedingungsmodell für deren Alltagsschwierigkeiten und eine Darstellung der „typischen“ Alltagsbeeinträchtigungen vorangestellt.

Im Schwerpunkt werden die Methoden und die Inhalte sowie die (empirischen) Ergebnisse zu dem Verhaltenstraining präsentiert.



► **Petra
Friederichs**

Zur Person:

Dipl.-Sozialwirtin
Systemische Familien-
therapeutin (DGSF) /
SI Pädagogin,
Bamberg

Workshop Samstag

FAMILIENSTRESS FÜR KINDER UND ELTERN

Herausforderungen des Alltags mit AD(H)S-Kindern meistern

Im Zusammenleben und in der Erziehung von Kindern mit AD(H)S läuft es nicht immer reibungslos. Da gilt es manchmal Situationen zu meistern, die zu echten Herausforderungen werden, ob zu Hause, in der Schule oder beim Lernen. Auf der anderen Seite sind unsere AD(H)S Kinder häufig sehr sensibel, sie brauchen Bindung und möchten sich geborgen fühlen, auch wenn es von außen gar nicht so scheint.

In unserem Workshop geht es um Interaktion, verbale und nonverbale Kommunikation und Lernprozesse zu Hause und für die Schule. Es geht nicht um den Austausch von allgemeinen „Kochrezepten“ für den Umgang mit AD(H)S-Kindern, sondern um den Aufbau gegenseitiger Wahrnehmung und Reflektion, um Wertschätzung und „Resilienz“ (Widerstandsfähigkeit) und vor allem um Stressminderung im Alltag bei Kindern und Eltern.



Prof. Dr.

► **Sören
Schmidt**

Zur Person:

Dipl. Psych.
Hochschule Fresenius für
Wirtschaft und Medien
GmbH, Bremen

Vortrag Samstag

AD(H)S IM ÜBERGANG VOM JUGEND- ZUM ERWACH- SENENALTER

AD(H)S ist eine Störung, die sich auf die gesamte Lebensspanne auswirkt.

Die mit der Störung einhergehenden Symptomtrias der Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität sind in unseren Diagnosesystemen fest verankert. Aufgrund des Symptomwandels ab dem Jugendalter wird der diagnostische Prozess jedoch immer anspruchsvoller.

Wie verändert sich die Störung im Übergang vom Jugend- in das Erwachsenenalter?

Mit welchen Problemen sind AD(H)S-Betroffene konfrontiert, die das Kindesalter bereits überschritten haben?

Welche Konsequenzen hat der Symptomwandel für die Behandlung?

Diese Punkte sollen in dem Vortrag aufgegriffen und diskutiert werden.

Prof. Dr. med.

► Michael Huss

Zur Person:

Dipl. Psych.,
 Ärztlicher Leiter des
 Symposiums,
 Rheinhessen-Fachklinik
 Mainz,
 Akademisches Lehrkranken-
 haus der Universitätsmedizin
 Mainz

Vorträge Samstag

WIRKUNGSWEISE DER MEDIKAMENTE

Arzneimittelsicherheit

NEURO-ENHANCEMENT

Missbräuchliche Einnahme psychoaktiver Substanzen

Workshop für Hausärzte – Teilnahme begrenzt –
 Berufsbezeichnung bei Anmeldung erforderlich

AD(H)S-BEHANDLUNG BEI ERWACHSENEN

Entscheidung zwischen „Koks auf Rezept“ und unterlassener
 Hilfeleistung



Dr. med.

► Jürgen
 Fleischmann

Zur Person:

Arzt für Kinderheilkunde
 und Jugendmedizin/
 Psychotherapie,
 Sozialpsychiatrie
 mit dem Schwerpunkt
 ADHS,
 Sinzig

Gerade beim Übergang Jugendlicher ins Erwachsenenalter kommt es zu enormen Problemen bei der Weiterbehandlung, vor allem wenn medikamentöse Unterstützung angebracht ist und sich als erfolgreich erwiesen hat.

Die Rat- und Hilfesuchenden jungen Erwachsenen finden keine Ansprechpartner in für sie erreichbarer Nähe und wenn, ist das mit langen Wartezeiten verbunden. Dies ist eine katastrophale Situation in einer Zeit der Ablösung vom Elternhaus, der Partnersuche, der beruflichen Integration, dem Start in ein Studium mit neuen Anforderungen an Selbständigkeit und eigenverantwortliche Organisation. Hausärzten, die ihre Patienten an-sonsten engagiert und vertrauensvoll begleiten fehlen Kenntnisse zu dieser Materie, z. B. hinsichtlich BTM-Rezepten. Sie befürchten Regressansprüche und sind unzureichend darüber informiert, welche Unterstützung ihre fast erwachsenen Patienten benötigen.

Fachärzte wiederum möchten ihre Patienten nach Diagnostik und Erstbehandlung gerne vertrauensvoll an ihre KollegenInnen weiterleiten damit ihnen Raum für die lange Liste der auf eine Erst- oder Neudiagnostik wartenden Patienten beim Übergang ins Erwachsenenalter bleibt.

Dieser Workshop bietet unter Leitung von Herrn Dr. Fleischmann **mit kollegialer Unterstützung von Herrn Dr. med. Mathias Rudolph**, Mittelrheinklinik Bad Salzig, einen offenen Austausch unter Fach- und Hausärzten an mit dem Ziel, ein vertrauensvolles Miteinander und einen geordneten, strukturierten Übergang vom Kinderarzt zum Hausarzt zu ermöglichen.



Prof. Dr.

► **Hans
Biegert**

Zur Person:

Leitender Schuldirektor
und Schulträger der
HEBO-Privatschule, Bonn

Vortrag Samstag

OHNE FLEISS KEIN PREIS? – LERNERFOLG = ENDE DER SPASSPÄDAGOGIK?

Was uns wissenschaftliche Erkenntnisse aus Pädagogik, Neurowissenschaften und Psychologie über Wirksamkeit von Lehren und Lernen vermitteln.

Das altdeutsche Sprichwort „Ohne Fleiß kein Preis!“ scheint schon lange in Vergessenheit geraten. Viele Schüler glauben, Lernen, der Erwerb von Wissen und Können gelinge (fast) von selbst, man brauche sich nicht anzustrengen, das Geheimnis des Könnens läge in der Motivation und damit der Ball im Feld von Schule und Lehrern. Lehrer bräuchten ihre Schüler nur vernünftig zu motivieren, dann gelinge Lernen wie von selbst.

Nicht wenige Eltern teilen diese Vorstellung, schlimmer noch: „Unser Kind soll es mal besser haben.“ Und „Lernen soll Spaß machen.“ Und wenn das Kind keine Lust auf Englischvokabeln hat, liegt's an den misslungenen Motivationsbemühungen der Lehrer.

