



JUVEMUS

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“)

Prokrastination „Aufschieberitis“ bei ADHS

ADHS bei Frauen

Seite 9

Was man auf dem Arbeitsmarkt beachten sollte

Seite 13

Berufseinstieg – Wie mache ich es richtig?

Seite 15

Vorankündigung Fachtagung 13. und 14.11.2020

Seite 22



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.

AUTISMUS / ASPERGER

Hilke Fischer-Becker	0 67 72 - 9 49 10	hilke@hbecker.net
----------------------	-------------------	-------------------

BERUFSORIENTIERUNG FÜR JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

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

BEZIEHUNGSKONFLIKTE / MEDIATION / ERWACHSENENCOACHING

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

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

ELTERNCOACHING MIT VIDEOBEGLEITUNG, BERATUNG BEI VIDEODIAGNOSTIK

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

ELTERNTRAINING / SEMINARE

Petra Brinkmann	0 67 72 - 9 49 10	info@petrabrinkmann.de
Evelyne Wilhelmi	0 67 61 - 50 62	Eveline.Wilhelmi@gmx.de
Martina Feistel	0 62 42 - 912 10 10	info@ltmf.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

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

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

PÄDAGOGISCHE FRAGEN

Tania Dohr	0 26 51 - 7 30 69	t.dohr@t-online.de
Karin Detzer-Schuh	02 61- 6 98 00	vorstand2@juvemus.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
------------------	-----------------	-------------------------

STOFFWECHSELPROBLEMATIK

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

TICS UND TOURETTE-SYNDROM

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

Wissenschaftlicher Beirat:

Hans Biegert

Prof., Dr.h.c. Dipl.-Päd. Schulträger HEBO,
Lehrbeauftragter und Dozent

Tania Dohr

Lerntherapeutin

Jörg Dreher

Dipl.-Psych., Psychotherapeut

Cordula Neuhaus

Dipl.-Psych., Dipl.-Heilpädagogin

Brigitte Pollitt

Dr. med., Johanniter Klinik Neuwied, Kinder-
und Jugendpsychiaterin, Fachärztin für
Psychiatrie und Psychotherapie

Frank Matthias Rudolph

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

Sören Schmidt

Prof. Dr. phil. habil. Dipl.-Psychologe. Hoch-
schule Fresenius, Studiendekan
Psychologie (B.Sc.)

Helga Simchen

Dr. Fachärztin für Kinder- und Jugendliche,
Neuropädiaterin, Fachärztin für Kinder- und
Jugendpsychiatrie, tiefenpsychologische
Psychotherapeutin, Verhaltenstherapeutin
und Systemische Familientherapeutin

**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 23.01.2019)

JUVEMUS Bankverbindung:

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

Inhalt

- Juvenus Beratung 2
- Vorwort 3
- Wissenswertes 4 – 16
- Wir über uns 17 – 18, 22
- Aufnahmeantrag 19
- Juvenus on Tour 20 – 21
- Buchtipps 6, 18, 23
- Juvenus Regionalgruppen 10
- Rückseite:

Einladung zur Mit-
gliederversammlung



**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



1. Beisitzerin:

Ute Erve
Zeitung@juvemus.de



2. Beisitzerin:

Martina Hartmann
Beisitzerin@juvemus.de



**Finanzen / Mitglieder-
verwaltung:**

Rolf Lohaus
Kasse@juvemus.de



1. Jugendvertreter:

Raphael Wittlich
Jugend@juvemus.de



2. Jugendvertreter:

Sascha Hartmann
Jugend@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!

Schon heute möchte ich Sie ganz herzlich einladen zu unserer **Mitgliederversammlung**, die am **21. März 2020** stattfinden wird. „Save the date“ !!!
(Einladung mit näheren Infos folgt.)

Es wäre schön, wenn dieses Mal viele Mitglieder und an Juvemus Interessierte kommen würden, denn wir wollen unter dem Motto „**Quo vadis Juvemus?**“ einmal die diversen aktuellen Aktivitäten von Juvemus und die jeweiligen Akteure vorstellen und – ganz wichtig – über die **Zukunft von Juvemus** sprechen.

Das Anliegen von Juvemus, Hilfe zur Selbsthilfe für Kinder, Jugendliche, Erwachsene mit AD(H)S sowie deren Bezugspersonen zu bieten hat auch nach über 30 Jahren Bestehen des Vereins nichts an Aktualität verloren. Weiterhin nutzen viele die Regionalgruppen für vertrauensvolle und Mut machende Gespräche, fragen um Rat bei unseren Berater und Beraterinnen zu den unterschiedlichsten Themen.

Mit der Juvemus Zeitung und den Symposien leistet Juvemus einen Beitrag zur Verbreitung der neuesten Informationen aus Wissenschaft und Praxis und trägt damit zur Aufklärung und zu mehr Verständnis bei. In allen Bereichen gibt es auch in der Zukunft viel zu tun. Und es gibt auch noch einige weitere neue Ideen.

Das Interesse an Juvemus belegt auch eindrücklich unsere seit Jahren relativ konstante Mitgliederzahl von ca. 400.

Allerdings, die Zahl der **Aktiven bei Juvemus** ist sehr überschaubar und ein Großteil von ihnen gehört der Gruppe der „fitten Senioren“ an. Für die Aktivitäten von Juvemus wäre es wünschenswert, wenn **unter den Aktiven alle Altersgruppen** vertreten wären. Die Gründung von Juvemus erfolgte bspw. durch Eltern mit kleinen Kindern, diese Gruppe ist im Augenblick kaum vertreten. Daher möchten wir **alle Mitglieder und Juvemus-Interessierte** bitten zu überlegen, ob sie Zeit und Interesse haben, **Juvemus weiterzuentwickeln** und sich im **Verein zu engagieren**. Je mehr Schultern es gibt, um Aufgaben zu verteilen, desto weniger Einsatz ist von jedem einzelnen gefordert und desto vielfältiger sind Ideen und Aktionen. Nur so können wir langfristig das Weiterbestehen von Juvemus sichern und die vielfältigen Aktivitäten zum Wohle der AD(H)S-Betroffenen durchführen.

Daher die dringende Bitte, **kommen Sie zur Mitgliederversammlung und engagieren Sie sich!** Ich kann Ihnen versichern: Engagement bei Juvemus bringt viele Anregungen, nette Begegnungen und das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun.

Wer Fragen hat oder nähere Informationen wünscht, kann sich gerne an mich (vorstand1@juvemus.de) oder Frau Monika Reif-Wittlich (gf@juvemus.de) wenden.

Für Ihren Kalender noch ein weiterer wichtiger Termin:

Am **13. und 14. November 2020** wird das **20. Juvemus-Symposium in Koblenz stattfinden**. Sie erwarten wieder zahlreiche Vorträge und Workshops mit ausgewiesenen Spezialisten aus Wissenschaft und Praxis rund ums Thema AD(H)S. Sobald das Programm steht, wird es auf unserer Homepage www.juvmus.de veröffentlicht. Schauen Sie dort mal rein!

Jetzt wünsche ich Ihnen eine angenehme Lektüre unserer neuesten Ausgabe der Juvemus Zeitung und bin mit besten Grüßen

Ute Kögler

Einladung zum Vortrag von Dr. Frank Matthias Rudolph:

„Ja, ist denn heut' scho Weihnachten? – Probleme mit der Aufschieberitis“



Ja ist denn heut' scho Weihnachten? Kennen Sie das, plötzlich und völlig überraschend steht Weihnachten vor der Tür. Aber Sie haben noch kein Geschenk, keinen Weihnachtsbaum, usw. Dabei hatten Sie sich im letzten Jahr geschworen, rechtzeitig anzufangen und alles in Ruhe vorzubereiten. Und jetzt?

Müssen Sie doch alles schnell, schnell auf den letzten Drücker erledigen. Und dabei ist Weihnachten, zumindest für viele, eher etwas Positives. Um wie viel schwieriger wird es,

rechtzeitig für die nächste, wichtige Klausur oder gar das Examen zu lernen. Solche Aufgaben schieben wir gerne bis zum St.-Nimmerleins-Tag vor uns her.

In sehr ausgeprägten Fällen sprechen die Fachleute dann von „Prokrastination“ (lateinisch procrastinare „vertagen“; Zusammensetzung aus pro „für“ und crastinum „Morgen“), auch „extremes Aufschieben“. Ist eine pathologische Störung, die durch ein unnötiges Vertagen des Beginns oder durch Unterbrechen von Aufgaben gekennzeichnet ist, sodass ein Fertigstellen nicht oder nur unter Druck zustande kommt.

Prokrastination kann „isoliert“ oder als Zeichen einer Erkrankung, wie zum Beispiel Aufmerksamkeitsdefizithyperaktivitätssyndrom (ADHS) vorkommen.

Im Laufe des Referats werden Hintergründe, Strategien und Behandlungsmöglichkeiten zu diesem Thema vorgestellt.

Dr. med. Frank Matthias Rudolph
Facharzt für Psychosomatische Medizin
Rehabilitationswesen/Diabetologie
Chefarzt der Abteilung für Psychosomatik
Ärztlicher Direktor der Mittelrhein-Klinik

Einladung Vortrag

Der Juvenus e. V. lädt ein zum Vortrag in Kooperation mit dem Studierendenwerk der Uni Koblenz. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Wann:

Donnerstag, 7. Mai 2020 um 18:00 Uhr

Wo:

Hörsaal A029 der Hochschule Koblenz (Konrad-Zuse-Straße 1, 56075 Koblenz)

Prokrastination (Aufschieberitis) bei AD(H)S

1. Prokrastination – was ist das?

Prokrastination ist das Phänomen des stetigen Aufschiebens von Aufgaben. Jeder Mensch schiebt zuweilen etwas vor sich her, das er eigentlich erledigen müsste.

AD(H)S-Betroffenen prokrastinieren deutlich häufiger und wesentlich stärker als Nichtbetroffene. Das Symptom Prokrastination kann dabei extreme Züge annehmen – Post wird nicht mehr geöffnet, die Steuererklärung wird gar nicht mehr abgegeben und der Müll stapelt sich tütenweise in der Küche.

Dieser Beitrag meint Prokrastination in einem Maße, wie es für AD(H)S relevant ist: nicht die „jeder-verschiebt-mal-was“ Prokrastination, sondern die „ich habe ein Problem“-Prokrastination. Diese beginnt indes bereits deutlich unterhalb von Mülltütenstapeln und Vollstreckungsmaßnahmen des Finanzamtes.

2. Prokrastination bei AD(H)S das häufigste Symptom

Prokrastination ist das in unserem ADHS-Online-Symptomtest (1) durch Betroffene am häufigsten genannte ADHS-Symptom. Es wurde häufiger genannt als Aufmerksamkeitsprobleme bei ADS-Betroffenen oder als Probleme der Hyperaktivität, Impulsivität oder inneren Unruhe bei ADHS-Betroffenen.

3. Prokrastination in der wissenschaftlichen Forschung

Prokrastination korreliert deutlich und konsistent mit den Eigenschaf-

ten Impulsivität, task aversiveness, task delay, Selbstwirksamkeit (self-efficacy) und Gewissenhaftigkeit mit ihren Facetten Selbstkontrolle, Ablenkbarkeit, Organisation und Leistungsmotivation. Neurotizismus, Widerstandsgeist und Sensation seeking zeigten dagegen schwache Korrelationen. Die genannten Eigenschaften korrelieren mit etliche AD(H)S-Symptomen.

