

Selbsthilfezeitung

für die Wetterau

Diagnose ADHS – was nun?



Selbsthilfe-Kontaktstelle
des Wetteraukreises

Herausgeber



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
61169 Friedberg, Europaplatz, Gebäude B,
Zimmer-Nr. 187 a
Telefon 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
<http://selbsthilfe.wetterau.de/>



Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e. V.

Leiterin: Eva Raboldt
61118 Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock)
Telefon 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gestaltung werksfarbe.com | konzept + design

Druck PR-Rachfahl-Druck GmbH
Lärchenstr. 3
61118 Bad Vilbel
Auflage 5.000

Redaktion Selbsthilfe-Kontaktstelle des
Wetteraukreises – Anette Obleser
Selbsthilfekontaktstelle
Bürgeraktive Bad Vilbel e. V. – Eva Raboldt
Freie Mitarbeiterin – Helga Bluhm

Das Redaktionsteam übernimmt keine Verantwortung für die Inhalte der namentlich gekennzeichneten Beiträge und verzichtet aufgrund der besseren Lesbarkeit zusätzlich zur männlichen auf die weibliche Schreibweise.

Wir danken unseren Förderern

AOK-Die Gesundheitskasse in Hessen
BKK Landesverband Süd
IKK Classik
Knappschaft
Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau
vdek Verband der Ersatzkassen e. V. Landesvertretung Hessen
Sparkasse Oberhessen
ovag Energie AG

Wir danken unseren Förderern für die finanzielle Unterstützung! Nur durch ihre Hilfe wurde die Herausgabe der „36. Selbsthilfezeitung für die Wetterau“ möglich.

Unsere nächste Ausgabe wird zum Thema „Selbsthilfefreundlichkeit“ erscheinen. Wir freuen uns über Beiträge bis zum **01.10.2018**.

Inhalt

Zum Thema	4
Die Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung	4
Das Kind braucht eine innere Ordnung	6
Das Spiel ist die Sprache des Kindes, das Medium für seine Selbstdarstellung	8
In dieser schwierigen Situation sind wir nicht alleine	10
Die Selbsthilfegruppe ist das Beste, was uns passieren konnte	12
Portrait einer Einrichtung	14
Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises	14
ADHS-Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis	16
Staatliches Schulamt für den Hochtaunus-Kreis und den Wetteraukreis	17
Institutsambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Butzbach	18
Lesecke	20
Zappelhannes	20
Wackelpeter und Trotzkopf	20
Empfohlene Internetseiten	20
Selbsthilfe-Projekte	21
Rückblick Selbsthilfetag in Bad Vilbel	21
Neues aus der Selbsthilfelandchaft	22
Vorsicht – kommerzielle Anbieter unterwandern Selbsthilfegruppen	22
„Lacrima“ Hilfe für Eltern und Kinder bei Verlust eines Familienangehörigen	23
PHÖNIX – Selbsthilfegruppe für Betroffene von Burnout	23
Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht für neue SHG Schlaganfall in Bad Vilbel	24
Gruppengründungen des letzten halben Jahres zu folgenden Themen:	24
Veranstaltungen und Termine	25
Wenn die Seele schmerzt	25
Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim	25
Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs	26
Kopfschmerz und Migräne	26

Editorial



Liebe Leserinnen, liebe Leser,

ich freue mich, dass Sie in unserer 36. Selbsthilfezeitung für die Wetterau blättern. Diesmal widmet sie sich dem Thema ADHS – der Aufmerksamkeitsdefizit/Hyperaktivitätsstörung.

Hyperaktive Kinder stellen oft eine große Herausforderung und Belastung für Familie, Kindergarten und Schule dar. Wir möchten vor allem betroffenen Familien Hilfe- und Unterstützungsangebote aufzeigen, die hier im Wetteraukreis zu finden sind.

Kinder- und Jugendärztin Renate Rockstroh informiert dazu über grundlegende Details und das Krankheitsbild. Dr. Andreas Rave, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Friedberg, nimmt Stellung zur Diagnostik und Behandlung und berichtet über seine Zusammenarbeit mit den Eltern. Jörn Gabriel Schmidt, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut, Bad Vilbel, informiert darüber, wie er mit den Kindern arbeitet und wie er die Eltern in die Therapie mit einbezieht. Die Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises legt ihren Schwerpunkt darauf, Hilfe zur Erziehung in der Familie zu leisten. In Butzbach findet sich eine Außenstelle der Kinder- und Jugendpsychiatrie der Universitätsklinik Marburg. Die dort ansässige Institutsambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie stellt ihre Arbeit und die ESCAlife Studie vor. Sie darf ebenfalls in unserem Netzwerk nicht fehlen.

Wichtig war uns, betroffene Eltern zu Wort kommen zu lassen. Sie berichten in zwei Interviews über den langen

Weg von Diagnostik über Behandlung ihres Kindes bis hin zur Unterstützung für sich selbst. Die ADHS-Selbsthilfegruppe in Friedberg empfinden sie als sehr wertvoll und sind erleichtert, in dieser schwierigen Situation nicht alleine und hilflos zu sein. Zusätzlich wird sich eine ADHS-Selbsthilfegruppe in Bad Vilbel formieren, um die Eltern dort vor Ort zu unterstützen.

Lange Zeit galt Hyperaktivität als typische „Kinderkrankheit“. Doch heute wissen wir: Auch im Erwachsenenalter kann ADHS eine enorme Belastung darstellen. Seit über 20 Jahren steht die Erwachsenen-Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis für alle Betroffenen zur Unterstützung bereit.

Wir hoffen, dass die Erfahrungsberichte, das Fachwissen, das Selbsthilfegruppen- und Beratungsangebot, die Buchvorstellungen und die interessanten Internet-Links für Betroffene hilfreich sind.