Geht das? – Was sagen die Hirnforscher dazu? Kann es gelingen, Lernen ohne oder allenfalls bei geringer Anstrengung, nur begleitet durch warme Worte und Taten des Lehrers als Super-Motivator?

„Fuck you Goethe“ im Realitäts-Check!

In meinem Vortrag:

1. gehen wir den neurobiologischen Grundlagen des Lernens nach
2. prüfen wir, welche Rahmenbedingungen nachweislich lernfördernd, nachweislich lernhinderlich sind
3. klären wir, wann und wodurch Motivation beim Lernen wirklich entsteht
4. werden wir eine Antwort auf die Frage finden, ob es funktioniert, dass es unsere Kinder „mal besser haben sollen“ und sich (beim Lernen) nicht mehr so anstrengen müssen wie wir Ende der Spaßpädagogik?

► **Christian
Wilker**

Zur Person:

Dipl. Sozial-Pädagoge
Leiter des Autismuszentrums
(ATZ), Universitätsklinikum
Frankfurt/M

Vortrag Samstag

AUTISMUS-SPEKTRUM- STÖRUNG (ASS)

Bedeutung und Intervention im Schulalltag



Dr. med.
▶ **Peter Schmidt**

Zur Person:

Diplom-Geophysiker,
Autor, Asperger-Autist,
Gadenstedt

Vortrag Samstag

KEIN ANSCHLUSS UNTER DIESEM KOLLEGEN

Autistische Menschen haben nicht selten erhebliche Stärken in bestimmten fachlichen Bereichen.

Autistische Menschen haben nicht selten erhebliche Stärken in bestimmten fachlichen Bereichen. Sie können mitunter auch auf der Sachebene gut kommunizieren.

Autisten beherrschen jedoch die Kommunikation auf der Beziehungsebene nicht. Soziale Erwartungen der Kollegen und Chefs bleiben nicht selten unerfüllt. Die Folge ist, dass Autisten ihre Stärken oft kaum oder gar nicht zum Vorteil für die Gesellschaft einbringen können. Denn im modernen Berufsleben ist eine fachliche Kompetenz zwar eine notwendige, aber keine hinreichende Bedingung für Erfolg mehr. Stattdessen kommt es mehr denn je auf das Funktionieren auf der Beziehungsebene an.

Der Vortrag stellt die spezifischen Probleme autistischer Menschen in der modernen Arbeitswelt dar. Anhand der persönlichen Erfahrungen des Referenten wird deutlich, welche Bedingungen förderlich und welche hinderlich sind, um einen Autisten erfolgreich zu beschäftigen. Außerdem zeigt der Vortrag auf, was Kollegen und Chefs wissen sollten, beachten und tun können, damit ein Autist Nutzen bringender Teil eines Teams werden kann.

Dr. phil.
▶ **Roy Murphy**

Dipl. Psych.,
Leitender Psychologe der
Schön-Klinik,
Bad Bramstedt

Vortrag Samstag

AD(H)S IM ERWACHSENEN-ALTER

In diesem Vortrag wird der aktuelle Stand zur Genese, Diagnostik sowie psychotherapeutischer und medikamentöser Behandlung der AD(H)S mit Persistenz ins Erwachsenenalter vorgestellt.

▶ **Cordula Neuhaus**

Zur Person:
Dipl. Psych.,
Dipl. Heilpädagogin
Kinderpsychologin,
Esslingen

Vortrag Freitag

... UND DIE „TUN-FISCHE“

Vortrag Samstag

KLEINKIND UND ENTWICKLUNG, FRÜHERKENNUNG



Prof. Dr. med.

► **Edgar
Friederichs**

Zur Person:

Facharzt für Kinder-
und Jugendmedizin /
Psychotherapie,
Bamberg

Vortrag Samstag

BRAIN REPAIR STATT MANGELVERWALTUNG – STRESSMANAGEMENT DES GEHIRNS

Neuere Erkenntnisse zeigen, welchen Stressbelastungen das Gehirn schon in früher Kindheit ausgeliefert ist und welche funktionellen neuronalen Veränderungen insbesondere der Nervenzellen hierdurch in diesem Organ hervorgerufen werden.

Aktuelle Krankenkassendaten zeigen zudem, dass auch die Belastungen, die aufgrund von psychischen Erkrankungen oder anderen Störungen des Gehirns entstehen zunehmend größer werden. Dies führt ebenfalls zu funktionellen Einschränkungen der Nervenzellen.

Allein schon aus wirtschaftlichen Erwägungen sind wir gezwungen, uns deswegen intensiver mit dem Organ Gehirn auseinanderzusetzen. Es ist noch nicht lange her bzw. es ist immer noch so, dass gelehrt wurde (wird), dass die menschliche Nervenzelle zu sehr spezialisiert sei, um die Fähigkeit zu haben sich selbst zu reparieren.

Dem ist nicht so: Die Nervenzelle und damit das Gehirn können sich unter bestimmten Umständen selbst reparieren, so dass es zu Funktionsrückbildungen kommen kann. Zum einen können differenzierte Umweltbedingungen zu Funktionsrückbildungen beitragen. Umgekehrt kann es aber auch sein, dass eine veränderte Umwelt Funktionsrückbildungen im Gehirn blockiert.

Neuere Entwicklungen zeigen, dass es sinnvoll ist, unterschiedlichste Stimulationsformen zu betrachten, die eine Reprogrammierung der Nervenzellen oder auch eine Programmierung anderer Nervenzellen ermöglichen, die ursprünglich nicht für die Funktionen der geschädigten Nervenzellen angedacht waren. Dies geht mit einer strukturellen und funktionellen Reorganisation des Nervengewebes einher.

Diese Herausforderungen erfordern ein zielgerichtetes Stressmanagement des Gehirns. Die neuere Forschung zeigt, dass das sog. „Stressmanagementsystem“ im Stammhirn, das sog. autonome Nervensystem (ANS) durch spezifische Messmethoden, wie z. B. die Herzfrequenzvariabilität (HRV) abgebildet werden kann und Hinweise auf den Grad der (akuten/chronischen) Stressbelastung geben kann. Diese Messmethoden können somit zusätzlich als diagnostisches als auch als therapieevaluierendes Element dienen.