Vor allem aber wird Prokrastination als Auswirkung einer mangelhaften Selbststeuerungsfähigkeit bei gleichzeitiger Bevorzugung kurzfristiger Belohnungen beschrieben.

Ohne in ihren Veröffentlichungen das Thema AD(H)S auch nur zu erwähnen, zählen die Autoren des vorgenannten Zitats etliche AD(H)

S-Symptome auf: Impulsivität, Ablenkbarkeit, mangelhafte Selbststeuerung, Belohnungsaufschubaversion.

Wenn Prokrastination eine Vermeidung unangenehmer Aufgaben darstellt (im Sinne einer Abwertung von deren Relevanz, entsprechend einer Abwertung von entfernteren Belohnungen), ist dies der Ausfluss einer veränderten Motivation und eines verringerten Antriebs. Dies könnte durch Dopaminmangel im Striatum induziert sein.

Prokrastination korreliert negativ mit einer subjektiv positiven Zukunftsperspektive und korreliert positiv mit einer gegenwartsbezogenen hedonistischen und fatalistischen Einstellung.(4)



Die negative Einschätzung der Zukunftsperspektive könnte als eigene Ausdrucksform des Symptoms der geringeren Wertschätzung von Genuss oder von entfernterer Belohnung verstanden werden.

Prokrastination korreliert weiterhin negativ mit Achtsamkeit, also gegenwartsorientierter Wahrnehmung.(5) Achtsamkeitsübungen sind eine bei AD(H)S sehr hilfreiche Therapieform, die das subjektive Wohlbefinden steigern, Stress abbauen und den Serotoninspiegel langfristig anheben kann.

Ein weiterer faszinierender Aspekt von Prokrastination ist, dass es ADHS-Betroffenen wesentlich leichter fällt, diejenige Tätigkeit, die sie für sich selbst nicht ausüben können, für einen anderen auszuüben. Dies geht so weit, dass Passig, Lobo als Copingstrategie für Prokrastination empfehlen, dass sich Betroffene die

von Ihnen prokrastinierten Tätigkeiten gegenseitig erledigen.(6)

Diese auf den ersten Blick sehr verwunderlich erscheinende Vorgehensweise ließe sich nachvollziehbar und schlüssig durch die besondere Affinität von ADHS-Betroffenen zum (dopaminerg gesteuerten) Zugehörigkeitsmotiv erklären.(7)

Autoren:

Ulrich Brennecke
Dipl. Psych. Kirsten Brennecke,
psychologische Psychotherapeutin

Erschienen unter

<https://www.adxs.org/symptome-von-adhs/vertiefte-darstellung-einzelner-adhs-symptome/prokrastination-aufschieben-adhs/>

1. <https://www.adxs.org/adhs-onlinetest-umfragen/der-grosse-adxs-org-adhs-online-test-3-0/>

2. Steel (2007): The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure; Psychological Bulletin, Vol 133(1), Jan 2007, 65-94

3. Blunt, Pychyl (2000): Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional

approach to task aversiveness across stages of personal projects; Personality and Individual Differences; Volume 28, Issue 1, 1 January 2000, Pages 153–167

4. Sirois, Pychyl, (2013): Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115-127. doi:10.1111/spc3.12011

5. Sirois, Pychyl, (2013): Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115-127. doi:10.1111/spc3.12011 mit Verweis auf Ferrari & Díaz-Morales, 2007 und Jackson, Fritch, Nagasaka, & Pope, 2003

6. Sirois, Pychyl, (2013): Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. Social and Personality Psychology Compass, 7(2), 115-127. doi:10.1111/spc3.12011 mit Verweis auf Sirois & Tosti, 2012

7. Passig, Lobo (2010): Dinge geregelt kriegen ohne einen Funken Selbstdisziplin. Äußerst unterhaltsames und lesenswertes Buch über Prokrastination für Betroffene.

8. McClelland, Patel, Stier, Brown (1987): The relationship of affiliative arousal to dopamine release; In: Motivation and Emotion. Volume 11, No. 1, March 1987)

BUCHTIPP



Autoren: Passig, Lobo

Dinge geregelt kriegen – ohne einen Funken Selbstdisziplin

Planlos glücklich: Das Buch für alle, die ihr Leben so organisieren wollen, dass man es nicht ständig organisieren muss

Das schmutzige Geschirr, die Tabellenkalkulation fürs 3. Quartal oder die ungenutzte Mitgliedschaft im Fitnessclub – überall findet das schlechte Gewissen reichlich Nahrung. Dabei ist es ganz normal, Aufgaben vor sich herzuschieben und nicht ständig effektiv, organisiert und auf Kommando motiviert zu sein.

Kathrin Passig und Sascha Lobo verraten, wie man sich dem Druck von endlosen To-do-Listen, E-Mails, Anfragen, Plänen und Verpflichtungen entziehen kann und sich die Freude an dem, was man tut, bewahrt. Sie zeigen, welche belebende Kraft in Deadlines steckt, warum das Warten auf den richtigen Moment keineswegs Zeitverschwendung ist und dass man sich mit manchen Dingen gar nicht erst abgeben sollte. Ein ebenso provokatives wie brillant geschriebenes Lob der Disziplinlosigkeit.

«Verfrühtes Handeln kann nämlich ebenso schädlich sein wie verspätetes. Hätte Romeo seinen Selbstmord am Grab von Julia noch etwas aufgeschoben, wären die beiden gemeinsam alt geworden. Eingedenk dieses traurigen Falles möchten wir diese Erkenntnis auf den Namen «Romeo-Regel» taufen. Fürs Vergiften ist später immer noch Zeit!»

ERFAHRUNGSBERICHT

Aufschieberitis – Prokrastination oder doch Romeo-Effekt?

Drei Bezeichnungen, ein Phänomen? Wie wirkt sich das auf einen Menschen mit ADHS aus?

Der Mensch mit ADHS bin ich. Ute Erve, seit 2000 im Juvemus e.V., acht Jahre davon als erste Vorsitzende, viele Jahre Regionalgruppenleiterin und Beraterin, und seit 2004 für die Juvemus Zeitung verantwortlich. Hört sich sehr kompetent und engagiert an. Das bin ich auch, jedoch bin ich auch die Königin der Aufschieberitis.

Aufschieberitis klingt irgendwie nett, eher gemütlich und vor allen Dingen völlig ungefährlich. So wie: Ja ist den scho' Weihnachten? Da denken die meisten höchstens an Einkäufe in letzter Sekunde. Doch so witzig ist es nicht. Um beim Beispiel zu bleiben. Wenn ich am 23. Dezember bemerke, dass am nächsten Tag, der bei allen anderen bekannte und eingeplante Heilige Abend ist, habe ich allen Grund Panik zu bekommen. Sollte dies auch noch mit hohen Erwartungen ans Frohe Fest verbunden sein, ist nur noch ein gebrochenes Bein eine Entschuldigung für die vermastelte Stimmung. Als ADHSler lebe ich im Hier und Jetzt und kaufe kurz nach den Sommerferien, wenn die ersten Weihnachtsleckereien in den Geschäften auftauchen eventuell Printen und Marzipankartoffeln, aber bestimmt keine Gans oder Geschenke für meine Lieben.

Doch wenn ich das Wort „Prokrastination“ höre, fallen mir eher die wirklich schweren Auswüchse meiner Aufschieberitis ein. Wobei beide Bezeichnungen fast identische Bedeutung haben. Nur in meiner Vorstellung sind sie unterschiedlich. Die nächsten Abschnitte sind offen

und ehrlich und vor allem auch als Erfahrungsbericht unter meinem eigenen Namen veröffentlicht. Dies fällt mir nicht leicht, auch wenn die darin geschilderten Dinge teils vor mehr als vierzig Jahre passiert sind, doch möchte ich anderen das Leid ersparen, das ich erlebt habe. Denn es ist trotz allem gut ausgegangen.

„Aufschieberitis“ – Ich nenne es: „Unfähigkeit in die Gänge“ zu kommen. Schon in meiner Schulzeit war etwas auf morgen zu verschieben, keinesfalls etwas heute zu tun, der Grund für eine starke Depression in der Pubertät. Außerdem war für mich die einzige von mir akzeptierte Begründung etwas nicht zu erledigen, ja nicht machen zu können Krankheit. Toller Teufelskreis ich habe nicht nur ADHS sondern auch seit meiner Kindheit chronisches Rheuma.

Ich bin gerne zur Schule gegangen und doch verlief meine Schulzeit ab der Pubertät in einer Abwärtsspirale mit Tiefpunkt vor den Abiturprüfungen. Im letzten Jahr war ich kaum in der Schule gewesen, weil ich nicht aufgestanden bin. Selbst zum Sportabi bin ich nicht erschienen. Völlig verzweifelt, weil ich es wieder nicht geschafft hatte, habe ich den einzigen Selbstmordversuch meines Lebens gemacht. Niemals mehr empfand ich ein so intensives Gefühl völligen Versagens. In diesem Moment wollte ich das erste und einzige Mal in meinem Leben sterben.

Auch wenn damals noch keine Behandlung meiner Depression erfolgte, wurden meine Fehlzeiten wegen Krankheit entschuldigt. So bekam ich einen zweiten Versuch fürs Abitur. Um eine Beurteilung meiner Leistungen zu erhalten, musste ich auch in den Fächern ins

Mündliche, die damals kaum geprüft wurden, wie Religion und Philosophie. Da ich wegen der Nichtanwesenheit keine Ahnung hatte, musste ich mir den Stoff eigenständig erarbeiten. Obwohl ich gut abgeschnitten habe, hatte ich allerdings das Gefühl man hätte mir das Abitur geschenkt. Das ist der Grund, warum ich auch heute noch manchmal träume, ich müsste das letzte Jahr in der Schule wiederholen, trotz Abschlusszeugnis.

Es hat noch viele Jahre gedauert, bis ich Hilfe gesucht habe. Ich habe mich wegen dieser, wie ich es empfand Charakterschwäche zu sehr geschämt. Phasen die mir die Kraft raubten mit der Aufschieberitis fertig zu werden, wechselten sich mit Zeiten ab in denen ich einigermaßen zurechtkam. Während des Studiums wurde ich zwischen Depression, unbehandelte ADHS, chronischer Krankheit und meinen übersteigerten Selbstansprüchen zerrieben.

Die Folge ich erkrankte so schwer an Rheuma, dass ich das Studium beenden musste. Erst jetzt habe ich begonnen ein Problem nach dem anderen zu bearbeiten. In der Reihenfolge: erstens körperliche Krankheit therapieren lassen. Zweitens die seelische Wunde heilen, die mir durch die Zerstörung meines Lebenstraumes als Ingenieur zu arbeiten, zugefügt worden war. Und dann geschah das, was ich nicht erwartet hatte, im Rahmen der Therapie habe ich gelernt mich selber als das zu akzeptieren, was ich bin.

Ich wurde achtsamer mir selbst gegenüber. Und ich habe erkannt wie stark ich war, denn trotz oder gerade wegen aller Einschränkungen war ich eine kraftvolle, lebenswerte und einfühlsame Per-

sönlichkeit geworden. Der einzige Haken bei der Sache war, es gab zu der Zeit gerade erst bei Kindern die Diagnose ADHS, es hat noch etliche Jahre gedauert, bis ich wusste was ADHS ist. Doch die Aufschieberitis verschwand auch nicht nach der ADHS-Diagnose, ich konnte nur besser damit umgehen. Im Laufe der Jahre habe ich etliche Tricks gelernt. Vielleicht hilft Ihnen der eine oder andere auch, damit es besser klappt.