Liebe Grüße

Anette Obleser

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises



Die Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung

Auswirkungen – Ursachen – Behandlungsansätze

Die Aufmerksamkeitsdefizit / Hyperaktivitätsstörung gehört nach ICD 10 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) zur Gruppe der Verhaltens- und emotionalen Störungen mit Beginn in der Kindheit und Jugend.

Ausgeprägte Auffälligkeiten zeigen sich in drei Kernbereichen:

1. Unaufmerksamkeit und Konzentrationsschwäche;
2. Erhebliche motorische Unruhe;
3. Impulsivität.

Diese Auffälligkeiten treten in verschiedenen Lebensbereichen auf, typischerweise in Situationen, in denen eine längere Ausdauer erwartet wird. Der Beginn liegt vor dem Schulalter.

Im späten Kindergarten- und Vorschulalter wird erkennbar, dass diese Kinder sich schwer in Gruppen integrieren lassen und eine hohe Frustrationsintoleranz zeigen. Sie stehen gerne im Mittelpunkt, sind immer in Bewegung und können dabei nur selten etwas zu Ende bringen bzw. bei einer Sache bleiben. Ihr impulsives Verhalten birgt unter Umständen eine Gefahr für sie selbst und andere.

Mit der Einschulung und den damit verbundenen neuen, spezifischen Anforderungen verstärkt sich die Problematik häufig erheblich und die ADHS-Kinder geraten oft in Außenseiterpositionen.

Aufgrund ihrer nur geringen Aufmerksamkeitsspanne können sie dem Unterricht nie lange folgen, sie werden zum Störenfried oder Klassenkasper, Schulprobleme sind die Regel.

Im Jugendalter lässt die motorische Unruhe meist nach. Die in diesem Alter üblicherweise auftretende Stimmungs labilität ist bei den Betroffenen besonders stark



ausgeprägt. Sie sind weiterhin wenig ausdauernd, leicht beeinflussbar und immer auf der Suche nach dem Extremen.

Die Ursachen für ADHS sind bis heute noch nicht vollständig geklärt.

Die Ursachen für ADHS sind bis heute noch nicht vollständig geklärt. Mit höchster Wahrscheinlichkeit spielt eine genetische Disposition in der Dysregulation von Neurotransmittern (Gehirnbotenstoffe) eine entscheidende Rolle. Daneben können aber auch soziale Faktoren und Komplikationen während Schwangerschaft, Geburt und in der Neugeborenenperiode zur Entwicklung dieser Störung beitragen. Alle genannten Verhaltensmerkmale können aber auch Symptome organischer oder anderer psychischer Erkrankungen sein. Somit ergibt sich die Notwendigkeit einer genauen ärztlichen Untersuchung (auch neurologisch, psychodiagnostisch, laborchemisch) durch einen erfahrenen, mit dem Krankheitsbild vertrauten Facharzt. Die ärztliche Diagnose stützt sich dabei auf mehrere Informationsquellen (Eltern, Kindergarten, Schule, eigene Beobachtung).

Die Behandlung der ADHS wird empfohlen, wenn die Symptome Kinder und Jugendliche in ihrem Leistungsvermögen und ihrem Sozialleben beeinträchtigen und einen starken Leidensdruck verursachen. Sie sollte immer dort ansetzen, wo die Probleme auftreten. In der Regel zeigt eine multimodale Behandlung die größten Erfolge.

Die Hauptsäulen sind:

- Beratung von Eltern, Kind und beteiligten Institutionen;
- Psychotherapie;
- medikamentöse Therapie (bei stark ausgeprägter Symptomatik und/oder fehlender Wirksamkeit anderer Maßnahmen und Therapieformen).

Leider wird mitunter auch heute noch durch diverse Medien das Gerücht verbreitet, dass die bei ADHS verwandten Medikamente, sog. Stimulanzien (v.a. Methylphenidat), angeblich dazu dienen, die Kinder ruhig zu stellen und eine Suchtgefahr in sich bergen. Diese Annahmen sind grundfalsch. Die Stimulanzien beeinflussen den Stoffwechsel der körpereigenen Neurotransmitter und machen

diese besser verfügbar. Sie schaffen somit die Voraussetzung für eine ungestörte Informationsverarbeitung, Wahrnehmung und Handlungskontrolle.

Das Fehlen jeglichen Suchtpotenzials wurde durch viele Studien in den letzten Jahrzehnten bestätigt. Es hat sich im Gegenteil gezeigt, dass im Vergleich zu Unbehandelten die Suchtkarriere durch die medikamentöse Therapie eher verhindert werden kann.

*Renate Rockstroh
Kinder- und Jugendärztin am
Gesundheitsamt Psychotherapie*





Interview

Das Kind braucht eine innere Ordnung

Medikamente sind der letzte Schritt

Interview mit Dr. med. Andreas Rave, Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, 57 Jahre, verheiratet, 2 Töchter.

→ *Wie stellen Sie eine ADHS-Erkrankung fest und wie hat sich der Anteil der ADHS-Kinder in Ihrer Praxis entwickelt?*

← Der Anteil ist konstant geblieben.

Häufig liegt eine Verdachtsdiagnose vor, weil ein Kind unruhig ist, sich nicht an Regeln hält oder eine

Konzentrationschwäche hat. Diese Symptome können jedoch bei vielen Kindern auftauchen. Um ADHS feststellen zu können, ist eine gründliche Anamnese absolut notwendig: Beginn der Störung, IQ-Tests, um herauszufinden, ob das Kind hoch- oder minderbegabt ist, emotionale Belastungen, Verhaltensbeobachtungen in verschiedenen sozialen Umgebungen, etc., um nur einige zu nennen.