► Karoline
Teufel

Zur Person:

Dipl. Psych.
Stellvertretende Leiterin
des Autismuszentrums (ATZ),
Universitätsklinikum
Frankfurt/M

Vortrag Samstag

NEUROPSYCHOLOGISCHE BESONDERHEITEN BEI KINDERN UND JUGEND- LICHEN MIT AUTISMUS- SPEKTRUM-STÖRUNG

In der Neuropsychologie von Autismus-Spektrum-Störungen werden verschiedene Besonderheiten als relevant gesehen:

- Exekutivfunktionen
- Zentrale Kohärenz
- Theory of Mind
- Imitation
- Joint Attention

Kinder und Jugendliche mit einer Autismus-Spektrum-Störung erreichen die Entwicklungsmeilensteine in diesen Fähigkeiten oftmals nicht oder nur unzureichend.

Dies hat erhebliche Auswirkungen auf ihre weitere Entwicklung und erschwert das Zeigen eines flexiblen, sozialen und situativ adäquaten Verhaltens im Alltag. Für die Planung und Durchführung autismus-spezifischer Interventionen ist eine Berücksichtigung dieser Besonderheiten daher von zentraler Bedeutung.

► Martina
Schmidt

Gadenstedt

Vortrag Samstag

AUTISMUS UND BEZIEHUNGEN AUS DER WAHRNEHMUNG EINER EHEFRAU

Autismus ist definiert durch Besonderheiten in der Kommunikation, Interaktion, Stereotypien und Rituale.

All diese Besonderheiten führen zu Herausforderungen in Partnerschaften, auf die individuelle Antworten gefunden werden müssen. Wie das aussehen und funktionieren kann, berichtet Martina Schmidt aus ihrer eigenen Erfahrung.

22 Jahre mit dem Autisten Dr. Peter Schmidt verheiratet, hat sie vielfältige Erfahrungen gemacht und zahlreiche Strategien entwickelt, mit dem Autismus ihres Mannes umzugehen.



PD Dr. rer. soc.

► Ute Strehl

Zur Person:

Dipl. Psych.
Institut für Medizinische
Psychologie und Verhaltens-
neurobiologie der
Universität Tübingen

Vortrag Samstag

NEUROFEEDBACK BEI KINDERN MIT AD(H)S

Als sogenannter Goldstandard bei der Behandlung von ADHS gilt die Gabe von Medikamenten.

Aus unterschiedlichen Gründen (Nebenwirkungen, rein symptomatische Behandlung, kein Langzeiteffekt, mangelnde Compliance beim Kind und / oder seinen Eltern) gibt es eine erhebliche Nachfrage nach anderen therapeutischen Angeboten.

Dabei ist das Neurofeedback in den letzten Jahren zunehmend in den Blickpunkt sowohl der Forschung als auch der betroffenen Familien geraten. Neurofeedback als Variante des Biofeedbacks meint die Regulation neuronaler Aktivität. Mit Hilfe des Elektroenzephalogramms werden neurophysiologische Aspekte der Hirntätigkeit aufgezeichnet und dem Probanden in Echtzeit zurückgemeldet.

Das Ziel im Fall von ADHS ist, dass den bei dieser Störung typischen Mustern von Untererregung in Teilen des Gehirns durch eine Selbstregulation entgegengewirkt werden soll. Es werden die neurophysiologischen Grundlagen dieses Ansatzes erklärt.

In einem Video wird gezeigt, wie eine Behandlung mit Neurofeedback abläuft und welche Ergebnisse erzielt werden können. Eine Übersicht über jüngste Evaluationsergebnisse in wissenschaftlichen Studien soll eine Beurteilung der Wirksamkeit ermöglichen.

Abschließend wird die Einordnung von Neurofeedback in ein den Leitlinien gemäßes multimodales Vorgehen diskutiert.



► Helmut
Weber

Zur Person:

1. Vorsitzender VSV
Schnelle Füße Koblenz e.V.

Vortrag Samstag

SPORTLICH AD(H)S MEISTERN

AD(H)S geht uns alle an. Ob in der Familie, im Bekanntenkreis oder auch in der Kollegenschaft finden wir Menschen mit AD(H)S. Sie stehen in der Gesellschaft oft negativ im Fokus wegen ihrer Hyperaktivität.

Auch beruflich haben sie es oft sehr schwer. Die neuen Technologien, wie z. B. Smartphone und PC fördern zudem teilweise die Begleiterscheinungen des AD(H)S, wie Konzentrationsschwäche und die Bereitschaft sich ablenken zu lassen.

Dieser Vortrag möchte Möglichkeiten aufzeigen, wie Betroffene das Leben sportlich meistern können.

Vortrag Samstag

SOZIALES KOMPETENZ- TRAINING BEI SCHÜLERN MIT AD(H)S

Die Schule ist ein Ort, an dem die Kinder sehr viel Zeit verbringen. Hier soll die kognitive und die soziale Förderung der Kinder erfolgen, dabei werden aber die Verhaltensprobleme der Heranwachsenden besonders deutlich.

An der HEBO-Privatschule in Bonn entstand daher die Idee, ein soziales Kompetenztraining für die Klassen 5-7 im festen Stundenplan zu integrieren. Viele Kinder dort zeigen Verhaltensauffälligkeiten. In der SEK I tritt bei diesen vermehrt die Diagnose ADHS auf. Wiederholt wurde von Schülerseite aus signalisiert, dass die Lehrer wenig Zeit hätten, mit Ihnen ihre sozialen Situationen, Defizite bzw. Konflikte, die sie im Schulalltag immer wieder begleiten, zu thematisieren. Die Lehrer bestätigten diese Problematik und gerade die Klassenlehrer machten deutlich, dass es im Schulalltag immer wieder zu der Schwierigkeit kommt, ein Gleichgewicht aufrechtzuerhalten, zwischen der zeit- und lehrplangerechten Stoffvermittlung und der Dringlichkeit des Eingreifens und Intervenierens beim Auftreten der oben genannten Probleme.

Mit großem Interesse, gerade von Schülerseite aus, wird dieses Angebot angenommen und die Schüler genießen es, dass sie ihre persönlichen Themen, Probleme und Konflikte untereinander in der Schule ansprechen können. Vorteile eines solchen Settings (Schule) ergeben sich aufgrund der höheren Alltagsnähe. So können konkrete aktuelle Konfliktsituationen mit entsprechenden realen Interaktionspartnern bearbeitet werden und sozial kompetentes Verhalten kann während des Unterrichtes eingeübt werden.