Meine Tipps und Tricks im Umgang mit Aufschieberitis

1. Jeder schiebt auf!!!

Eine Freundin, die selbst meinen höchsten Ansprüchen bei Verlässlichkeit und Kompetenz entspricht, sagte zu mir: Sie kennt keinen, der sofort einen Text verfasst, wenn dieser erst in einem Monat fällig ist, sie eingeschlossen.

2. Keine Scham!

Sprechen Sie darüber, tauschen Sie sich mit anderen aus. Lassen Sie sich von Ihrem Umfeld oder im Extremfall professionell helfen.

3. Suchen Sie andere, die das gleiche machen.

Gemeinsame Termine setzen, macht es leichter.

4. Bilden Sie Tauschkreise.

Es fällt leichter eine ungeliebte Aufgabe zu erledigen, wenn Sie es für jemand Anderen machen. Oder übernehmen Sie Aufgaben für andere, die Ihnen Freude machen und geben Ihre an jemanden, der das gerne macht.

5. Nehmen Sie sich überschaubare oder Teilaufgaben vor.

Denn wenn Sie das Gefühl haben den Mount Everest besteigen zu wollen, werden Sie gar nicht erst anfangen und auch kein Erfolgserlebnis haben, denn wer kommt schon auf diesen Berg. Doch ein kleiner Spaziergang klappt eher, und Sie kommen vom Sofa hoch.

6. Freuen Sie sich auch über kleine Erfolge.

Sie brauchen viele, viele solche Erfolge, bis sich Gewohnheiten ändern.

7. Romeo-Effekt

Es ist nicht immer gut sofort eine Aufgabe zu erledigen. Wenn Romeo gezögert hätte, als er dachte seine Julia wäre tot, könnte das Ende ihrer Geschichte sein: ... und sie lebten glücklich bis ans Ende ihrer Tage.

Also keine Angst, Sie schaffen das!!!!!!

Ute Erve

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
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 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 **Juvenus Regionalgruppen**
(siehe Seite 10)
zur Verfügung gestellt.

ANZEIGE



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. 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



ADHS – heimtückisch bei Frauen

„Sie war doch immer so ein liebes Mädchen. Etwas ruhig und still vielleicht. Ja, der Schreibtisch sah immer wüst aus, aber sonst ... Die Noten waren doch immer so gut! Und jetzt? Nichts kriegt sie hin.“

Guck dir die Wohnung an! So eine Schlampe. Und auf der Arbeit kriegt sie auch nichts gebacken, ständig wird sie gekündigt weil sie Fehler macht. Davon mal abgesehen, dass die Kinder nicht erzogen sind und machen was sie wollen...Dauernd heult sie rum, dass ihr alles zuviel ist. Als ob andere Mütter nicht genau die gleichen Probleme haben wie sie. Sie soll sich mal nicht immer so anstellen...“

ADHS ist mit einer Prävalenz von ca 5% eine der häufigsten kinder- und jugendpsychiatrischen Erkrankungen.

Bei ca 2/3 der betroffenen Kinder kommt es zu einer Persistenz bis ins Erwachsenenalter, oft mit einem hohen Leidensdruck, die eine weitere Behandlung notwendig machen. In der Kindheit sind mit einem Geschlechterverhältnis von 3 – 4:1 mehr Jungen als Mädchen betroffen, im Erwachsenenalter gleicht sich das Verhältnis an. Doch woran liegt dies? Heilt bei Jungen die ADHS eher aus oder werden Mädchen mit ADHS zu häufig übersehen?

Anders als Jungs fallen Mädchen mit ADHS in der Kindheit selten auf. Es gibt nicht viele Mädchen, die laut sind, auf Bäume klettern und herumtoben, ständig reden und jedem ins Wort fallen. Mädchen mit ADHS entsprechen selten dem Klischee des klassischen Zappelphilipp. Die meisten sind sie still, ruhig und zurückgezogen. Sie sind dem unaufmerksamen Typus der ADHS



Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

zuzuordnen. Doch ihre Probleme im Alltag sind nicht weniger gravierend als die der Jungs. Sie verlieren sich in Tagträumereien, können dem Unterricht nicht folgen. Sie vergessen die Hausaufgaben, trödeln, verlieren die Arbeitszettel, der Schreibtisch sieht chaotisch aus. Ihre Unruhe zeigt sich im Kleinen. Sie kauen an den Nägeln oder spielen sich ständig an den Haaren. Bei Stress reagieren sie mit emotionalen Durchbrüchen. Im Gegensatz zu Jungen zeigen sie Ängste oder beginnen zu weinen, statt ihre Wut und ihre Gefühle lautstark hinaus zu schreien. Ansonsten stören sie niemanden großartig. Sie fallen kaum auf, und es wird selten eine ADHS hinter den Symptomen vermutet. Die betroffenen Mädchen gelten als faul, hören, sie sollen „sich mehr anstrengen“ oder „sich zusammenreißen“.

Es beginnt ein Teufelskreis, der sich im Leben der erwachsenen ADHS-betroffenen Frau fortsetzt. Krampfhaft und mit großem Kraftaufwand versucht sie bereits als Mädchen, den an sie gestellten Erwartungen und gesellschaftlich Klischees zu entsprechen. Sie macht ihre Schwierigkeiten und Konflikte mit sich selbst aus. Es ist ein immerwährender Kampf gegen Windmühlen, sich zu organisieren, bei der Sache zu bleiben, den

Ansprüchen ihrer Umwelt zu genügen. Sie hört, wie faul sie sei, dass sie es nicht schafft, sich keine Mühe gibt. Sie entwickelt Selbstzweifel, ihr Selbstwertgefühl rutscht in den Keller. Nicht lange, und sie bekommt Depressionen, Angststörungen und Suchterkrankungen.

Viele Frauen mit ADHS wirken lange Zeit unauffällig.

Seit der Kindheit haben sie gelernt, ihre Schwierigkeiten im Alltag zu überdecken und zu verstecken. Sie entwickeln Kompensationsmechanismen, die lange Zeit mehr oder weniger gut funktionieren. Dass sie sich innerlich verzehren fällt der Umwelt nicht auf. Sie wirken stark und selbstbewusst. Die Anstrengung und der Kraftaufwand, den sie jeden Tag leisten, fallen niemandem auf. Eine saubere, aufgeräumte Wohnung ist selbstverständlich, ebenso wie fehlerlose, ordentliche Arbeit. Pünktlichkeit und Zuverlässigkeit verstehen sich von selbst.

Bei Frauen wird ADHS später als bei Männern diagnostiziert.

Bei vielen Mädchen dominieren die Symptome des Unaufmerksamen Typus der ADHS. Sie fallen im Gegensatz zu den Jungs nicht auf, leiden

seltener an Lernschwächen wie z. B. Lese-Rechtschreib-Schwäche oder Rechenschwäche. Sie können in der Anfangszeit mit Schwierigkeiten in der Schule besser umgehen, diese besser verstecken. Sie stören keinen, keiner nimmt Anstoß an ihnen, ihre Probleme fallen unter den Tisch. In jungen Jahren leiden sie seltener an zusätzlichen Erkrankungen wie z. B. Depressionen. Es kommt seltener zu Facharztvorstellungen als bei Jungen. In der Pubertät steigt das Risiko für die Entwicklung einer Persönlichkeitsstörung, Angststörung, Depressionen oder Essstörungen. Die Gefahr ist groß, dass das Augenmerk nur hierauf gerichtet wird. Die zugrunde liegende ADHS wird übersehen.

Vor allem bei Frauen mit hohem IQ wird ADHS oft übersehen.

Wie viele Betroffene haben nicht schon den Satz gehört „Sie können keine ADHS haben, Sie haben ja Abitur“. Wieviel Kraft es diese jungen Frauen gekostet hat, das Abitur zu erreichen, wird ignoriert. Sie haben mehr geleistet als ihre Altersgenossinnen, um das gleiche Ergebnis zu erzielen. Eine Wertschätzung bekommen sie dafür nicht. Es wird als selbstverständlich angesehen. Je höher der IQ, desto

besser schaffen es Frauen mit ADHS, ihre Symptome zu verstecken und eine Fassade aufzubauen. Sie lernen früh, sich anzupassen. Sie fallen nicht auf, arbeiten hart, machen es jedem Recht. Durch ihre Intelligenz haben sie weniger Schwierigkeiten in der Schule. Sie fallen lange Zeit aus dem Raster und entziehen sich einer Diagnose – was auf sie und ihr Leben gravierende Auswirkungen hat.

Die jungen Frauen gehen bis an ihre Grenzen und noch ein großes Stück weiter. Wenn auf einmal keine Kraft mehr da ist, brechen sie zusammen und alle sind irritiert. Jeder guckt mitleidig und verständnislos. Die ADHS-betroffene Frau hat plötzlich und unerwartet Ängste und Depressionen. Da sie vorher nie nach Hilfe gerufen hat, kommt als Reaktion nur ein „Stell dich nicht so an, jeder hat viel zu tun“.

Bei vielen jungen Frauen treten die Symptome mit dem Auszug aus dem Elternhaus

oder der Aufnahme einer Ausbildung bzw Studium übergangslos mit einer Brachialität hervor, die das Umfeld (und auch die Betroffenen selbst), völlig überrascht und überfordert. Zuvor bestehenden Strukturen von außen brechen mit dem

Auszug weg. Die junge Frau verliert ihre Hilfen zur Kompensation. Die ganze Zeit schien auf den ersten Blick alles normal, jetzt kommt ein Verhalten zum Vorschein, das alle irritiert.

Die Lebensumstände der jungen ADHS-betroffenen Frau verändern sich. Zuvor hatte sie ein Zimmer, welches sie in Ordnung halten sollte. Dies hat sie gerade noch geschafft. Die Wäsche erledigten die Eltern, Termine gab es kaum. Auf einmal ist die junge Frau auf sich allein gestellt. Sie muss ihr Leben selbst organisieren, ihre Wohnung in Ordnung halten, die Wäsche waschen, sich um den Einkauf kümmern, Termine einhalten und Rechnungen bezahlen. Für jeden jungen Menschen ist dies eine Umstellung.

Für einen ADHS'ler stellt es eine ungemeine Herausforderung dar. Die junge Frau ist überfordert, blockiert, schiebt alles vor sich her und verliert sich im Chaos. Sie bricht ihre Ausbildung oder das Studium ab, wechselt häufig die Arbeitsstellen und Partner, konsumiert Suchmittel, und schafft es nicht, ihre Wohnung, ihre sozialen Kontakte, ihre Hobbies – kurz, ihr Leben – in Ordnung zu halten. Auf der anderen Seite sieht sie, wie leicht es den Menschen in ihrer Umgebung fällt, ein „normales“ Leben zu führen. Sie spürt die mitleidigen, abwertenden Blicke und die offenen Kommentare. Depressionen und Ängste sind die Folge. Viele ADHS-betroffene Frauen machen Erfahrungen mit Schikanie- rungen durch ihr Umfeld. Bereits als Mädchen haben sie Schwierigkeiten in der sozialen Interaktion. Sie sind Opfer von Mobbingattacken. Als Konsequenz interpretieren sie ihre Schwierigkeiten als eigenes, persönliches Versagen.