→ *Welche Verhaltensauffälligkeiten beobachten Sie bei ADHS-Kindern?*

← Sie verhalten sich in verschiedenen sozialen Situationen „daneben“, in dem sie die Grenzen zu anderen nicht wahrnehmen. Sie benehmen sich oft zu grob, zu impulsiv und distanzlos und bemerken es nicht. Die Anderen können mit ihrem Verhalten nicht umgehen und ziehen sich zurück. Das ADHS-Kind fühlt sich abgewiesen in seinem Wunsch nach Kontakt - und setzt dann oft noch eins drauf - weil es meint, es richtig zu machen. Es fühlt sich ungerecht behandelt und zurückgewiesen. Eigentlich leidet es an einer Schwäche der sozialen Wahrnehmung und der sozialen Kompetenz.

Das Krankheitsbild zeigt sich in drei Bereichen: Das Kernsymptom ist die

- Konzentrationsschwäche (ADS – Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom);
- Dann kann soziale Auffälligkeit, unruhiges und unkonzentriertes Verhalten hinzukommen (ADHS – Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung);
- Und es können Lügen, Stehlen, störendes aggressives Verhalten auftauchen (HKS – Hyperkinetisches Syndrom).

Alle psychischen Erkrankungen haben auch einen gesellschaftlichen Hintergrund.

→ *Worin sehen Sie die Ursachen der Verhaltensstörungen?*

← Im Grunde genommen kennt man ihre Ursachen nicht genau. Sicher gibt es eine genetische Disposition. In manchen Familien häuft sich die Anzahl der auffälligen Kinder. Dabei prägen Geschwisterkinder oft unterschiedliche Formen aus.

Alle psychischen Erkrankungen haben auch einen gesellschaftlichen Hintergrund. Wo sind Werte wie Ruhe, Verständnis, Achtung vor dem Nächsten zu finden? Die meisten Erwachsenen leiden selbst an so vielen Überforderungen, dass sie eher Hektik und Stress weiter geben, als Ruhe und Gelassenheit zu vermitteln.

→ *Wie gestaltet sich die Behandlung von ADHS?*

← Es geht zuerst einmal darum, jedes Kind in seiner Symptomatik und in seiner Hilfslosigkeit zu sehen und zu verstehen. Das Kind braucht eine innere Ordnung, damit es mit seinem Durcheinander allmählich fertig werden kann. Diese innere Ordnung entsteht dadurch, dass es neue Verhaltensstrukturen aufbaut. Die Voraussetzungen dafür sind, dass dem Kind klare Grenzen für sein Verhalten gesetzt und diese konsequent eingehalten werden. Eine weitere pädagogische Maßnahme

besteht darin, das gewünschte Verhalten des Kindes zu belohnen. Damit das Kind neue Verhaltensweisen im Alltag entwickelt, ist es absolut notwendig, dass beide Eltern konsequent sind. Das ist für sie oft anstrengend, weil sie selbst erschöpft sind. Wenn Eltern jedoch unterschiedlich reagieren, wird es schwierig. Ihr Kind lernt nicht, sich in den gesetzten Grenzen zu verhalten, sondern sucht sich eher einen angenehmeren Weg hin und her zwischen den Eltern. Streit, Vorwürfe, Kränkungen häufen sich in der Familie. In einer unharmonischen Atmosphäre wird es für ein Kind noch schwieriger, neue soziale Verhaltensweisen zu entwickeln.

→ *Wann verschreiben Sie Medikamente zur Behandlung von ADHS?*

← Medikamente sind der letzte Schritt. Ich verschreibe sie erst, wenn es keinen anderen Weg gibt. Manche Eltern probieren auch noch homöopathische Mittel oder eine Umstellung in der Ernährung aus. Wenn sich die negativen Rückmeldungen aus der Schule häufen und das Kind das Lernpensum nicht schafft, setze ich Medikamente ein. Damit verringert sich der Druck, der durch das auffällige Verhalten sowieso schon vorhanden ist, wie auch das Risiko, sozial ausgegrenzt zu werden.

→ *Arbeiten Sie mit Lehrern zusammen?*

← Mir ist die schwierige Situation der Lehrer durchaus bewusst. Lehrer arbeiten jedoch in einem professionellen System und die Probleme, die durch das störende Verhalten der Schüler entstehen, müssen im Rahmen dieses Systems geregelt werden, wie zum Beispiel Beratung der Lehrer durch Schulpsychologen, Supervision, Weiterbildung etc.. Im Alltag erlebe ich allerdings, dass der Druck, unter dem die Lehrer stehen, häufig an die Eltern weiter gegeben wird.

→ *Was brauchen die Eltern? Sensibilisieren Sie diese z.B. für Selbsthilfegruppen?*

← Eltern sind oft mit der Situation überfordert und brauchen Unterstützung. In unserer Praxis bieten wir 1-2x im Jahr ein ADHS-Elterntraining an. Selbsthilfegruppen können sehr hilfreich sein, weil sich Betroffene austauschen und beraten und dabei die Erfahrung machen, dass sie nicht allein mit dem Problem da stehen. Es entwickelt sich gegenseitiges Verständnis und verringert den Druck, unter dem alle stehen. Dabei fällt mir immer wieder auf, wie schwierig es ist, Selbsthilfegruppen am Leben zu erhalten. Mir scheint, es fehlt in den Gruppen manchmal eine Leitung, die stark genug ist, gemeinsam Lösungskonzepte zu entwickeln. Selbsthilfegruppen brauchen m.E. immer einen Motor.