Des Weiteren lernen die Kinder die Intentionen und Erwartungen anderer Kinder genauer zu erkennen und die Kinder können sich untereinander unmittelbar Feedback geben. Sie können sich gegenseitig unterstützen und die Unterrichtsinhalte werden in den Alltag der Kinder stärker transferiert. Die Bezugspersonenarbeit im Schulsetting wird durch ein besseres Einbinden der Lehrer intensiviert. Sie erhalten konkrete Anleitungen und Interventionen direkt vor Ort. Es erfolgt eine unmittelbare Beobachtung von den Kindern direkt vor Ort. Andere Kinder dienen ihnen als Modell und demonstrieren das entsprechende Verhalten, um damit ein besseres Bewältigungsmodell zu entwickeln. Automatisch haben die Kinder eine bessere Anbindung zu einem Gruppentraining in der Schule als zu einem im klinischen Alltag. Die Kinder sind bereits vor Ort, das Gruppentraining ist im regulären Stundenplan integriert.

Ziel meines Vortrages ist es, entsprechende Vorgehensweisen und Interventionen darzustellen:

1. Analyse und Klärung der internen Konflikte jedes Einzelnen und im Klassenverband
2. Aufbau und Durchführung adäquater Interventionsansätze zur Förderung sozial kompetenten Verhaltens
3. Stabilisierung und Generalisierung positiver Verhaltensansätze



► Ute Berger

Zur Person:

Dipl. Psych.,
Psychotherapeutin für
Kinder und Jugendliche,
Bonn



► Pearl
Nitsche

Zur Person:

Lehrerin,
Kommunikationstrainerin,
Wien

Workshop Samstag

NONVERBALE FÜHRUNGS- TECHNIKEN IM UNTERRICHT

Wir reden und reden und reden ...

und sehr oft werden wir frustriert und haben das Gefühl, dass unsere SchülerInnen / Mitmenschen einfach nicht zuhören oder unsere verbalen Anweisungen nicht „ernst nehmen“.

Dabei ist bewiesen worden, dass mehr als 82% unserer Kommunikation NONVERBAL ist. Warum sollen wir also unsere Worte, die wir eigentlich dem Inhalt unseres Unterrichtes bzw. unserer Botschaft widmen möchten, an den PROZESS der Kommunikation verschwenden?

Vor allem, wenn nonverbale Führungstechniken so viel wirkungsvoller sind? Dieses Einführungsseminar bietet sowohl ein bisschen Theorie als auch handfeste, sofort am nächsten Tag einsetzbare Techniken, die LehrerInnen das machen lassen, was sie am meisten wollen ... nämlich unterrichten!

Vortrag Samstag

„UNTERRICHT MIT LOGIK UND LIEBE. REACH THEM TO TEACH THEM !“

Menschen mit ADHS oder ADS lernen anders.

Wenn wir ihren Lerntyp und ihre Lernstrategien erkennen und besser verstehen, gewinnen wir den Zugang zu ihnen. Dann können wir die Vielzahl an praktischen Tipps und nonverbalen Techniken, die in diesem Vortrag und in meinem Buch „Nonverbale Intelligenz im Klassenzimmer. Reach them to Teach them!“ beinhaltet sind, einsetzen, um unsere ADHSler dort, wo sie momentan sind, abzuholen, zu motivieren und das Lernen zu erleichtern.

Diese pädagogischen Grundsätze basieren auf der Annahme, dass jeder Mensch alle Fähigkeiten und Ressourcen zur persönlichen Entwicklung und zu Problemlösungen in sich trägt. Durch die Erkennung und die Aktivierung der eigenen innewohnenden Kraft, können Sie und Ihre Mitmenschen den eigenen Energiequellen begegnen, die Beziehung zu sich selbst und anderen völlig neu und liebevoll gestalten und die vorhandenen Ressourcen gezielt zum erfolgreichen Lernen einsetzen.



Dr. med.

► **Helga
Simchen**

Zur Person:

Kinderärztin,
Kinder- und
Jugendpsychiaterin,
Mainz

Vortrag Freitag

30 JAHRE AD(H)S – Selbsthilfe und Forschung

Der Weg vom Hyperkinetischen Syndrom zum AD(H)S war sehr beschwerlich. Dank der Erfahrungen der Betroffenen, ihrer Arbeit in den Selbsthilfegruppen und der Tätigkeit einiger informierter Therapeuten hielt AD(H)S schließlich Einzug in die universitäre Forschung.

Die AD(H)S-Problematik beschleunigte den Einzug der Neurobiologie in die Psychiatrie; die analytische Psychotherapie wurde durch die kognitive Verhaltenstherapie ersetzt, die Medikamentengabe kombiniert mit lern- und verhaltenstherapeutischen Strategien und ein Selbstmanagement gefordert.

Erfolgreiche AD(H)S-Therapie bedeutet heute, Lernbahnen im Gehirn entwickeln, damit Gelerntes und gewünschtes Verhalten schnell abrufbar sind, Selbstwertgefühl und Sozialverhalten sich altersgerecht entwickeln können. Ohne die mühevollen Tätigkeit der vielen Selbsthilfegruppen wären wir heute längst nicht so weit.

Unsere nächste Aufgabe lautet, das AD(H)S mit seinen vielen Begleit- und Folgeerkrankungen in die Erwachsenenpsychiatrie zu integrieren.

Vortrag Samstag

AD(H)S 60+ ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

Das Leben dieser Betroffenen spiegelt die Geschichte des AD(H)S wieder. Ihre genetisch geprägte Persönlichkeitsvariante wurde im Laufe ihres Lebens zunehmend vom sozialen Umfeld geprägt. Wie man lernt zeitig mit seiner Problematik umzugehen, das entscheidet, ob man von den Vorteilen seines AD(H)S profitieren kann oder ob es zur leidvollen Krankheit wird.

Durch meine berufliche Tätigkeit konnte ich beobachten, wie und warum der Lebensweg dieser Altersgruppe in vier Richtungen verlief, manche konnten Hervorragendes leisten, andere dagegen drifteten in die Hilflosigkeit und Resignation ab. Der Vortrag möchte Mut machen und vermitteln, wie man sein Leben trotz AD(H)S meistern kann, denn dafür sind die Voraussetzungen heute deutlich besser. Aber man muss sich aktiv einbringen, sich informieren, sich Ziele setzen, seine persönlichen Probleme kennen und lernen, konkret damit umzugehen. Dann braucht die heutige AD(H)S-Generation nicht mehr sagen: „Mein Leben wäre bestimmt anders verlaufen, wenn ich damals gewusst hätte, was ich heute weiß.“