Viele betroffene Frauen suchen in dieser Situation therapeutische Hilfe.

Es ist ihnen unbegreiflich, was los ist. Das ganze Chaos in Worte zu fassen fällt schwer. Häufig sieht auch der

Juvenus 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	Bonn-Eltern@juvenus.de
COCHEM	Barbara Walker	0 26 53 / 9 14 62 04	
KREFELD	Bianca Beinecke	02151 / 8917853	Ads-Krefeld@arcor.de
NAHE-GLAN	Alexandra Gierke	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
MITTEL RheIN	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	
WONNEG AU	Martina Feistel	0 62 42 / 9 12 10 10	info@itmf.de

Therapeut nur das Offensichtliche. Eine junge Frau, die an Depressionen oder Ängsten leidet. Und genau diese Erkrankung wird behandelt. Die zugrundeliegende ADHS wird übersehen, sie ist durch die Depression überdeckt. Viele betroffene Frauen verschweigen aus Scham ihre massiven Schwierigkeiten im Alltag.

Wer gibt gegenüber einem Fremden – selbst wenn es ein Arzt ist – zu, dass sie es nicht schafft, die Wohnung in Schuss zu halten? Dass es ein einziges Chaos ist, die Wäsche sich türmt, das Essen im Kühlschrank vergammelt und unbezahlte Rechnungen herumliegen? Eine nicht erkannte ADHS führt in Therapien zu Frustrationen. Der Therapeut gibt Ratschläge zur Alltagsbewältigung. Eine Frau mit ADHS kann diese nur sehr schwer umsetzen. Der Therapeut, in Unkenntnis der Diagnose, missversteht es als Therapieverweigerung. Es entstehen Missverständnisse und Konflikte, Therapien werden abgebrochen.

Auf den ersten Blick sieht man vor allem Frauen vom hyperaktiven oder kombinierten Typus ihre Schwierigkeiten kaum an.

Sie wirken eloquent und selbstsicher. Sie sind sozial, tanzen auf allen Hochzeiten gleichzeitig, sind aktiv und beschäftigt. Ein gewisses Maß an Chaos ist ihnen anzumerken. Durch ihr Charisma drückt ihr Umfeld ein Auge zu. Durch ihren Rededrang haben sie keine Schwierigkeiten, in Kontakt zu kommen. Sie reißen andere Menschen mit ihrer überschwänglichen und übersprudelnden Art mit.

Doch nach kurzer Zeit ist ihr Umfeld mit ihrem Wesen oft überfordert. Sie stellen ihre Mitmenschen auf harte Geduldsproben. Sie kommen zu spät, vergessen Termine oder Termine überschneiden sich. Sie gelten als unzuverlässig. Von einem Moment auf den anderen verwerfen sie Pläne. Die Tage sind vollgepackt mit Aktivitäten, die nicht zu schaffen sind. Der Zeitplan gerät außer Kontrolle.

Es fällt ADHS-betroffenen Frauen von sich aus schwer, geknüpft Kontakte aufrecht zu erhalten. Freunde werden in einem spontanen Impuls angerufen und sollen für Aktivitäten bereitstehen. Wird dieses Bedürfnis von der anderen Seite nicht erfüllt, kommt es zu heftigen emotionalen Reaktionen. Es fällt den betroffenen Frauen schwer, stabile und tiefergehende Beziehungen einzugehen.

Durch die gesamte Lebensspanne hindurch kommt es zu einem häufigen Wechsel von Freundschaften und Partnerschaften. Ihre Begeisterungsfähigkeit und Neugier steckt initial an. Mit ihrem Tempo mithalten können nicht viele. Auf Dauer sind die meisten Menschen damit überfordert. Die betroffenen Frauen vereinsamen. In jungen Jahren neigen viele Mädchen zu riskantem Sexualverhalten, das Risiko, Opfer von Missbrauch zu werden, ist groß. Teenager-Schwangerschaften sind häufig bei ADHS-betroffenen Frauen zu finden.

Frauen mit ADHS, bei denen der unaufmerksame Typus dominiert, sind zurückgezogen. Sie sind ängstlich, risikoscheu und lassen sich schnell entmutigen. Sie haben kaum soziale Kontakte, verlieren sich in Tagträumereien, neigen dazu, Dinge vor sich herzuschieben. Sie wirken nach außen faul und träge. Beruflich bleiben sie hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Bei Frauen ist ADHS eine tückische Erkrankung.

Trotz aller Emanzipation liegt der Großteil der Aufgabe der Organisation des Haushaltes in den Händen der Frau. Die Frau von heute geht arbeiten. Trotzdem hat die Wohnung sauber zu sein. Zum Großteil obliegt es der Frau, sich um die Kinder zu kümmern, ihnen die Kleider raus zulegen, Schulbrote zu



Bild: Pixabay

schmierern und an Elternabende zu denken. Sie macht mit den Kindern Hausaufgaben, fährt sie zur Schule, wäscht die Wäsche und kocht. Die sozialen Kontakte dürfen nicht vergessen werden. Die Rollenerwartung der Frau ist heutzutage weiterhin, dass sich die Frau kümmert, liebevoll für alles sorgt und an jegliche Termine denkt. Bei Männern mag die Nase gerümpft werden wenn etwas nicht richtig läuft – Frauen werden kritisiert.

Die ADHS-betroffene Frau schafft es nur mit äußerstem Kraftaufwand, dieses Rollenbild zu erfüllen.

Immer wieder kämpft sie gegen ihre eigenen Windmühlen. Und immer wieder fragt sie sich, was sie falsch macht, warum es bei ihr nicht funktioniert. Sie fragt sich, warum es anderen so leicht fällt. Als logische Konsequenz sucht die ADHS-betroffene Frau die Schuld bei sich und denkt, etwas stimmt nicht mit ihr. Sie bekommt Minderwertigkeitsgefühle und hat Ängste vor jeder neuen Aufgabe. Trotzdem schaffen es viele Frauen sehr lange, diese Ängste zu kaschieren. Sie zeigen sie niemandem, die Fassade bleibt stabil. Sie verlieren sich mehr und mehr, achten nicht auf ihre Bedürfnisse. Nur der Schein und das Bild nach außen zählen für sie.

Eine unerkannte ADHS bei Frauen ist ein langer Weg voller Frustrationen, Versagensgefühlen, Selbstanschuldigungen und Selbstwertproblemen. Die Frauen kämpfen mit Ängsten, sie tragen ihre Schwierigkeiten und Konflikte mit sich selbst aus. Während die Männer explodieren leiden die betroffenen Frauen still vor sich hin („implodieren“). Sie wollen nicht auffallen und verleugnen ihre Schwierigkeiten. Auf der Suche nach Möglichkeiten zum Abbau des Stress und der Unruhe beginnen sie, an den Nägeln zu kauen, rauchen, essen übermäßig viel oder erbrechen sich. Viele entwickeln eine Essstörung.

Viele ADHS-betroffene Frauen reagieren sehr sensibel auf hormonelle Veränderungen.

Wenige Tage vor Einsetzen der Regelblutung verstärken sich die Symptome der ADHS. Vor allem die Gefühlsschwankungen nehmen zu. Die Frauen sind in dieser Zeit ihren Gefühlen mehr denn je ausgeliefert. Die Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren und bei einer Aufgabe zu bleiben, steigen. Viele ADHS-betroffene Frauen leiden an einem Prämenstruellem Syndrom. Die hohe Anfälligkeit der Symptome für hormonelle Schwankungen macht es Frauen mit ADHS schwer.

Die Pubertät ist für jedes Mädchen und jeden Jungen eine schwere Zeit. Wenn ADHS hinzu kommt, ist das Chaos in der Pubertät perfekt. Die heranwachsende Frau ist ihren Emotionen ausgeliefert. Die Gefühle fahren durch die ADHS Achterbahn, durch die Hormone wird die Fahrt ein Höllenritt. Die Konzentrations-schwierigkeiten, die Unruhe und die Desorganisiertheit unterliegen ebenfalls Schwankungen. Zusätzlich zu den „normalen“ Schwierigkeiten in der Pubertät kommt bei Mädchen mit ADHS die verstärkende Instabilität durch die Hormone hinzu.

Die gleichen Schwierigkeiten treten in den Wechseljahren auf. Erneut schwanken die Hormone, die Ver-

änderungen sind nur schwer beeinflussbar. Die ADHS-betroffene Frau ist dem hormonellen Wechselbad und dem Einfluss auf die Symptome der ADHS hilflos ausgeliefert. Völlig unerwartet kippt die Stimmung. Es kommt zu unbeherrschten Ausbrüchen, auf die das Umfeld verständnislos reagiert. Nach und nach ist die betroffene Frau als hysterisch verschrien. Die Konzentration ist von einem Moment auf den anderen nicht mehr vorhanden. Sie kann ihren Fokus nicht mehr dort aufrecht erhalten, wo es gefordert ist. Dies ist erneut eine Zeit, in der von der ADHS-betroffenen Frau alles abverlangt wird. Sie setzt sämtliche erlernten Bewältigungsstrategien und Vermeidungsstrategien ein. Sie benimmt sich zum Teil sehr penibel, fast zwanghaft, um keinen Fehler zu machen, um nichts zu übersehen. Die Arbeit geht langsam voran, ihr wird Lethargie und eine passive Haltung vorgeworfen. Ihre extreme Anstrengung und Erschöpfung sieht niemand. Sie leidet massiv darunter, reagiert mit Scham. Es entstehen Konflikte im Arbeits- und Berufsleben. Es dauert nicht mehr lange, dann wird sie sich zurückziehen, bekommt Depressionen und Ängste.

ADHS ist eine klinische Diagnose

Die Diagnosestellung beruht auf einem ausführlichen ärztlichen Gespräch. Zusätzlich werden Fragebögen und Zeugnisse zur Beurteilung der Symptome in der Kindheit hinzugezogen. Wenn möglich, werden Eltern oder Personen aus dem Umfeld der Betroffenen befragt. Viele Frauen und Mädchen sind leider sehr gut darin, ihre Symptome zu verstecken. Nicht selten beschreiben Personen aus dem Umfeld und Zeugnisse sie als „unauffällig“. Frauen mit ADHS spielen den Ausprägungsgrad ihrer Symptome herunter. Dadurch wird bei vielen eine Diagnose ausgeschlossen oder der Schweregrad und die Beeinträchtigung nicht erkannt. Ehrlichkeit bei der Beschreibung der Symptome ist von immenser Bedeutung. Falsche

Scham verhindert die Diagnose und verlängert den Leidensweg. Nur die völlige Offenheit und Ehrlichkeit der ADHS-betroffenen Frau mindert ihren Leidensweg.

Es gibt drei Medikamente zur Behandlung der ADHS im Erwachsenenalter.

Bei vielen Frauen sind die ADHS-Symptome zyklusabhängig. Es ist wichtig, dass die betroffene Frau einen Zykluskalender führt. In diesen trägt sie gleichzeitig die Stärke und Ausprägung der ADHS-Symptome ein. Sie hilft dem Arzt, die Medikation optimal einzustellen. Bei einigen Frauen ist wenige Tage vor Beginn der Regelblutung eine Anpassung der Medikation notwendig. Die Frauen selbst können sich durch das Führen des Kalenders ebenfalls besser auf die Symptomschwankungen vorbereiten. Wenn man weiß, was mit einem los ist, kann man es besser annehmen. Wenn man weiß, dass nach dem Regen die Sonne wieder scheinen wird, übersteht man diese Tage leichter.