→ *Wie lange dauert die Therapie und wer trägt die Kosten?*

← Eine Therapie dauert so lange, wie die Symptomatik besteht. Da immer wieder neue Fragestellungen auftauchen, kann die Begleitung bis zum Heranwachsen fort dauern. Nicht alle Kinder nehmen Medikamente. Aber jede Verschreibung von Medikamenten muss bis zum Ende betreut werden. Die Kosten für die Therapie werden von den Krankenkassen übernommen.

Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

*Dr. med. Andreas Rave
Facharzt für Kinder- und Jugend-
psychiatrie
Ludwigstr. 25, 61169 Friedberg
Tel: 06031 169550*





Interview

Das Spiel ist die Sprache des Kindes, das Medium für seine Selbstdarstellung

Interview mit Jörn-Gabriel Schmidt, Psychotherapeut für Kinder und Jugendliche, 40 Jahre, verheiratet, 2 Kinder. Die Eltern teilen sich Berufs- und Familienleben.

→ *Wie ist die Figur des Zappelphilipps zu einem Krankheitsbild geworden?*

← In den 90er Jahren wurde ein rasanter Anstieg verhaltensauffälliger Kinder festgestellt. Die Diagnose für diese Ansammlung von Verhaltensstörungen nannte man „Minimale cerebrale Dysfunktion“ (MCD). Später bürgerte sich die Bezeichnung Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) nach DSM-V oder auch in Deutschland hyperkinetische Störung (HKS) nach dem ICD-10 ein. Dabei geht es im Wesentlichen um störendes, normabweichendes Verhalten. Aktuell ist es jedoch so, dass der prozentuale Anteil von Kindern, die medikamentös behandelt werden, deutlich höher ist als es notwendig wäre, denn viele Kinder werden unter dem Label ADHS geführt, ohne wirklich die Kriterien zu erfüllen. Im Kern geht es um das Spannungsfeld

zwischen dem sich scheinbar „normal“ verhaltenden Kind – das als gesund gilt – und jenem, das sich den Normalitätserwartungen widersprechend verhält – welches dann als krank gilt. Die interessante Frage ist, inwieweit „abweichendes Verhalten“ einen hirnorganischen Hintergrund hat oder eher in den Lebensumständen von Kindern und Familien in der Postmoderne zu suchen ist. Denn zuallererst ist ADHS eine Verhaltensbewertung von außen.

→ *Welches sind die Hauptkriterien für die Diagnose von ADHS?*

← Störendes Verhalten ist schwer messbar und kann mehrere Ursachen haben. Bei ADHS muss es vor dem 6. Lebensjahr aufgetreten sein. Dabei wird es oft erst später festgestellt, weil äußere Stellen, wie die Schule, mit dem Kind nicht zu recht kommen. Es zeichnet sich aus durch motorische Unruhe, Impulsivität und Unaufmerksamkeit. ADHS ist eine klinische Summationsdiagnose – es gibt also keinen Biomarker, der alleine die Diagnose rechtfertigt.

→ *Worin bestehen die Ursachen?*

← Es ist ein Zusammenwirken von verschiedenen Faktoren. Da spielt die Genetik eine Rolle, verschiedene Umweltfaktoren (in erster Linie prä- und perinatale Risiken), gesellschaftliche Bedingungen, die auf die Familie einwirken, das Erziehungs- bzw. Beziehungsverhalten der Eltern, wie auch die Tatsache, dass abweichendes Verhalten immer stärker normiert wird. Es gibt keine Nischen für Kinder, die anders sind. Auch in diesem Zusammenhang geht es um die Frage: „War zuerst die Henne (schwierige sozialgesellschaftlich-familiäre Faktoren) oder das Ei (abweichendes, störendes Verhalten des Kindes)?“

→ *Was ist für Sie der Ausgangspunkt für die Therapie des auffallenden Verhaltens? Worum geht es Ihnen vor allem?*

← Das störende Verhalten des Kindes ist nicht die Ursache. Es ist ein Symptom, das auf ein tiefer liegendes Problem hinweist. Es ist Ausdruck von Störungen im zwischenmenschlichen Bereich und auch

eine Folge von Lebensumständen in der heutigen Gesellschaft.

Die eigentlichen Fragen sind: Was lässt das Kind so unruhig sein? Warum ist es nicht in sich? Ein Kind, das spürt, dass es von den Eltern gesehen, gehört – also wirklich wahrgenommen – wird, fühlt sich gehalten und in seinem inneren Wesen erkannt. Es entwickelt Vertrauen und Sicherheit. Was braucht also ein Kind, um in sich sein zu können? Sicher keinen Krippenplatz mit 3 Monaten. Es braucht einfühlsame Beziehungen und Bindungen zu Primärpersonen, die ihm Geborgenheit, Verlässlichkeit und Stabilität vermitteln – und vor allem braucht es Eltern die Zeit haben. Man muss dies sehr differenziert betrachten und darf dabei auch nicht Parameter wie z. B. das Temperament des Kindes außer Acht lassen. Und was dem einen Kind vielleicht hilft, muss dem anderen gar nicht weiterhelfen. Es geht auch darum, ob wir störendes, abweichendes und unangepasstes Verhalten medikamentös „abstellen“ wollen oder ob wir es als Hinweis für eine Problematik ansehen können, die wir erst einmal verstehen wollen und dann Möglichkeiten suchen, zu hilfreichen Veränderungen zu kommen. Und dann kann möglicherweise auch ein Medikament das Kind unterstützen und aus einem Teufelskreis heraus helfen.