PROGRAMM Freitag, 08. April 2016	
16.30-17.00 Uhr	Begrüßung: Ute Kögler , 1. Vorsitzende JUVE-MUS e.V. Einführung: Monika Reif-Wittlich , Geschäftsführerin JUVE-MUS e.V.
17.00-18.00 Uhr	Dr. med. Helga Simchen , Mainz – 30 Jahre AD(H)S – Selbsthilfe und Forschung
18.00-18.30 Uhr	30 Jahre Juve-mus – Kurzüblick der Gründungsmitglieder Brigitte Heyer, Doris Schmidt
18.30-19.00 Uhr	Vorstellung ausstellender Künstler (Mit AD(H)S/ASPERGER/AUTISMUS)
19.00-20.00 Uhr	Sektempfang mit Fingerfood, Ausstellung, Austausch
20.00-21.30 Uhr	Cordula Neuhaus , Dipl.-Psych., Dipl.-Heilpäd., Kinder-Psych., Esslingen und die „Tun-Fische“
PROGRAMM Samstag, 09. April 2016	
AD(H)S IN DER LEBENSSPANNE	
09.00-10.30 Uhr	Cordula Neuhaus Dipl.-Psych., Dipl.-Heilpäd., Kinder-Psych., Esslingen Kleinkind und Entwicklung, Früherkennung -Vortrag- 1
	SCHULALLTAG
	Pearl Nitsche Lehrerin, Kommunikationstrainerin, Wien Nonverbale Führungstechniken im Unterricht -Workshop- 2
	MEDIZINISCHE ERKENNTNISSE
	Michael Huss, Prof. Dr. med. Dipl.-Psych., Uni Mainz Wirkungsweise der Medikamente - Arzneimittelsicherheit -Vortrag- 3
	ASPERGER / AUTISMUS
	Christian Wilker Dipl.-Soz.-Päd., Leiter Autismuszentrum (ATZ) Uni Frankfurt Autismus-Spektrum-Störung (ASS) Bedeutung u. Intervention im Schulalltag -Vortrag- 4
	RESSOURCEN STÄRKEN, RESILIZENZ AUFBAUEN
	Helmut Weber 1. Vorsitzender VSV „Schnelle Füße“ Koblenz e.V. Sportlich AD(H)S meistern -Vortrag- 5
10.30-11.00 Uhr	PAUSE
	ERFRISCHUNGEN
	GEDANKENAUSTAUSCH
11.00-12.30 Uhr	Sören Schmidt, Prof. Dr. Dipl.-Psych., Bremen AD(H)S im Übergang vom Jugend- zum Erwachsenenalter -Vortrag- 6
	UTE BERGER Dipl.-Psych., Psychotherapeutin für Kinder und Jugendliche, Bonn Soziales Kompetenztraining bei Schülern mit AD(H)S -Vortrag- 7
	STREHI, Ute, PD Dr. rer. soc. Dipl.-Psych., Uni Tübingen Neurofeedback bei Kindern mit AD(H)S -Vortrag- 8
	KAROLINE TEUFEL Dipl.-Psych., Stellv. Leiterin ATZ Neuropsychologische Besonderheiten bei Kindern u. Jugendlichen mit Autismus-Spektrum-Störung (ASS) -Vortrag- 9
	EDGAR FRIEDERICH, Prof. Dr. med. Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin, Psychotherapie, Bamberg BRAIN REPAIR statt Mangelverwaltung – Stressmanagement des Gehirns -Vortrag- 10
12.30-14:00 Uhr	MITTAGSPAUSE
	BUFFET
	GEDANKENAUSTAUSCH
14:00-15.30 Uhr	Roy Murphy, Dr. phil. Leitender Psychologe Schön-Klinik, Bad Bramstedt AD(H)S im Erwachsenenalter -Vortrag- 11
	PEARL NITSCHKE Lehrerin, Kommunikationstrainerin, Wien Unterricht mit Logik und Liebe: Reach them to teach them -Vortrag- 12
	MICHAEL HUSS, Prof. Dr. med. Dipl.-Psych., Uni Mainz Neuro-Enhancement – missbräuchliche Einnahme psychoaktiver Substanzen -Vortrag- 13
	PETER SCHMIDT, Dr. Dipl.-Geophysiker, Autor, Autist, Gadenstedt Kein Anschluss unter diesem Kollegen - Ein Autist im Job -Vortrag- 14
	Petra Friederichs Dipl.-Sozialwirtin, Bamberg Familienstress für Kinder und Eltern - Herausforderungen des Alltags mit AD(H)S-Kindern meistern -Workshop- 15
15.30-16:00 Uhr	PAUSE
	ERFRISCHUNGEN
	GEDANKENAUSTAUSCH
16:00-17.30 Uhr	Helga Simchen, Dr. med. Kinderärztin, Kinder- und Jugendpsychiaterin, Mainz AD(H)S 60 + - Erfahrungen aus der Praxis -Vortrag- 16
	Hans Biegert, Prof. Dr. Leiter Hebo-Schule Bonn Ohne Fleiß - kein Preis? Lernerfolg = Ende der Spaßpädagogik? -Vortrag- 17
	Jürgen Fleischmann, Dr. med. Arzt für Kinderheilkunde und Jugendmedizin/Psychotherapie, Sozialpsychiatrie Sinzig ADHS-Behandlung bei Erwachsenen- Entscheidung zwischen „Koks auf Rezept“ und unterlassener Hilfeleistung -Workshop für Hausärzte- 18
	Martina Schmidt, Gadenstedt Autismus und Beziehungen aus der Wahrnehmung einer Ehefrau -Vortrag- 19
	Gerhard W. Lauth, Prof. Dr. Psych. Psychotherapeut, Köln Verhaltenstraining für Studierende mit AD(H)S -Vortrag- 20

Zusätzliche Angebote am Samstag:
Büchertisch von Sabinas Bücherwurm
Informationen und Gelegenheiten zu persönlichen Gesprächen zu **Berufsfindung, Berufsvorbereitung** und zur beruflichen **Qualifizierung** sowie über Möglichkeiten und Maßnahmen zur beruflichen Integration
Infotisch VERA:
Fit für den Beruf mit SES-Ausbildungsbegleitern, Regionalstelle Koblenz
Autismusverband Wemi

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: 3 Gespräche von jeweils 1,5 Stunden, Juvemus-Mitglieder 60 EUR

Kompakt-Workshops: ca. 3 Stunden an einem Nachmittag, Auswertung von Tests und Fragebögen, individuelles Abschlussgespräch (bei Wunsch mit Eltern)
Preis auf Anfrage

Juvemus-Mitglieder erhalten Rabatt, bitte fragen Sie.

**Seminarleitung**

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

Anmeldung

info@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!

**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

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

**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!

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

Ra(s)tlos? ADHS – Wenn der Zappelphilipp älter wird: Hochschule Fresenius lud zu einer Podiumsdiskussion ein

Die Hochschule Fresenius, Fachbereich Wirtschaft; Medien, veranstaltete im Rahmen des Themenjahrs „Älter - Bunter - Kölner“ der Kölner Wissenschaftsrunde am 21. Oktober ab 18 Uhr die öffentliche Podiumsdiskussion „Ra(s)tlos? ADHS - Wenn der Zappelphilipp älter wird“ im Kölner Media-Park. In einer hochkarätig besetzten Runde wurde über den Verlauf der Störung diskutiert.