Das wichtigste für jede Frau mit ADHS ist das Wissen um ihre Besonderheit.

Das Wissen darum, warum sie anders ist, warum ihr Umgang mit den Anforderungen des Alltags ein anderer ist. Dass es kein persönliches Versagen ist, sondern dass ihr Gehirn auf eine andere Art und Weise funktioniert als das ihrer Mitmenschen. Dass sie, ganz im Gegenteil, nicht versagt hat, sondern viel härter gekämpft hat, um all das zu erreichen, was sie erreicht hat. Und dass sie bei allem sich selbst nicht vergessen darf.

Dr. Jana Engel



Kontaktdaten:

ADHS Riedstadt
Dr. med. Jana Engel
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Kantstraße 8, 64560 Riedstadt
Tel: 06158 -188 34 23, www.adhs-riedstadt.de
E-Mail: info@adhs-riedstadt.de

Was man auf dem Arbeitsmarkt beachten sollte

11 Punkte gemeinsam erarbeitet



Foto: Kindernetzwerk

Die folgenden Punkte wurden auf dem Treffen der jungen Erwachsenen aus deün Mitgliedsorganisationen des Kindernetzwerks e.V. im November 2019 in Nürnberg erarbeitet.

An der Erstellung des Positionspapiers haben die folgenden Mitglieder mitgewirkt:

Lea Fuchs
Galaktosämie Initiative Deutschland e.V.

Marleen Schmitt
Deutsche Fanconi-Anämie-Hilfe e.V.

Laura Unger / Felix Scharp
Keks e.V.

Sascha Hartmann
Juvemus e.V.

Marvin Gotthardt
Intensivkinder zuhause e.V.

Sebastian Böhm-Dores
Berufsbildungswerk

Paul Seyfarth
Kongenitaler Hyperinsulinismus e.V.

Was man auf dem Arbeitsmarkt tun sollte

1. Kompromissbereitschaft

ist in vielen Lebenssituationen wichtig. So auch auf dem Arbeitsmarkt. Nicht einfach alles hinnehmen! Manchmal ist ein guter Mittelweg das Beste für alle.

2. Hilfe/Unterstützung annehmen!

Manchmal ist es schwer wertzuschätzen, wenn einem jeder helfen will oder wenn jeder weiß, was besser für einen wäre. Das sollte einen aber nicht davon abhalten, Hilfe anzunehmen. Manche Vorschläge sind vielleicht gar nicht so schlecht oder Sichtweisen von wichtigen Menschen in unserem Leben wie Freunden und Familien waren uns noch gar nicht bewusst. Daher: Hilfe/Unterstützung annehmen!

3. Selbstakzeptanz / innere Stärke

Gerade auf dem Arbeitsmarkt sind sie ganz wichtig. Es gibt allen Grund an sich selbst zu glauben. Jeder hat seine eigenen, besonderen Fähigkeiten, auch wenn es einfach nur Interessen sind, für die man brennt. Und genau diese Fähigkeiten sind es, nach denen die Arbeitgeber suchen.

4. Unterstützung beim Gang auf den Arbeitsmarkt

Es gibt zahlreiche Institutionen, die Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen Hilfeleistungen für den Arbeitsmarkt anbieten. Diese Hilfe anzunehmen, kann manchmal schwer sein. Uns steht aber diese Hilfe zu. Jeder, der sie braucht, muss sie auch bekommen.

5. Mehrere Meinungen einholen

Manchmal scheint die Antwort, die man bekommt, eine Sackgasse zu sein. Ein „Nein“ oder „Geht nicht“ kann einen ganz schön ausbremsen. Deswegen ist es wichtig, sich mehrere Meinungen einzuholen. Nur so kann man Vor- und Nachteile abwägen, verschiedene Blickwinkel kennenlernen und am Ende selbstbestimmt entscheiden, wie man vorgehen will.

Was man auf dem Arbeitsmarkt besser vermeiden sollte.

6. Sich nicht entmutigen lassen

Manche Dinge klappen weder beim ersten oder zweiten Anlauf, aber manchmal tun sich auch ungeahnte Chancen auf. Aus gemeinsamer Erfahrungen können wir euch deswegen nur ans Herz legen, sich nicht entmutigen zu lassen: Lasst euch von keinem sagen, was Ihr beruflich tun sollt: Ihr seid eure eigenen Experten!

7. Ja-Sagen

Zwar kann es sehr hilfreich und wichtig sein, sich Meinungen bei Freund und Familie einzuholen, manchmal kann das aber auch ganz schön viel werden. Gerade wenn jeder besser zu wissen scheint, was gut für einen ist. Zwischen all den Möglichkeiten und Maßnahmen kann es dann schwer werden zu differenzieren, was euch wichtig ist. Deshalb gilt: Steht für euch ein, Ihr müsst nicht immer JA zu allem sagen, was euch vorgeschlagen wird.

Sagt NEIN, wenn Ihr das Gefühl habt, das Vorgeschlagene geht in die falsche Richtung oder an euren Interessen vorbei.

Was fordern wir vom Arbeitsmarkt?

8. Transparenz:

Als chronisch Kranke fordern wir mehr Transparenz auf dem Arbeitsmarkt. Oft ist es nicht nachvollziehbar, wenn eine Bewerbung abgelehnt wurde oder man gewisse Zuschüsse und Hilfen nicht bekommen hat. Für seine Meinung und sein Recht einzutreten ist nur möglich, wenn man die getroffenen Entscheidungen nachvollziehen kann.

9. Beratung

Ein chronisch Kranker oder Behinderter tritt mit besonderen und vielschichtigen Schwierigkeiten an den Arbeitsmarkt heran. Welche Ausmaße diese annehmen und welche Belastung sich daraus ergeben können, kann nur ein selbst Betroffener verstehen. Daher möchten wir Berufsberatung VON Betroffenen FÜR Betroffene.

10. Menschlichkeit

Wir fordern mehr Menschlichkeit auf dem Arbeitsmarkt. Eine Studie der University of Warwick zeigte, dass glückliche Mitarbeiter bis zu 12% produktiver sind. Leider zählen im Arbeitsleben aber eher gute Noten, obwohl viele Durchschnittschüler großes Potenzial in ihren jeweiligen Spezialgebieten bieten.

Gebt jungen Erwachsenen mit besonderen Voraussetzungen die Chance sich vorzustellen, sich zu beweisen und auch zu wertvollen Kollegen heranzuwachsen.

11.a) Bewusstsein / Wertschätzung Kollegen

Den Kollegen muss bewusst gemacht werden, dass jungen Betroffenen trotz gewisser Einschränkungen ein normales Leben möglich ist. Wieviel mehr Kraft es aber kosten kann, die gleiche Arbeit wie unsere Kollegen zu tun und diesen Mehraufwand wertzuschätzen, das ist eine Aufgabe, die man ihnen vermitteln muss.

11.b) Bewusstsein / Wertschätzung Arbeitgeber

Dort wollen wir als Junge Selbsthilfe ansetzen und zeigen, dass auf dem zweiten Arbeitsmarkt viele sehr talentierte, sehr intelligente Menschen arbeiten, die mit ein wenig Unterstützung eine große Bereicherung für jedes Team sein können. Wir möchten Arbeitgeber ermutigen, auf diesen Arbeitsmarkt zuzugehen und ein bisschen Zeit und Vertrauen zu investieren, für die sie mit glücklichen und eifrigen Mitarbeitern belohnt werden.

Vor allem hier sieht die Junge Selbsthilfe einen wichtigen Ansatzpunkt. Während die Sensibilisierung von Kollegen immer individuell erfolgen wird, muss das Interesse von Arbeitgebern deutlich zentrierter geweckt werden. Eine mögliche Aktion wären Vorträge / Kooperationen im Rahmen von Rekrutierungsmaßnahmen einzelner großer Unternehmen (Deutsche Bahn / Bosch). Dort könnte man auf die motivierten Jugendlichen mit chronischen Erkrankungen hinweisen, die darauf warten, ihr ganzes Potenzial am richtigen Arbeitsplatz zu entfalten.

Du brauchst Erfahrung, um einen Job zu kriegen, aber einen Job, um Erfahrung zu sammeln!

ANZEIGE



Schulende in Sicht – wie soll es weitergehen?

Individuelle Unterstützung bei der Berufs- und Ausbildungswahl bietet Orientierung und neue Perspektiven - speziell auch für AD(H)S-Betroffene



Ute Kögler
Dipl.-Kauffrau
ADHS-Coach,
Berufswahlcoach

Telefon: 0228 38 62 160
E-Mail: info@koegler-berufsorientierung.de
www.koegler-berufsorientierung.de

Berufseinstieg in den (1.) Arbeitsmarkt

Wie mache ich es richtig?

Vielen jungen Menschen mit einer chronischen Erkrankung, Behinderung oder aufgrund einer Teilleistungsstörung oder anderen arbeitsplatzbezogenen Einschränkungen fällt es sehr schwer, in den (1.) Arbeitsmarkt zu gelangen.

Neben tatsächlichen Nachteilen, die mit der Krankheit/Behinderung zusammenhängen, spielen dabei auch Vorurteile von Seiten der Arbeitgeber eine große Rolle. Diese fürchten häufig, dass junge Menschen mit bestimmten Handicaps den Anforderungen auf dem 1. Arbeitsmarkt nicht gewachsen sind oder dass sie einen Kündigungsschutz auf Lebenszeit genießen, an dem nicht gerüttelt werden kann.

Die jungen Menschen mit krankheitsbezogenen Einschränkungen, die einen Platz auf dem (1.) Arbeitsmarkt suchen, wissen wiederum selbst nicht, wie sie sich am besten bewerben sollen, was sie offenbaren sollen und was nicht und wie sie zu den Informationen und Anlaufstellen gelangen, die für sie in ihrer jeweiligen Region von Bedeutung sind.

Deshalb haben wir die häufigsten Fragen von jungen Betroffenen rund um ihre Bewerbung in Q&As zusammengestellt:

Bin ich eigentlich als Unternehmer zur Einstellung von (jungen) Menschen mit Behinderung verpflichtet?

Ja, ab einer bestimmten Größe eines Unternehmens gilt eine solche Verpflichtung zur Einstellung. Arbeitgeber, die über 20 Arbeitsplätze oder mehr verfügen, müssen nach einer

gesetzlichen Bestimmung aus dem Sozialgesetzbuch IX mindestens fünf Prozent ihrer Arbeitsplätze für schwerbehinderte Menschen vorbehalten. Bei einer freien oder frei werdenden Stelle muss ein Arbeitgeber, der ab 20 Mitarbeitern dieser Beschäftigungspflicht unterliegt, prüfen, ob freie Arbeitsplätze mit – insbesondere bei der Agentur für Arbeit als arbeitslos oder arbeitssuchend gemeldete – schwer behinderten Menschen, besetzt werden können.

Müssen für behindertengerechte Arbeitsplätze vom Arbeitgeber besondere Vorkehrungen getroffen werden?