→ *Mit welchen Erwartungen kommen die Eltern mit ihrem Kind zu Ihnen? Wie lange dauert eine Therapie?*

← Die meisten Eltern haben sich schon vielseitig nach Unterstützung umgesehen und Erfahrungen mit Ergotherapie, Gesprächs- und Selbsthilfegruppen gemacht. Sie sind gut informiert, wenn sie sich am Ende zu einer Therapie entschließen. Ich glaube, sie erwarten oder wünschen, dass ihr Kind sich schnell wieder „normal“, ja eben angepasst verhält – denn der Leidensdruck ist groß, der auf ihnen lastet. Aber Verhaltensänderungen brauchen Zeit. Denn ein Kind bringt dann die Dinge zur Sprache die ihm wichtig sind, wenn es dazu bereit ist – und das kann dauern. Es handelt sich um einen

Entwicklungsprozess, der Zeit braucht und reift. Denn es geht ja gar nicht immer nur um einen Anpassungsprozess des Kindes, sondern auch um Veränderungsprozesse der Eltern und des Umfeldes. Und Erwachsene sind ja oftmals starrer und strikter in ihren Lebens- und Verstehenskonzepten als Kinder. Denn wenn Kinder sich verstanden fühlen, können sie oftmals ihre Symptome ablegen. Dann hat der Hinweisreiz über das Symptom funktioniert und ist somit obsolet geworden. Das ist natürlich oftmals dann sehr schwierig, wenn der Hinweisreiz bereits chronisch geworden ist und gezeigt wird, obwohl die Ursache möglicherweise gar nicht mehr vorhanden ist.

→ *Wie arbeiten Sie mit den Kindern? Haben Sie eine bestimmte Methode?*

← Die gleichen Symptome haben nicht dieselben Ursachen und die gleichen Ursachen bringen nicht dieselben Symptome hervor. Es gibt kein Rezept. Mir geht es darum, zur Wurzel der Problematik vorzudringen und die Beziehungsstörung heil werden zu lassen, indem das Kind sich gesehen und wahrgenommen fühlt. Von da aus kann es neue Verhaltensweisen ausprobieren und einüben. Ein wichtiges Mittel dabei ist das Spiel. Das Spiel ist die Sprache des Kindes – das Medium für seine Selbstdarstellung. Die innere Welt des Kindes zeigt sich im Spiel. Im Spiel dürfen auch die „bösen“ Seiten gelebt werden, ohne dass sie bewertet werden. Das Kind kann die gesammelten Gefühle „ausspielen“. Dadurch gelangen die Emotionen und Affekte an die Oberfläche – das Kind kann sich ihnen stellen, sie beherrschen und sie ggf. aufgeben. Das Kind wiederholt Verhaltensweisen so lange, bis es sie verstanden hat bzw. bis sie von „uns“ verstanden werden. So macht es immer neue Erfahrungen, die auch im Alltag tragen. Mit Jugendlichen geht es natürlich darum, im therapeutischen Gespräch ihre Problematik anzunehmen, sie zu besprechen und zu reflektieren.

→ *Wie weit werden die Eltern in die Therapie mit einbezogen?*

← Für mich ist die Zusammenarbeit mit den Eltern extrem wichtig – aber auch mit allen anderen Bereichen, in denen das Kind Zeit verbringt, wie z. B. der Schule, dem Hort oder dem Kindergarten. Die regelmäßigen Stunden mit den Eltern sind daher besonders wichtig, um sie in dem „Verstehensprozess“ zu begleiten und manchmal auch „Übersetzerarbeit“ zu leisten. Durch die Zusammenarbeit entwickeln die Eltern allmählich ein ganz tiefes Verstehen für ihr Kind. Wenn sie erkennen, dass das störende Verhalten einen Sinn hat, dann ist es für sie viel leichter, ihr Kind so anzunehmen, wie es ist. Indem sie in den Entwicklungsprozess ihres Kindes mit einbezogen werden, finden sie auch für sich neue Perspektiven und können neue Beziehungserfahrungen machen und Dinge verändern. Und manchmal geht es vielleicht auch nur darum, mit den Eltern zusammen die Problematik auszuhalten.


→ *Ist es nicht eine Beruhigung zu wissen, dass wir bis ins hohe Alter die Möglichkeit haben, uns zu verändern und uns zu entwickeln?*

← Das Interview führte Helga Bluhm, freie Mitarbeiterin der Selbsthilfezeitung für die Wetterau.

Kontakt:

Jörn-Gabriel Schmidt
Psychotherapeut f. Kinder und Jugendliche
Marktplatz 6, 61118 Bad Vilbel
Tel: 06101 9561837
E-Mail: praxis@jgschmidt.de





Interview

In dieser schwierigen Situation sind wir nicht alleine

ADHS-Selbsthilfegruppe in Friedberg

Interview mit Rolf und Susanne. Rolf, 44 Jahre, und Susanne, 37 Jahre, mit ihrem 9-jährigen Sohn Max.

→ *Wie war der Weg zur Diagnose?*

← Unruhe, Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken ließen Max nicht zur Ruhe kommen. Im letzten Kindergartenjahr fiel den Betreuern in Zusammenarbeit mit der Frühförderstelle auf, dass Max, damals 5 Jahre, ein Einzelgänger sei, mit den an ihn gestellten Aufgaben überfordert war und diese nicht schaffte. Uns wurde geraten, ihn in einem Sozialpädiatrischen Zentrum vorzustellen. Mit 6 Jahren wurde er in eine Vorklasse eingeschult. Nach einem halben Jahre haben wir ihn einem Kinderpsychologen vorgestellt, der nach einem weiteren halben Jahr die Diagnose ADHS stellte. In dieser Zeit erhielten wir eine hervorragende Unterstützung durch die Schule und eine individuelle Förderung durch das regionale Beratungs- und Förderzentrum. Auch seitens des Jugendamtes wurde uns Unterstützung zugesichert.

Unruhe, Schlafstörungen, Angst- und Panikattacken ließen Max nicht zur Ruhe kommen.