Innere Anspannung, Chaos im Büro, Probleme mit Terminen: Dies sind nur einige wenige Symptome, unter denen erwachsene ADHS-Patienten im Berufsalltag leiden können. Ihr Leidensdruck ist dabei oft so groß, dass sie ihr Berufs- und Privatleben kaum mehr bewältigen können.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung, kurz ADHS, wird häufig nur mit hyperaktiven Kindern in Verbindung gebracht:

Was aber geschieht, wenn der „Zappelphilipp“ älter wird?

Mit welchen Problemen sind ADHS-betroffene Jugendliche und Erwachsene konfrontiert?

Wie gehen Angehörige und Arbeitskollegen damit um?

Helfen Medikamente oder kann man ADHS-Betroffene auch anders unterstützen?

Diese und weitere Fragen standen im Fokus der Podiumsdiskussion.



„Dabei von einer reinen Modeerscheinung zu sprechen, halte ich für nicht richtig, nicht zuletzt deshalb, weil einschlägige Symptome bereits vor über 150 Jahren berichtet, nur eben für die Störung andere Bezeichnungen gewählt wurden.“

Es gibt Studien, die auf eine Häufung von Fehldiagnosen verweisen. Dies betrifft Jungen in besonderem Maße. Daher ist ein fundierter, standardisierter diagnostischer Prozess extrem wichtig“, betonte **Prof. Dr. Sören Schmidt**, Professor für Angewandte Psychologie an der Hochschule Fresenius in Köln.

Prof. Sören Schmidt sprach am 21. Oktober mit Betroffenen, mit Vertretern von Verbänden und mit Ärzten.

Zu der Podiumsdiskussion hatten folgende Experten ihr Kommen zugesagt: **Prof. Dr. Gerhard W. Lauth**, Professor für Psychologie und Psychotherapie der Universität Köln; Psychologin und Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene; Inhaber eines Fort- und

Weiterbildungsinstituts für Fachkräfte, **Ute Kögler**, Vorsitzende der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V. (Juvemus e. V.); ADHS-Coach und Berufswahl-Coach, **Dr. med. Eva Tschersich**, Ärztin in der Spezialambulanz Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln, **Ute Erve**, Vorstandsmitglied in der Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e. V. (Juvemus e. V.), **Dr. med. Christian Konkol**, Oberarzt der Spezialambulanz Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsklinik Köln. Nach einer zehnmütigen Einführung von **Prof. Schmidt** kam es zu einem lebhaften Austausch vom Publikum mit den Experten.

Ein Audio-Mitschnitt der Diskussion ist erhältlich bei Ute Erve über erve@juvemus.de.



HEBO ...mit Freude erfolgreicher lernen
die Privatschule

ABITUR und MITTLERE REIFE

Auch bei Versetzungs- und Aufnahmeproblemen 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. Wohnrichtung/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



Juvedus-Workshop Kommunikationstraining

Aufbauend auf den Aktivenworkshop im Februar 2015 bot Juvedus in Orientierung an darin gewünschte Schwerpunktthemen seinen aktiven BeraterInnen und LeiterInnen der regionalen Gesprächskreise am 10.10.2015 einen Workshop zum Thema Kommunikation an.

Frau Dr. Ortrud Sander (Erziehungswissenschaftlerin / selbstständig in Personalentwicklung und -beratung / Kommunikationstrainerin) gab den Anwesenden aufschlussreiche und hilfreiche Informationen zum Thema Kommunikation.

In einer Austauschrunde beschrieben die Anwesenden zunächst ihre Erfahrungen zu Beratungsschwerpunkten und sich daraus ergebenden Fragestellungen und Problem- punkten.



Gemeinsam wurden darauf aufbauend Formulierungshilfen für Telefonberatungen erarbeitet, Möglichkeiten und Grenzen der Beratung definiert und rechtliche Grundlagen abgestimmt. Beratungsansatz sollte sein, den Ratsuchenden zu informieren und ihm Wege zu einer begründeten Entscheidung aufzuzeigen.

Auch zur Bedeutung der Selbsthilfe insgesamt wurden einige Grundsätze erarbeitet, Möglichkeiten und Grenzen diskutiert und definiert.

Die Referentin rundete den intensiven Austausch durch konkrete Hinweise zum Kommunikationsverhalten und zu einer aktiven Gesprächsführung ab.

Auf Wunsch der Teilnehmer hin soll das Thema weiter behandelt werden und als Ergänzung und zur Festigung der Inhalte des Workshops eine Handreichung für die ehrenamtlich Aktiven erstellt werden.

Monika Reif Wittlich



Autoren:
Götz-Erik Trott
Annette Berger-Eckert
Simone Schwab
Sabine Townson

EUR 24,00

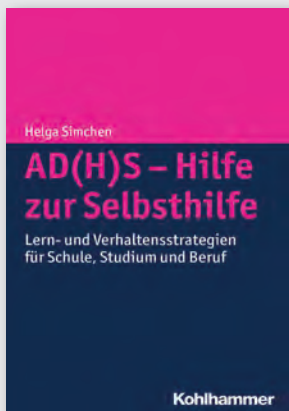
Cordula Neuhaus

„Neuropsychotherapie der ADHS“

Das Elterntaining für Kinder und Jugendliche (ETKJ ADHS) unter Berücksichtigung des selbst betroffenen Elternteils “

In jahrzehntelanger Arbeit mit ADHS-Kindern und ihren Familien hat sich gezeigt, dass häufig auch ein Elternteil von ADHS betroffen ist. Das heißt, er selbst läuft Gefahr, zu impulsiv zu reagieren, nicht richtig zuzuhören, vergesslich zu sein.

Im Elterntaining ETKJ ADHS wird den Eltern durch umfassende Vermittlung der neurobiologischen Hintergründe ein Verstehen der anderen Funktionsweise bei ADHS möglich. Therapeuten, Psychologen und Pädagogen können mit diesem verhaltenstherapeutisch ausgerichteten Manual Eltern dazu befähigen, krisenhafte Zuspitzungen schon im Vorfeld zu erkennen und rasch beizulegen.