Ja, in jedem Fall. Die Arbeitgeber müssen durch geeignete Maßnahmen (etwa der Ausstattung des Arbeitsplatzes mit den erforderlichen technischen Arbeitshilfen oder der Arbeitsorganisation unter

besonderer Berücksichtigung der Unfallgefahr) sicherstellen, dass schwerbehinderte Menschen einer möglichst dauerhaften behindertengerechten Beschäftigung im eigenen Betrieb nachgehen können. Dazu zählt auch die „bevorzugte Berücksichtigung bei innerbetrieblichen Maßnahmen der beruflichen Bildung zur Förderung ihres beruflichen Fortkommens.“

Gilt das in jedem Fall oder hängt das vom Grad der Einschränkung beim vorgesehenen Arbeitsplatz ab?

Nein, das gilt nicht immer. Solche besonderen Vorkehrungen am Arbeitsplatz für einen schwerbehinderten Menschen können sehr aufwändig, aber auch weniger aufwändig sein. Zudem sagen Schwerbehinderungen oder auch leichtere Einschränkungen zunächst einmal nichts über die Leistungsfähigkeit



Foto: Kindernetzwerk

am Arbeitsplatz aus. Deshalb ist es besonders wichtig, den Arbeitsplatz auf den behinderten Arbeitnehmer zuzuschneiden. Ein Rollstuhlfahrer wird zum Beispiel bei einem Hausbau selbst kaum mit anpacken oder die Bauleitung übernehmen können, da sie eine tägliche Präsenz am Bau erfordert. Er wird aber wie jeder andere vergleichbare Arbeitnehmer auch ein Haus planen oder dessen Statik im Büro berechnen können.

Was passiert, wenn die Arbeitgeber aber keine (Schwer-)Behinderten beschäftigen wollen. Können Sie sich davor erfolgreich drücken?

Nein, Betriebe mit mindestens 20 Arbeitnehmern können das nicht. Sie müssen dann eine so genannte Ausgleichsabgabe zahlen. Eine erleichterte Sonderregelung gibt es nur für Unternehmen mit weniger als 40 Beschäftigten (Anstellung von nur einem schwerbehinderten Menschen) und mit bis zu 60 Arbeitsplätzen (Anstellung von 2 schwerbehinderten Menschen). Wird diese Quote nicht erfüllt und bei größeren Betrieben die fünf Prozent-Schwelle unterschritten, wird die Ausgleichsabgabe fällig.

Wie wird diese Abgabe genau berechnet?

Bei einer Beschäftigungsquote von 3 bis weniger als 5 Prozent fällt diese mit 125 EUR pro Monat noch recht niedrig aus. Wer allerdings nur eine Beschäftigungsquote von 2 bis weniger als 3 Prozent vorweisen kann, wird schon mit 220 EUR zur Kasse gebeten. Wer weniger als 2 Prozent Schwerbehinderte beschäftigt, muss bereits 320 EUR im Monat als Ausgleichsabgabe, die sowohl von Arbeitgebern der öffentlichen Hand wie auch von privaten Arbeitgebern entrichtet werden muss, aufbringen. Die von den Integrationsämtern erhobene Abgabe kommt letztlich wieder schwerbehinderten Menschen zugute, weil sie vorwiegend zur Förderung von

Menschen mit Behinderung im Beruf und zur Förderung der Teilhabe verwendet wird.

<https://www.integrationsaemter.de/Fachlexikon/Ausgleichsabgabe/77c350i1p/index.html>

Wie hoch fällt diese Abgabe zum Beispiel bei einem Unternehmen mit 100 Arbeitsplätzen aus?

Ein solcher Betrieb muss fünf schwerbehinderte Arbeitnehmer beschäftigen. Hat er aber tatsächlich nur zwei behinderte Arbeitskräfte eingestellt muss er für drei nicht eingestellte Arbeitnehmer die Ausgleichsabgabe berappen. Das sind 36 Monate zu je 220 EUR, weil er nur eine Beschäftigungsquote schwerbehinderter Arbeitnehmer von 2 % vorweisen kann. Das ergibt zusammen 7.920 EUR, die pro Jahr für diesen Betrieb als Ausgleichsabgabe anfallen.

Von wem werden schwerbehinderte Arbeitnehmer in einem Betrieb vertreten?

Unternehmen, die dauerhaft 5 oder mehr Arbeitnehmer mit Behinderung beschäftigen, müssen eine Schwerbehindertenvertretung wählen lassen und zwar im Abstand von 4 Jahren einen Vertrauensmann (-frau) und einen Stellvertreter. Dieser darf dann an allen Sitzungen des Betriebsrats teilnehmen, Einsichten in Bewerbungsunterlagen nehmen und auch bei Vorstellungsgesprächen mit dabei sein und bei der geplanten Einstellung Schwerbehinderter sogar eine eigene Stellungnahme abgeben. Zudem ist er dann für die Eingliederung schwerbehinderter Arbeitnehmer zuständig, was zum Beispiel die Gestaltung des Arbeitsumfeldes, der Arbeitszeit und der Arbeitsplatzgestaltung explizit mit einbezieht. Dies muss in einer verbindlichen Integrationsvereinbarung geregelt sein.

<https://www.integrationsaemter.de/Fachlexikon/Schwerbehindertenvertretung/77c345i1p/index.html>

Wo kann ich mich am besten über die besonderen Leistungen zur Teilhabe für schwerbehinderte Arbeitnehmer informieren?

Da gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die immer auch vom Einzelfall und in den Rahmenbedingungen in einer Region abhängen. Ansprechpartner gibt es zum Beispiel bei den Arbeitsagenturen (bei den Reha-Teams oder dem Arbeitgeberservice) oder auch bei den Integrationsämtern und Integrationsfachdiensten. Sehr hilfreiche Vermittlungen können auch die Handels- oder die Handwerkskammern anbieten, weil diese gut vernetzt sind und häufig auch die geeigneten Sachbearbeiter bei einzelnen Kostenträgern kennen und so persönliche Verbindungen herstellen können.

Welche Leistungen zur Teilhabe von Menschen mit Schwerbehinderung können von Arbeitgebern bei Neueinstellungen konkret beantragt werden?

Für Fragen zum Eingliederungszuschuss für schwerbehinderte Menschen und zur behindertengerechten Gestaltung des Arbeitsplatzes sind die Agentur für Arbeit, die Deutsche Rentenversicherung und die Gesetzliche Unfallversicherung zuständig. Für einen Investitionskostenzuschuss das Integrationsamt (Antrag ist spätestens 6 Monate nach Aufnahme der Tätigkeit zu stellen) genauso wie für eine mögliche Einstellungsprämie.

Gelten bei den Arbeits- und Mehrarbeitsregelungen von Menschen mit Behinderung besondere Bestimmungen?

Schwerbehinderte Menschen können es ablehnen, mehr als 8 Stunden täglich (inklusive Bereitschaftsdienste) zu arbeiten. Die Freistellung von Mehrarbeit erfordert aber eine (schriftliche) Vereinbarung mit dem Arbeitgeber. Je nach Schwere der Behinderung kann der Arbeitneh-

Spaß, Reflexion und Austausch für einen verbesserten Alltag mit ADHS

AKTION

Juvenus Jugend-Freizeit Wochenende

Juvenus möchte ein **Freizeit-Wochenende** anbieten. Dies ist für zehn Jugendliche **im Alter von 12 bis 16 Jahren** gedacht, die gerne Kontakt zu anderen Betroffenen in ihrem Alter aufbauen möchten.

Ziel ist es Kontakte zu knüpfen, aus denen eine Gruppe oder Freundschaften entstehen können. Ebenfalls ist ein Austausch über Erlebnisse und Strategien im Alltag erwünscht. Für die Eltern wollen wir eine Entlastung und die Möglichkeit zum Austausch über Probleme, Lösungsvorschläge und andere Erfahrungen bieten.

Nähere Informationen zum Wochenende finden Sie in Kürze auf unserer Homepage.

Termin Juvenus Jugend-Freizeit: November 2020



Image by Michal Jarmoluk from Pixabay

mer aber auch einen Anspruch auf Teilzeit haben, wenn behinderungsbedingte Gründe hierfür vorliegen. Dies trifft in der Regel aber erst in Unternehmen mit mehr als 15 Arbeitnehmern zu. Die Arbeitszeit sollte aber wenigstens 18 Stunden in der Woche betragen, da nur dann der Arbeitsplatz als voller Pflichtplatz im Hinblick auf die Ausgleichsabgabe angerechnet wird. Nur bei sehr schwerwiegend behinderten Arbeitnehmern können in Ausnahmefällen auch noch kürzere Arbeitszeiten vereinbart werden.

Der Kündigungsschutz wird immer wieder als die entscheidende Barriere angesehen, Menschen mit einer Behinderung zu beschäftigen. Ist der besondere Kündigungsschutz wirklich so ein gravierender Hemmfaktor?

Diese Befürchtungen stimmen nur zum Teil. Zwar kann ein Arbeitsverhältnis eines schwerbehinderten Arbeitnehmers tatsächlich nur mit

vorheriger Zustimmung des Integrationsamtes gekündigt werden. Dies trifft insbesondere dann zu, wenn der Kündigungsgrund primär mit der Behinderung zusammenhängt. Der besondere Kündigungsschutz ist allerdings dann eingeschränkt, wenn der Kündigungsgrund nicht im Zusammenhang mit der anerkannten Behinderung steht. Weitgehend eingeschränkt ist der Ermessensspielraum des Integrationsamtes auch bei Eröffnung eines Insolvenzverfahrens oder bei Betriebseinstellung oder auch bei wesentlicher Betriebseinschränkung.

Können Arbeitgeber und Arbeitnehmer gegen die Entscheidung des Integrationsamtes Widerspruch einlegen?

Ja, sowohl der Mitarbeiter wie auch der Arbeitgeber können bei aus ihrer Sicht zweifelhaften Ermessensentscheidungen des Integrationsamtes Klage bei einem Verwaltungsgericht einreichen.

Wann gilt der besondere Kündigungsschutz grundsätzlich nicht?

Das ist zum einen dann der Fall, wenn ein einvernehmlicher Aufhebungsvertrag zustande kommt oder die Kündigung vom schwerbehinderten Arbeitnehmer selbst ausgeht. Auch innerhalb der ersten 6 Monate des Beschäftigungsverhältnisses besteht kein besonderer Kündigungsschutz.

Profitipps

von Berufsberatern für junge Betroffene gibt es auch als Video auf dem YouTube-Channel des Kindernetzwerks unter www.youtube.com/watch?v=NHvL0YzyPtg

Die komplette Handreichung

zum Berufseinstieg für Betroffene gibt es unter dem Hilfsportal www.kindernetzwerk.de

Raimund Schmid, Kindernetzwerk e.V.

Stadtführung Koblenz

Mehr als 20 Vereinsmitglieder und Freunde von JUVEMUS hatten sich zu einer sehr interessanten Stadtführung in Koblenz getroffen. Diesmal sahen viele von uns die Koblenzer Altstadt aus völlig neuen Blickwinkeln.

Der Rundgang startete am Forum Confluentes am Koblenzer Zentralplatz. Die erfahrene Stadtführerin Wibke Luise Heitmann wusste so viele Details über die Geschichte der Stadt am Zusammenfluss von Rhein und Mosel zu erzählen, dass so mancher staunte. Sie spannte den Bogen von den alten Römern bis hin zur Neuzeit.