→ *ADHS – was nun? Wie geht es Eltern in dieser Situation?*

← Alleine waren wir in dieser Situation absolut überfordert! In Gesprächen mit dem Kinderpsychologen und vor allem in der dort angebotenen Elternsprechstunde konnten wir uns über das Krankheitsbild informieren und den Umgang mit der neuen Situation erlernen.

→ *Welche Unterstützung haben Sie erhalten?*

← Die Elternsprechstunde gab uns das Gefühl, nicht alleine zu sein! Wir lernten

weitere betroffene Eltern kennen. Diese Erfahrung hat uns sehr gestärkt. Parallel besuchten wir die ADHS-Erwachsenen-Selbsthilfegruppe des Wetteraukreises. Wir erhielten viele Informationen, doch lag dort der Schwerpunkt auf Erwachsenen-ADHS. Seitens der Grundschule wurde effizient mit dem Kinderarzt und den Therapeuten für Logopädie/Ergotherapie zusammengearbeitet und die Förderziele wurden regelmäßig besprochen.

→ *Welche Behandlung wird bei Max durchgeführt?*

← In der Schule und vor allem bei den Hausaufgaben wurde es immer schwieriger. Er konnte dem Unterricht nicht mehr aufmerksam folgen. Mit seinen Wutausbrüchen zu Hause, verschaffte er sich seinen Ausgleich. Nach Absprache und Abwägen mit dem Arzt, begannen wir die Behandlung mit dem Medikament Ritalin. Zudem wurde unser Sohn im 14-tägigen Rhythmus von einem Psychotherapeuten unterstützt.

→ *Was hat sich mit der Behandlung verbessert?*

← Sein Verhalten in der Schule hatte sich erheblich verbessert. Mit der pädagogischen Hausaufgabenbetreuung schaffte er es, seine Hausaufgaben zu erledigen. Die Ritalin-Dosis deckte anfangs noch nicht den gesamten Tag ab. Nach optimierter Medikamenteneinstellung kamen nachmittags auch Freunde zu Besuch und es kehrte wieder Ruhe in unseren Alltag ein.

Sein Verhalten in der Schule hatte sich erheblich verbessert.

→ *Was hätten Sie sich im Nachhinein gewünscht?*

← Wir hätten nicht so lange skeptisch gegenüber einer medikamentösen Behandlung eingestellt sein sollen.

→ *Was tun Sie für sich selbst?*

← Zu wenig! Einmal wöchentlich gehen wir schwimmen. Ganz wichtig waren für uns die Elternsprechstunden in der Kinderpsychologischen Praxis. Als diese dann beendet wurden, reifte der Gedanke, eine ADHS-Selbsthilfegruppe für betroffene Eltern in Friedberg zu gründen. Anfang des Jahres unterstützte uns diesbezüglich die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Die Selbsthilfegruppe ist noch sehr jung, aber auch schon sehr gut besucht. Hier findet Vernetzung und Austausch unter den betroffenen Eltern statt. Wir empfinden dies als sehr wertvoll und sind erleichtert, in dieser schwierigen Situation nicht alleine und nicht hilflos zu sein. Wir können uns gegenseitig unterstützen.

Die Selbsthilfegruppe ist noch sehr jung, aber auch schon sehr gut besucht.

Dieses Interview führte Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

ADHS-Selbsthilfegruppe Friedberg
Treffpunkt: Hanauer Hof, Fauerbacher Str. 6,
jeden 4. Donnerstag im Monat, 19:30 Uhr
Tel: 0170 3837742
E-Mail: adhs-eltern-friedberg@web.de

Anmerkung der Redaktion:

Die Selbsthilfegruppe ADHS ist neben 40 anderen Infoständen am 11.08.2018 an der Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim zu finden. Sie steht von 10:00 bis 15:00 Uhr am eigenen Infostand zum persönlichen Gespräch bereit.



Interview

Die Selbsthilfegruppe ist das Beste, was uns passieren konnte

ADHS-Selbsthilfegruppe in Friedberg

Interview mit Marcus, 43 Jahre, und Vera, 38 Jahre, mit ihrem 8-jährigen Sohn Tom.

→ *Wie war der Weg zur Diagnose?*

← Lang und steinig! Es begann mit der Aufforderung seitens des Kindergartens, Tom abzuholen, da er grundlos schreien, um sich schlagen und Rucksäcke durch die Gegend werfen würde. Sie rieten uns den

Besuch bei einem Therapeuten. Wir konsultieren einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie. Tom erhielt Ergo- und Spieltherapie. Recht bald wurde der Verdacht auf ADHS oder Autismus geäußert. Zur weiteren Diagnostik sollten wir ihn in der Kinder- und Jugendpsychiatrie vorstellen. Wir kämpften einen erfolgreichen Kampf für die Kostenübernahme mit der Krankenkasse und dem Medizinischen Dienst. Währenddessen wurde Tom

eingeschult und die Probleme verdichteten sich. Endlich war es dann so weit. Vera und Tom konnten für 5 ½ Wochen in die diagnostizierende Klinik. Auch Marcus wurde während seiner Besuche in die Diagnostik/Therapie einbezogen. Es wurde der Verdacht auf ADHS und ein Asperger-Syndrom bestätigt. Noch in der Klinik wurde Tom auf das Medikament Medikinet eingestellt.

→ *ADHS – was nun?*

← Da der Verdacht auf ADHS oder Autismus seit langer Zeit im Raum stand, hatten wir uns bereits mit dem Thema auseinander gesetzt. Durch Internetrecherchen erkannten wir viele Parallelen zu den Verhaltensweisen von Tom. Wir akzeptieren und lieben Tom so, wie er ist und unterstützen ihn mit all unserer Kraft.