Dr. Helga Simchen
 Kinderärztin, Neuropädia-
 terin, Kinder- und Jugend-
 psychiatrin, Verhaltens-
 therapeutin, systemische
 Familientherapeutin.
ISBN | Artikel-Nr:
978-3-17-023351-5
EUR 14,99

Dr. Helga Simchen

„AD(H)S - Hilfe zur Selbsthilfe!“

Dieses praxisorientierte Werk weist auf die große Bedeutung des Selbstmanagements als Bestandteil jeder AD(H)S-Behandlung hin. Betroffene können viel tun, um ihr AD(H)S nicht als Krankheit zu erdulden, sondern ihre besonderen Fähigkeiten zu fördern.

Das Buch vermittelt nützliche und in der Praxis erfolgreich erprobte Strategien, wie betroffene Jugendliche und Erwachsene sich selbst und Eltern ihren Kindern gezielt helfen können, Leistungsvermögen und Sozialverhalten zu verbessern. Warum, wie und was kann und sollte getan werden, um auch mit AD(H)S erfolgreich zu sein? Das Wissen zur Beantwortung dieser Fragen macht Betroffene unabhängig von den noch viel zu wenig vorhandenen AD(H)S-Verhaltenstherapeuten.

Die beschriebenen therapeutischen Strategien können sofort angewandt werden, damit wertvolle Zeit nicht ungenutzt verstreicht. Auch für den Coach vermittelt das Buch viele Informationen für seine erfolgreiche Tätigkeit.



JUVEMUS

Vereinigung zur Förderung von Kindern und
Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.

JUVEMUS e. V.
Geschäftsstelle
Brückenstraße 25

56220 Urmitz

oder per Fax 0 26 30 - 98 97 17

BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich / Wir möchte(n) Juvemus e. V. beitreten

Name / Familie _____

Vorname(n) _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, Telefax _____

E-Mail _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

Aus organisatorischen Gründen kann eine Mitgliedschaft nur durch Erteilung einer Bankeinzugsermächtigung und mit unterzeichneter Scientology-Erklärung begründet werden. Als Quittung für das Finanzamt dient Ihr Kontoauszug mit der Belastung des Beitrags.

Ich/Wir bin/sind damit einverstanden, dass der Jahresbeitrag in Höhe von 36 EUR von meinem Konto eingezogen wird. Kündigen kann/können ich/wir zum Jahresende.

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

Ich / Wir möchte(n) jährlich _____ EUR als Mitgliederbeitrag zahlen.

IBAN _____

Bank _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

DATEN-ERKLÄRUNG

Ich/Wir bin/sind mit der Weitergabe meiner/unserer Adresse an Vereinsmitglieder zur Vermittlung von Kontakten

einverstanden nicht einverstanden

SCIENTOLOGY-ERKLÄRUNG

Ich/Wir bin/sind **nicht** Mitglied der International Association Scientologists (IAS), **nicht** Mitglied von 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 und unterstützeln **nicht** deren Ideologie.

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

JAHRESABONNEMENT DER JUVEMUS-VEREINSZEITSCHRIFT

Hiermit bestelle(n) ich/wir das Jahresabonnement von JUVEMUS.

Name / Familie _____

Vorname(n) _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon, Telefax _____

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

Ich/Wir bin/sind einverstanden, dass der Betrag von 11 EUR von meinem/unserem Konto abgebucht wird. Kündigen kann/können ich/wir jeweils zum Jahresende.

IBAN _____

Bank _____

BIC _____

Ort, Datum _____

Unterschrift _____

JuDEMUS Filmvorführung: Hedi Schneider

Anlässlich unseres 30. Geburtstages zusammen mit der Selbsthilfegruppe – Angehörige von Psychisch Kranken / Neuwied unter Leitung von Anne Nick

Der Film wird In der MinsKi-Filmauswahl Mittwoch den 20.4.2016 um 20 Uhr im Schauburg-Kino Neuwied, Dierdorfer Straße 2 (Ecke Heddesdorfer Straße) gezeigt.

Hedi Schneider steckt fest

Hedi, Uli und ihr Sohn Finn haben sich ihr Leben gut eingerichtet – sie nehmen den Alltag, wie er kommt und träumen von dem, was sein

könnte. Doch plötzlich steckt Hedi fest. Erst mal nur im Aufzug, aber dann auch im Kopf. Und mit einem Mal ist nichts mehr, wie es war. Obwohl sie versuchen, aneinander festzuhalten, gerät Hedis und Uli's Welt aus den Fugen. Um ihrer Liebe eine letzte Chance zu geben, beschließen sie, nach Norwegen zu reisen und noch einmal glücklich zu sein - zumindest für 24 Stunden.

Mit schwebender Leichtigkeit und zärtlichem Humor beschreibt HEDI SCHNEIDER STECKT FEST, dass auch im Beziehungsleben der 30-Something-Generation die Liebe bleibt, was sie ist: etwas ganz Fragiles.

Nach Hotel Very Welcome beweist Regisseurin Sonja Heiss erneut ihr besonderes Gespür für den schma-



len Grat zwischen Tragik und Komik. Mit großer Liebe zu ihren Figuren erzählt sie davon, was passiert, wenn das gewohnte Leben plötzlich verschwindet.

Pressestimmen

« Der Schwere der Themen Angststörung und Depression begegnet Regisseurin Sonja Heiss mit großer Leichtigkeit und einem wunderbar musikalischen Film, der mit aufrichtigen Dialogen und entwaffnendem Humor stets den richtigen Ton trifft. Einem Film, der nicht zuletzt durch Laura Tonke, die als Hedi Schneider eine schlicht grandiose schauspielerische Leistung zeigt, zu einer besonderen Kinoerfahrung wird. »
3Sat Close up

« Mit ihrem zweiten Langfilm „Hedi Schneider steckt fest“ gelingt Sonja Heiss ein Kunststück: Mit warmem Humor erzählt sie die Geschichte einer seelischen Krankheit, getragen von einem umwerfenden Ensemble rund um Laura Tonke. »

Spiegel Online

« So cool, so ernst: HEDI SCHNEIDER STECKT FEST. Ein leichter Film, der selbst in schrecklichen Situationen

ANZEIGE

MARIEN-APOTHEKE



Sigrid Nörtersheuser
Emser Straße 66 · 56076 Koblenz



Gesundheit ist nicht alles, aber ohne
Gesundheit ist alles nichts

Es geht nicht darum, dem Leben ein paar Jahre mehr zu geben, sondern den Jahren mehr Leben!