„**So habe ich Koblenz noch nie entdeckt**“, sagten viele nach dem informativen Rundgang.

So gab es auch beim anschließenden gemeinsamen Abendessen jede Menge Gesprächsstoff. Es war für alle eine gute Gelegenheit sich auf diese lockere Art kennenzulernen und es sich bei einem leckeren Essen gut gehen zu lassen.

Karin Detzer-Schuh



Foto: Ute Erve

BUCHTIPP



Autorin: Helga Simchen

AD(H)S – Hilfe zur Selbsthilfe

Lern- und Verhaltensstrategien für Schule, Studium und Beruf

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.



JUDEMUS

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

JUDEMUS e. V.
Geschäftsstelle
Brückenstraße 25

56220 Urmitz

oder per Fax 0 26 30 - 98 97 17

JUDEMUS E.V. AUFNAHMEANTRAG

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

Die Mitgliedschaft gilt für ein Kalenderjahr, unabhängig vom Datum des Eintritts.
Der Jahresbeitrag beträgt ab 1. Januar 2020:

- Hauptmitglied mit Stimmberechtigung und gleichzeitiger Familienmitgliedschaft 40,00 EUR
- Familienangehörige mit Stimmrecht 20,00 EUR
- Junge Erwachsene vom 18. bis zum vollendeten 27. Lebensjahr 20,00 EUR

Der Beitrag wird innerhalb eines Monats nach Eintritt bzw. am Anfang des neuen Jahres für das Folgejahr per Lastschrift eingezogen. Der Mitgliedsbeitrag beinhaltet den Bezug der Juvemus Zeitschrift, Teilnahme an den Selbsthilfegruppen und einem reduzierten Eintrittspreis bei Juvemus-Veranstaltungen.

Anrede*: _____ Titel: _____

Nachname*: _____ Vorname(n)*: _____

Geb.Datum*: _____ Familienmitgliedschaft*: Ja Nein

Straße* _____ PLZ, Ort* _____

Telefon*: _____ Handy: _____

E-Mail* _____ Foto: Ute Erve

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden!!

Wir weisen gemäß §33 Bundesdatenschutzgesetz darauf hin, dass zum Zwecke der Mitgliederverwaltung und -betreuung die auf dieser Beitrittserklärung angegebenen personenbezogenen Daten in elektronischer Form gespeichert, verarbeitet und genutzt werden. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung des Vereins an und erkläre mich mit der Erhebung, Verarbeitung und Nutzung der hier angegebenen personenbezogenen Daten durch den Verein Juvemus e.V. zur Mitgliederverwaltung und -betreuung mittels elektronischer Datenverarbeitung einverstanden. Die Weitergabe der Daten an Dritte ist ausgeschlossen.

Datum*: _____

Unterschrift*: _____

ERTEILUNG EINER EINZUGS-ERMÄCHTIGUNG UND EINES SEPA- LASTSCHRIFTMANDATS.

Gläubiger-Identifikationsnummer: DE05ZZZ00000136358

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den Verein Juvemus e.V. bis auf Widerruf, den Mitgliedsbeitrag jährlich von meinem Konto durch Lastschrift einzuziehen.

Kontoinhaber*: _____

Bank*: _____

IBAN*: _____

BIC: _____

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden!!

Datum*: _____

Unterschrift*: _____

JAHRESABONNEMENT DER JUDEMUS-VEREINSZEITSCHRIFT

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

Name / Familie* _____

Vorname(n)* _____

Straße* _____

PLZ, Ort* _____

Telefon, Telefax* _____

JUDEMUS 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. (Gläubiger-Identifikationsnummer: DE05ZZZ00000136358)

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den Verein Juvemus e.V. bis auf Widerruf, den Beitrag von 11 Euro jährlich von meinem Konto durch Lastschrift einzuziehen. Das Abo kündigen kann/können ich/wir jeweils zum Jahresende.

Kontoinhaber*: _____

Bank*: _____

IBAN*: _____

BIC: _____

Die mit * gekennzeichneten Felder müssen ausgefüllt werden!!

Datum*: _____

Unterschrift*: _____

JUDEMUS ON TOUR / Ute Kögler

- 23.07.2019 Vorstandssitzung, Urmitz
- 05.08.2019 Symposiumsrat, Vallendar
- 07.09.2019 Koblenz, Mitgliedertreff
- 09.09.2019 SHG Elterngruppe, Bonn, Frau Klemp (Universität Köln) stellte das Forschungsprojekt ADHS-WASH (Web-Assistierte-Selbsthilfe) vor.
- 12.09.2019 Vorstandssitzung, Urmitz
- 19.09.2019 Lenkungsgruppe ADHS-Kompetenznetzwerk Region Bonn
- 25.09.2019 Symposiumsrat, Vallendar
- 09.10.2019 SHG Elterngruppe, Bonn
- 04.11.2019 SHG Elterngruppe, Bonn mit 3 Medizinstudenten, die sich über ADHS und die Selbsthilfe informierten
- 06.11.2019 Symposiumsrat, Vallendar
- 07.11.2019 Vortrag Prof. Philipsen: ADHS bei Erwachsenen Kontinuierlich ausführliche persönliche Beratung von Juvemus-Mitgliedern und anderen ADHS-Betroffenen ehrenamtlich am Telefon.

JUDEMUS ON TOUR / Ute Erve

- 03.09.2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 07.09.2019 Stadtführung Koblenz
- 25.09.2019 Treffen zur Tagungsvorbereitung in Vallendar
- 22.10.2019 Elterncoaching (Prof. Biegert) Neuwied
- 12.11.2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 15.01.2020 Treffen zur Tagungsvorbereitung in Vallendar
- 21.01.2020 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 21.03.2020 Mitgliederversammlung Kaltenengers

JUDEMUS-Aktivitäten im Jahr 2020

- 21.03.2020 Mitgliederversammlung in Kaltenengers
- 21.04.2020 Elterncoaching mit Prof. Biegert in Neuwied
- 04.05.2020 Elterncoaching mit Prof. Biegert in Bonn
- 07.05.2020 Vortrag von Dr. Rudolph in der Uni Koblenz
- 29.08.2020 Selbsthilfegruppentag in Neuwied
- 13./14.11.20 Symposium in Koblenz

JUDEMUS ON TOUR / Monika Reif-Wittlich

- 30.07.2019 Gesprächskreis Regiogruppe Mittelrhein
- 07.09.2019 Stadtführung Koblenz
- 03.09.2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 05.09.2017 Regiogruppe Mittelrhein
- 04.10.2019 NAS - Netzwerk Aufmerksamkeitsstörungen in Siegburg
- 06.09.2017 Psychosozialer AK (PSAG) in Saffig
- 23.09.2019 Gespräch mit HWK Koblenz zur Vorplanung Tagung 2020
- 25.09.2019 Treffen zur Tagungsvorbereitung in Vallendar
- 21.10.2019 Workshop AK Kooperationen in Frankfurt
- 22.10.2019 Besprechung Vorplanung Catering in der HWK KO Tagung 2020
- 29.10. 2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 08.10.2019 Treffen Regiogruppe Mittelrhein
- 06.11.2019 Treffen zur Tagungsvorbereitung Nov. 2020
- 12.11.2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle
- 27.11.2019 Netzwerk Transition in Koblenz
- 10.12.2019 Vorstandssitzung in der Geschäftsstelle

Kostenfreies Elterncoaching mit Herrn Prof. Biegert:

Elterncoaching Family-Education-Management®

Wirksame familiäre Erziehungskonzepte im Umgang mit expansivem / oppositionellem Kindesverhalten

Juvenus e.V. freut sich Sie in Neuwied und Bonn zu einem kostenfreien Elterncoaching mit dem renommierten Referenten Prof. Dr. h. c. Hans Biegert einzuladen.

Die Situation: „Ständig macht der achtjährige Kevin Unfug und Stress – mal bohrt er ein Loch in seine Tür, mal schneidet die neue Tischdecke durch, mal spielt er im Blumenbeet Fußball. Er weiß natürlich genau, dass das alles verboten ist, aber Grenzen und Verbote kümmern ihn so gut wie nie. Selbst einfache Regeln, z. B. dass er nicht mit dreckigen Schuhen ins Wohnzimmer darf, beachtet er trotz mehrfacher Ermahnung nicht. Wenn die Mutter ihn dann zur Rede stellt, bekommt sie eine freche Antwort oder Kevin kriegt solch einen Wutanfall, dass er gar nicht mehr zu bremsen ist“ Dies alles – trotz immer wieder guten Zuredens und Ermahnens.

„Betroffene“ Eltern und Geschwister erfahren sich als hilflos und überfordert im familiären Umgang mit derart massiven Verhaltensstörungen.

Was hilft? – **Ein evidenzbasiertes praxisorientiertes Eltern-Coaching** als Weiterbildungsangebot.

Neben seiner 40jährigen Schulleiterpraxis verfügt Prof. Biegert über eine umfangreiche Dozentenerfahrung. Ihm geht es um spürbare **intrafamiliär und praxiserprobte Entlastungskonzepte.**

Ziele des Eltern-Coachings:

- über Bedingungen und Ursachen von kindlichem Problemverhalten fundiert aufzuklären,



- Wege, konkrete Mittel und Bedingungen einer evidenzbasierten Hilfe und Familienentlastung darzulegen.
- den Blick auf die positiven Potenziale dieser Kinder zu lenken - jenseits aller Regelüberschreitungen und Verhaltensstörungen
- welche Bedeutung hat das Familiensozialklima, die Eltern-Kind-Be-

ziehungsatmosphäre für eine störungsfreie, entlastete Kommunikation und Interaktion in der Familie? U.v.m.

Sein Motto lautet:

Nicht die „Verhaltensauffälligkeit“ eines Kindes ist das Problem, sondern wie wir als Eltern damit umgehen!

Prof. Dr. h. c. Hans Biegert
Dozent und Hochschullehrer, Schuldirektor i.R.

Anmeldung zum kostenfreien Elterncoaching

mit Herr Prof. Dr. h. c. Hans Biegert
Dozent und Hochschullehrer, Schuldirektor i.R.

Termin 1:

22.04.2020 / 17:30 – 20:30 Uhr

Elterncoaching in Neuwied:

Familienbildungsstätte Neuwied (Wilhelm-Leuschner-Strasse 15, Mehr-Generationen-Haus, Großer Saal)

Wir bitten um Anmeldung bis zum 18.4.2020 bei der FBS unter Tel. 02631-390730 oder bei Ute Erve Tel. 02631-54641, erve@juvenus.de

Termin 2:

04.05.2020 / 19:00 – 21:00 Uhr

Elterncoaching in Bonn:

Hebo Privatschule Bonn (Am Büchel 100, Bonn – Bad Godesberg)
Bitte anmelden bei Ute Kögler, vorstand1@juvenus.de

Die Teilnehmer erhalten ein Handout und umfangreiche Themenunterlagen.

Vorankündigung: ADHS-Fachtagung in Koblenz am 13. und 14. November 2020

JUVEMUS lädt zu einer zweitägigen Veranstaltung in die Handwerkskammer Koblenz ein. Es ist gelungen, viele Fachreferenten zu gewinnen, die hochinteressante Themen aus Wissenschaft, Forschung und Therapiepraxis vorstellen.