→ *Wie geht es Eltern in dieser Situation?*

← Wir halten zusammen und arbeiten auch mit den Großeltern Hand in Hand. Es gibt klare Absprachen und feste Strukturen, Abläufe und Rituale, die Tom dringend benötigt. In Bezug auf das Medikament sind wir innerlich zerrissen. Es unterstützt in der Schule und fördert die Konzentration. Doch sehen wir auch, wie sich sein Wesen verändert. Er ist nicht mehr so aufgeschlossen und aufgeweckt. Sein herzliches und strahlendes Lachen ist verschwunden. Tom erscheint nun eher ernst und nachdenklich. Durch seine aggressiven Episoden haben andere Kinder eher Angst vor ihm. Dass Kinder mit ihm spielen, ist eher die Ausnahme. Das schmerzt uns sehr.

→ *Welche Unterstützung haben Sie erhalten?*

← Unterstützung haben wir vor allem bei einem Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie gefunden. Aber auch der Kindergarten hat hervorragende Arbeit geleistet. Uns wurde die Vorstellung im Sozialpädiatrischen Zentrum angeregt und die Erzieherinnen unterstützten die Zusammenführung von Tom mit dem regionalen Beratungs- und Förderzentrum. Der Kindergarten versuchte auch Kontakt zur Grundschule aufzunehmen, doch dieses Angebot wurde von Seiten der Schule leider nicht wahrgenommen. Nach zwei Anläufen erhielten wir von der Erziehungsberatungsstelle die Kostenübernahme für eine Teilhabeassistenz. Bislang waren bereits 3 Jahre ins Land gegangen. Von der Schule haben wir bis heute nicht viel Unterstützung erhalten.

Die Wartezeiten auf Termine und notwendige Unterlagen, der bürokratische Aufwand und die komplizierten Anträge kosten viel Zeit und Kraft, die wir sinnvoller für Tom verwenden könnten.

Die Elterngruppe in der Praxis des Kinder- und Jugendpsychiaters war für uns sehr wertvoll. Hier erhielten wir viele Tipps im Umgang mit Tom und wie wir besser auf sein Verhalten eingehen können. Hier lernten wir auch endlich andere betroffene Eltern kennen. Ungezwungen konnten wir uns mit ihnen austauschen. Wir hatten endlich das Gefühl, verstanden zu werden und mit unseren Problemen nicht alleine zu sein. Gemeinsam kamen wir dann auf die Idee, eine ADHS-Selbsthilfegruppe zu gründen.

→ *Welche Behandlung wird bei Ihrem Sohn durchgeführt?*

← Tom erhält Medikinet und eine Spieltherapie. Wegen seines Asperger-Syndroms benötigt er zusätzlich eine Therapie im Autismus-Zentrum.

→ *Was hat sich mit der Behandlung verbessert?*

← Tom ist ruhiger und konzentrierter geworden. Wutausbrüche kann er schneller regulieren. Auch wir können ihm besser helfen und unterstützen.

→ *Was hätten sie sich im Nachhinein gewünscht?*

← Der bürokratische Aufwand ist zu hoch, um einem intelligenten, aber kranken Kind die notwendigen Hilfen und Therapien zügig zukommen zu lassen. Wir wünschten uns sensibilisiertere Mitarbeiter/innen in Ämter und Institutionen mit mehr Verständnis gegenüber den Eltern, die sich die Entscheidung zur Medikation bestimmt nicht leicht machen. Auch von Seiten der Schule hätten wir uns mehr Zusammenarbeit gewünscht.

→ *Was tun Sie für sich selbst?*

← Nicht viel! Wir verwenden all unsere Kraft und Energie, damit es Tom gut geht. Danke sagen wir den Großeltern, die uns stets unterstützen und helfen. Dennoch wissen wir, wie wichtig es für uns als Paar ist, gemeinsam etwas zu unternehmen. Das nehmen wir uns jetzt ernsthaft

„Die Gruppe ist für uns ein Gewinn und wir hoffen, dass bald noch mehr Eltern zu den Treffen kommen. Jede/r kann etwas Positives aus den Zusammenkünften mitnehmen.“

vor. Die Selbsthilfegruppe ist das Beste, was uns passieren konnte. Die Gruppe ist für uns ein Gewinn und wir hoffen, dass bald noch mehr Eltern zu den Treffen kommen. Jede/r kann etwas Positives aus den Zusammenkünften mitnehmen. Hier können sich Eltern ungezwungen austauschen, Erfahrungen und Tipps anhören und selbst einbringen.

Dieses Interview führte Anette Obleser, Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises.

Kontakt:

ADHS-Selbsthilfegruppe Friedberg
Treffpunkt: Hanauer Hof,
Fauerbacher Str. 6, jeden 4. Donnerstag
im Monat, 19:30 Uhr
Tel: 0170 3837742
E-Mail: adhs-eltern-friedberg@web.de

*Anmerkung der Redaktion:
Die Selbsthilfegruppe ADHS ist neben 40
anderen Infoständen am 11.08.2018 an
der Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim zu
finden. Sie steht von 10:00 bis 15:00 Uhr
am eigenen Infostand zum persönlichen
Gespräch bereit.*



Portrait einer Einrichtung

Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises

Hilfe für Familien

Die Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises unterstützt Eltern, Kinder und Jugendliche bei der Klärung und Bewältigung individueller und familienbezogener Probleme. Eltern, die allgemeine Erziehungsfragen haben, unsicher bezüglich der Entwicklung ihres Kindes oder Jugendlichen sind, die das Zusammenleben mit ihrem Teenager problematisch erleben oder Fragen zum familiären Umgang mit Trennung und Scheidung haben, können sich an uns wenden. Außerdem haben Jugendliche die Möglichkeit, auch unabhängig von ihren Eltern Beratung zu ihren Anliegen in Anspruch zu nehmen.