Neben einem reichhaltigen Arzneimittel- und Zusatzsortiment und den üblichen Apothekendienstleistungen bietet die Marien-Apotheke im Besonderen:

- Alternative Medizin Homöopathie (auf Bestellung)
- Anmessen von Bandagen, Kompressionsstrümpfe, Stützstrümpfe
- Blutuntersuchungen Cholesterin gesamt
- Eigenherstellung von Rezepturen; Ernährungsberatung; Krankenpflege
- Pflegende Kosmetik von Claire Fisher, Eucerin, Roche-Posay, Vichy, Frei und Bepanthol
- Spez. Beratungsgebiete wie Kosmetik und Reise-Impfberatung
- Überprüfung von Haus- und Reiseapotheke
- Verleih von Babywaagen, Blutdruckmessgeräte, elektrische Milchpumpen und Pariboy
- Sowie weitere Tests wie Blutdruck- und Blutzuckermessung

Marien Apotheke - Inh. Sigrid Nörtersheuser
Emser Straße 66 - 56076 Koblenz
Tel. 02 61 / 7 35 60 - Fax 9 73 25 42
Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 08:00 bis 18:30 Uhr / Sa. 08:30 bis 13:00 Uhr

www.marienapotheke-koblenz.de

er steckt fest

seinen Witz nicht verliert. »
Der Tagesspiegel

« Wohl einer der besten deutschen Filme der letzten Jahre. »
5 Filmfreunde

« HEDI SCHNEIDER STECKT FEST ist eine großartige Komödie. Ein kluger Film über die Liebe, das Leben und die Angst- der Mut macht. »
Freitag.de

« Eine unglaublich schräge und einfühlsame Charakterkomödie. »
variety

« Eine fröhliche Komödie um ein nachdenklich stimmendes Thema – ein ungewöhnlicher Liebesfilm. »
filmstarts.de

Neue Juvemus Gruppe in Krefeld

Die Gesprächskreise wurden im Jahr 2004 von Peter Hackethal gegründet, zuerst als Elterngesprächskreis, später kam der Erwachsenengesprächskreis hinzu. Anfang 2016 haben sich dann beide Gesprächskreise Juvemus angeschlossen.

Die Gesprächskreise sind offen und man kann ohne Anmeldung daran teilnehmen, die Gruppen haben in der Regel ein Thema und werden von ihm moderiert. Peter Hackethal hat eine Ausbildung als Elterntainer bei Cordula Neuhaus gemacht und in diesem Sinne moderiert er die Elterngesprächskreise. Natürlich ist auch Raum für akute Anliegen, Fragen und Austausch unter den Teilnehmern.

Die Gesprächskreise finden am 1. bzw. 2. Montag im Monat statt, die Schulferien sind ausgenommen. Weitere Informationen unter www.juvedmus.de

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 Niedereiz	0 26 53 / 36 69	
KOBLENZ	Petra Hausmann	0152 / 31 07 28 68	adhs.petra.hausmann@gmail.com
KREFELD	Peter Hackethal	0 21 51 / 89 15 83 3	ads-krefeld@arcor.de
NAHE-GLAN	Alexandra Gierke	0170 / 1 46 85 15	
NEUWIED	Ute Erve	0 26 31 / 5 46 41	erve@juvedmus.de
SIMMERN	Evelyne Wilhelmi Frau Schneider	0 67 61 / 50 62 0 67 63 / 62 96 32	evelyne.wilhelmi@gmx.de
URMITZ / MÜLHEIM	Monika Reif-Wittlich	0 26 30 / 98 97 16	reif-wittlich@juvedmus.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

BIBLIOTHEK / BÜCHEREI 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 Uhr bis 11.30 Uhr
 donnerstags von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
 jeden 1. So. im Monat von 10.30 Uhr 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.



JUVEMUS

Vereinigung zur Förderung von Kindern und Erwachsenen mit Teilleistungsschwächen e.V.



ANKÜNDIGUNG

18. Symposium
am 08. und 09. April 2016
in Koblenz

30 Jahre JUVEMUS e.V.

Lassen Sie sich begeistern von einem bunten Spektrum interessanter Präsentationen:

Feiern Sie mit uns **30 Jahre JUVEMUS** am Freitag mit einem **Empfang**, einer **Ausstellung von Künstlern mit ADHS/ASPERGER/AUTISMUS**, einem **Kurzrückblick** und Ehrungen sowie einer Vorstellung der „Tun-Fische“ mit einem **Theaterstück rund um den ADHS-Alltag**. Natürlich erwarten Sie am Samstag wieder zahlreiche **informative Vorträge zu wichtigen und aktuellen Themen**:

● SCHULALLTAG

- Nonverbale Unterrichtstechniken
Grenzen setzen – Halt geben
- Soziale Kompetenz
- Unterricht mit Logik & Liebe

● ASPERGER / AUTISMUS

- Autismus, Asperger und Auswirkungen im Schulalltag
- Neuropsychologie bei Autismus
- Kein Anschluss unter diesem Kollegen
Autismus im Berufsalltag
- Erfahrungen aus dem Zusammenleben mit einem Autisten

● NEUE MEDIZINISCHE ERKENNTNISSE

- Spektrum rund um die Wirkungsweise der Medikation
- Neurofeedback bei Kindern mit AD(H)S
- Transition: Übergang in der Behandlung junger Erwachsener und Weiterverordnung der Medikamente nach Diagnostik, BTM, etc.
Workshop für Hausärzte

● AD(H)S IN DER LEBENSSPANNE

- Kleinkind und Entwicklung, Früherkennung
- Jugendliche und junge Erwachsene
- AD(H)S im Erwachsenenalter
- AD(H)S bei Senioren

● RESSOURCEN STÄRKEN, RESILIENZ AUFBAUEN

- Interaktion und Inklusion im Sport
- Stressbelastung, Auswirkungen, Konzepte
- Kinder und Familien mit AD(H)S – was hilft!
- Arbeitsanleitung für Studierende

Ein vielseitiges Repertoire an spannenden Vorträgen und Workshops, aus dem jeder Symposiumsteilnehmer sich das für ihn passende Programm zusammenstellen kann. Um jedem Interessenten die Möglichkeit der Information über die Themenbereiche und Präsentationen zugänglich zu machen, die er nicht persönlich miterleben konnte, werden wir auch diesmal nach der Tagung einen **Symposiumsbericht** in elektronischer und in gedruckter Form veröffentlichen.

Das gesamte Programm ist auf unserer Homepage unter www.juvenus.de abgelegt.

JUVEMUS e.V.

Brückenstr. 25 • 56220 Urmitz • Geschäftsführerin Monika Reif-Wittlich • (0 26 30) 98 97 16 • GF@juvenus.de

Bankverbindung: Sparkasse Koblenz • Konto-Nr. 380 019 62 (BLZ 570 501 20)

Wir sind vom Finanzamt Koblenz als gemeinnützige Körperschaft anerkannt und berechtigt, Spendenbestätigungen auszustellen. (Steuernummer 22/654/4220/9-XI/6 vom 04.09.2015)