Der Freitag beginnt um 17 Uhr nach der Begrüßung und Rückblick auf erfolgreiche Seminare in Zusammenarbeit mit der HWK mit Fachvorträgen von Prof. Dr. Huss und Dr. Konrad. Wir beschließen den Abend mit einer Ehrung langjähriger Mitglieder und einem offenen Austausch bei lockerem Umtrunk mit leckerem Fingerfood.

Der Samstag bietet den Teilnehmern ab 9 Uhr **20 Vorträge** aus den Bereichen „Medizin und Wissenschaft“, „Familie und Zusammenleben“, „Lernsituationen in KITA und Schule“, „Erwachsenenalter“ und diverse „Lebenssituationen“ an.

Die eineinhalbstündigen Referate richten sich an Ärzte, Psychiater, Psychotherapeuten, Pädagogen, Erzieher und selbstverständlich an interessierte Betroffene und ihre Lebenspartner und Bezugspersonen.

Ein besonderer Schwerpunkt liegt diesmal bei der Altersgruppe der jungen Erwachsenen.

Unsere jungen Vereinsmitglieder und Besucher in der Altersgruppe 10 – 15 Jahren lädt JUVEMUS zu einem Comic-Workshop ein.

Weitere Informationen finden Sie in Kürze auf unserer Homepage unter www.juvenus.de

Karin Detzer-Schuh



Foto: Monika Reif-Wittlich

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



Leseschwäche schon in der Kita erkennen

Lina hatte sich riesig auf die Schule gefreut. Schon im Kindergarten galt sie als Rechenmeisterin. Für Buchstaben interessierte sie sich dagegen nie. Manchmal fragte sie nach einem, vergaß ihn aber schnell oder malte ihn gerne mal seitenverkehrt aufs Papier. Sprache schien ohnehin nie wirklich ihr Thema zu sein. Beim Krabbeln, Laufen oder Sauberwerden war sie früh dran. Nur beim Sprechen lernen schien sie sich unendlich viel Zeit zu lassen.

Das Selbstbewusstsein leidet

In der Schule zeigen sich zuerst beim Lesen erste Probleme. Einzelne Buchstaben kann sie gerade noch entziffern, bei ganzen Wörtern scheitert sie. Beim Schreiben kommt sie mit den Schwüngen und der Form nicht zurecht. Sie gilt als die Langsamste und Unordentlichste. Die Lehrerin meint, Lina übe zu wenig. Aber die Eltern üben mit ihrem Kind jede freie Minute. Bald schon hat Lina die Lust verloren, verweigert sich, hält sich für zu dumm.

Heute verstehen die Eltern von Lina nicht, warum sie nicht sofort reagierten. „Wir dachten, dass bei Lina der Knoten irgendwann schon platzen würde“, erzählt die Mutter. Stattdessen begann eine jahrelange Leidensgeschichte, die erst ihr Ende fand, als ein Facharzt für Kinderpsychiatrie bei Lina eine Lese- und Rechtschreibschwäche (LRS) diagnostizierte.

Lina erhält eine Legasthenie-Therapie, in der sie nicht nur das Lesen und Schreiben, sondern auch das Selbstbewusstsein trainiert. Mittlerweile kann sie auch wieder lachen.

Warum wir Schwächen erst spät erkennen

Hätte es überhaupt so weit kommen müssen? Konnten die Erzieher im Kindergarten nicht schon feststellen, dass Lina gefährdet ist? Aber sie war ja völlig unauffällig – oder?

Bei genauer Betrachtung war Lina eben nicht unauffällig. Ihr späterer Spracherwerb, ihr Des-

Lese- und Rechtschreibschwäche: Erkennen, Vorbeugen, Behandeln

Neue Strategien gegen Legasthenie

interesse an Buchstaben und der Umgang damit, waren klare Zeichen dafür, dass Lina ein gefährdetes Kind ist. Bei näherem Hinsehen hätten dies Fachärzte feststellen können.

Ist ein Kind aufgeweckt und in den meisten Bereichen normal entwickelt, übersehen oft viele Eltern und Erzieherinnen die Warnsignale oder es heißt eben „die kleine Lina ist so aufgeweckt. Da platzt der Knoten sicher bald“. Das passiert jedoch nur in den seltensten Fällen.

Legasthenie-Risiko erkennen

Seit Jahrzehnten erforscht die Psychologin Dr. Petra Küspert an der Universität Würzburg in zahlreichen Projekten die Voraussetzungen für Schulerfolg und die Prävention von Lernleistungsstörungen. „Engagierte Eltern und Erzieherinnen können eine Reihe von Hinweisen auf ein LRS- oder Legasthenie-Risiko bei einem Vorschulkind entdecken“, schreibt Sie in ihrem Buch „Neue Strategien gegen Legasthenie“. Um zu verstehen wie das geht, empfiehlt es sich, erst einmal die Fähigkeiten und Fertigkeiten anzusehen, die sich als bedeutendste Vorläufermerkmale des Schriftspracherwerbs erwiesen haben.

Die pädagogisch-psychologische Forschung nennt dazu Intelligenz, frühe Schriftkenntnis, visuelle Aufmerksamkeit, Arbeits- und Langzeitgedächtnis und die phonologische Bewusstheit. Normale Intelligenz als Voraussetzung für den Schriftspracherwerb wird sicher niemand in Frage stellen. Bei der frühen Schriftkenntnis geht es laut Küspert nicht um die Menge der Buchstaben, die ein Kind schon bei der Einschulung kennt. „Es geht um das Verständnis des alphabetischen Prinzips. Es genügt, dass die Kinder schon einige Buchstaben sicher kennen – und damit bereits einen Einblick in die Schriftsprache und den engen Zusammenhang zwischen Lauten und Buchstaben gewonnen haben.“

Visuelle Aufmerksamkeit bedeutet, die Genauigkeit und Sicherheit, mit der Kinder visuelles Material verarbeiten. Auf Symbolebene bedeutet das etwa, den „Unterschied zwischen den Buchstaben ‚l‘ und ‚b‘ darin zu entdecken, dass das ‚b‘ auf der einen Seite noch einen Bauch hat“, so die Psychologin.

Was heißt „phonologische Bewusstheit“

Dass wiederum ein gutes Gedächtnis Voraussetzung fürs Lernen ist, dürfte auch jedem klar sein. Beim Schreiben lernen kommt es darauf an, im Arbeitsgedächtnis den Buchstaben Laute zuzuordnen. Diese gilt es so lange zu behalten, bis aus allen Buchstaben ein Wort gebildet ist. Das Langzeitgedächtnis ist dazu da, um auf das bereits Erlernte dauerhaft sicher zurückgreifen zu können.

Große Bedeutung misst Küspert der phono-

logischen Bewusstheit zu. Dazu erläutert die Forscherin, dass „ein Kind phonologische Bewusstheit besitzt, wenn es ein Gespür für den Klang der gesprochenen Sprache entwickelt hat. So kann es beispielsweise reimen, Wörter in Silben zerlegen und schließlich sogar die einzelnen Laute innerhalb eines Wortes erkennen.“ Erste Vorstufen sind etwa, Reimwörter zu finden, Silben zu klatschen oder Sätze in Wörter zu zerlegen. Kann das ein Kindergartenkind mit etwa fünf Jahren noch nicht, heißt das zwar nicht, dass wir hier gleich einen Legastheniefall haben. Dennoch ist dies ein deutliches Warnsignal, dem Eltern und Erzieherinnen nachgehen sollten. Eltern empfiehlt Küspert deshalb folgendes:

• **Achten Sie doch einmal ganz bewusst darauf**, ob Ihr Vorschulkind mit dem Reimen klarkommt, ob es Silben klatschen kann.

• **Besprechen Sie mit der Erzieherin im Kindergarten**, ob sich Ihr Kind mit entsprechenden Spielen (Gedichte lernen und auf-sagen, Liedertexte einprägen, Mitklatschen) genauso freudig beschäftigt wie seine gleichaltrigen Kameraden in der Gruppe oder ob es solche Spiele zu meiden sucht, sich gern dabei ausklinkt.

• **Achten Sie darauf, ob Ihr Kind Farben oder Würfelbilder** schnell benennen kann.

• **Wie steht es mit dem Gedächtnis Ihres Kindes?** Kann es sich Sachen gut merken, auch wenn sie nicht hochinteressant für das Kind selbst sind? Kann es kurze Aufträge behalten – oder fordert es immer wieder Informationen nach, die Sie schon längst gegeben haben?

Wenn Sie feststellen, dass Ihr Kind sich im Vorschulalter in einem dieser Bereiche schwertut, dann sollten Sie mit Ihrem Kind ein Frühdiagnosezentrum oder eine Frühförderstelle aufsuchen. Natürlich gibt es noch weitere Anzeichen wie Legastheniefälle in der Verwandtschaft oder Auffälligkeiten in der Sprachentwicklung.

Hätten Linas Eltern entsprechend reagiert, wäre ihr vermutlich ein langer Leidensweg erspart geblieben. Denn es gibt mittlerweile nicht nur eine Reihe spielerischer Tests, die eine LRS zuverlässig aufdecken, sondern auch Förderprogramme wie das „Würzburger Trainingsprogramm“, das von Petra Küspert und Wolfgang Schneider entwickelt wurde. Ein Programm für alle Kinder zur Vorbereitung auf die Schule, aber vor allem für gefährdete Kinder, die damit entsprechend aufholen können. Zudem hätten auch die Eltern viel dazu beitragen können, dass Lina durch verschiedene Spiele einen Einblick in den Klang der Sprache erhält.

Der Knoten platzt eben nicht einfach. Aber mit sorgfältiger Beobachtung und liebevoller, spielerischer Förderung lässt er sich Stück für Stück auflösen. (Gernot Körner) *Dr. Petra Küspert*



JUVEMUS

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

Mitgliederversammlung 2020

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

Datum: Samstag, 21.03.2020
Ort: Rheinhotel Larus, In der Obermark 7, 56220 Kaltenengers

Teil 1 – Beginn: 12.00 – Uhr QUO VADIS JUVEMUS?
WAS WAR – WAS IST – WAS SOLL WERDEN?

Vorstellung unserer aktuellen Aktivitäten:

- im Vorstand
- in den Gesprächskreisen
- in der Gruppe Junge Erwachsene in Beratungen
- in der Symposiumsplanung

und

Austausch über die zukünftige Gestaltung unserer Aktivitäten

13.30 Uhr Austausch und Imbiss

Teil 2 – Beginn: 14.30 Uhr – Jahreshauptversammlung – Tagesordnung

- TOP 1: Begrüßung durch die 1. Vorsitzende
- TOP 2: Genehmigung der Tagesordnung / evtl. Ergänzungen
- TOP 3: Gedenken an verstorbene Vereinsmitglieder
- TOP 4: Ehrungen
- TOP 5: Bericht der 1. Vorsitzenden
- TOP 6: Bericht der Geschäftsführerin
- TOP 7: Bericht des Kassenwartes
- TOP 8: Bericht der Rechnungsprüfer
- TOP 9: Antrag auf Entlastung des Vorstands
- TOP 10: Ausblick auf Vereinsaktivitäten 2020
- TOP 11: Verschiedenes, Austausch

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

Wir bitten um Anmeldung an unsere Geschäftsstelle gf@juvemus.de

JUVEMUS e.V.

Brückenstr. 25 • 56220 Urmitz • Geschäftsführerin Monika Reif-Wittlich • (0 26 30) 98 97 16 • GF@juvemus.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 23.01.2019)