Machen sich Eltern um die Entwicklung ihres Kindes Sorgen, weil es häufig

unaufmerksam und unruhig oder verträumt wirkt, können sie sich an die Erziehungsberatungsstelle wenden. Ebenso ist eine Beratung möglich, wenn die Diagnose ADHS (ICD 10; F 90.- Hyperkinetische Störungen) bereits durch einen Facharzt gestellt wurde.

Kinder mit ADHS zeigen meist bereits in den ersten fünf Lebensjahren einen Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen und haben die Tendenz, von einer Tätigkeit

Kinder mit ADHS zeigen meist bereits in den ersten fünf Lebensjahren einen Mangel an Ausdauer bei Beschäftigungen

zur anderen zu wechseln, ohne etwas zu Ende zu führen. Hyperkinetische Kinder sind oft achtlos und impulsiv, sie verletzen dadurch Regeln und ecken schnell bei anderen an. Ihre Beziehung zu Erwachsenen und anderen Kindern sind häufig belastet, was sich wiederum negativ auf das Selbstwertgefühl der betroffenen Kinder auswirken kann.

Die Auswirkungen des Störungsbildes auf das Familienleben, die Schule und Sozialkontakte in der Freizeit sind somit groß. Die Eltern stehen häufig unter großem Druck, weil sich der Alltag mit den Kindern konfliktreich gestaltet. Zusätzlich dazu sind diese Eltern oft mit Klagen und negativen Rückmeldungen von Lehrern, Klassenkameraden und anderen Eltern

konfrontiert. Diese Belastungen führen dazu, dass Eltern häufig von Selbstzweifeln geplagt sind, sich in ihrer Erziehungskompetenz in Frage stellen und die eigenen Bedürfnisse aus dem Blick verlieren.

Die Erziehungsberatungsstelle unterstützt dabei, die erzieherischen Kompetenzen der Eltern zu stärken, und leistet einen Beitrag zur Verbesserung der Entwicklungsbedingungen des betroffenen Kindes oder Jugendlichen.

Zu Beginn des Beratungsprozesses werden das Erleben und Verhalten des Kindes im Hinblick auf seine Einschränkungen, aber auch seine Ressourcen beleuchtet. Das Lebensumfeld des Kindes sowie die dort auftretenden Konflikte und Spannungen werden ebenfalls thematisiert. Hierbei werden sowohl die Sichtweise des jungen Menschen selbst als auch die Bedeutung der Problematik für seine Familie thematisiert. Dabei ist zu klären, wer zu welchem Zeitpunkt und an welchem Ort ein Problem hat, wie groß das damit



verbundene Leid ist und welche Handlungsspielräume für eine Problemlösung bestehen.

Liegen bereits diagnostische Erkenntnisse eines Facharztes vor, werden diese in das Gesamtbild miteinbezogen. Des Weiteren wird erfasst, welche Hilfsmöglichkeiten von der Familie bereits genutzt werden

Als Erziehungsberatungsstelle liegt unser Schwerpunkt darin, Hilfe zur Erziehung in der Familie zu leisten.

und welche Erfahrungen sie damit gesammelt haben.

Gemeinsam mit der Familie wird dann überlegt, welche Umstellungen und Veränderungen sinnvoll sein können, damit sich das Kind mit seinen Eigenarten, Stärken und Schwächen gut weiterentwickeln kann. Zentrale Themen sind hierbei die gute Balance von Struktur und Flexibilität im Alltag des Kindes, die Stärkung seines Selbstbewusstseins und die positive Beziehungsgestaltung zwischen Eltern und Kind. Destruktive Muster im Umgang mit dem Kind werden ebenso besprochen wie die Möglichkeiten, diese zu ändern. Außerdem ist es wichtig, die nicht veränderbaren Eigenarten des Kindes in den Blick zu nehmen. Wie die Familie hiermit gut leben kann, steht im Vordergrund.

Als Erziehungsberatungsstelle liegt unser Schwerpunkt darin, Hilfe zur Erziehung in der Familie zu leisten. Die Kooperation mit der Kindertagesstätte oder Schule ist meist zusätzlich sinnvoll, da sich, wie bereits beschrieben, die Problematik der Kinder in deren gesamten Lebenswelt zeigt.

Erziehungsberatung stellt somit einen wichtigen Baustein im Gefüge der Unterstützungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche mit Beeinträchtigungen der Aufmerksamkeit sowie der Diagnose ADHS dar.

Der Erstkontakt zu den Fachkräften der Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises findet über die offene Sprechstunde statt.

Der Erstkontakt zu den Fachkräften der Erziehungsberatungsstelle des Wetteraukreises findet über die offene Sprechstunde statt.

In Friedberg findet diese dienstags in der Bismarckstraße 25 statt. In geraden Kalenderwochen in der Zeit von 13:30 Uhr bis 16:00 Uhr, in ungeraden Kalenderwochen von 09:00 Uhr bis 12:00 Uhr. Es gibt keine Voranmeldung. Ratsuchende können einfach während der hier angegebenen Sprechzeiten in die Beratungsstelle kommen.

In Büdingen findet die offene Sprechstunde an jedem ersten und dritten Donnerstag im Monat statt. Die Gespräche werden nur nach telefonischer Vereinbarung über das Sekretariat in Friedberg (06031 833241) im Familienzentrum Planet Zukunft (Gymnasiumstraße 28) durchgeführt.

Bei komplexeren Fragestellungen besteht danach auch die Möglichkeit, Folgetermine in der Erziehungsberatungsstelle wahrzunehmen. Das Beratungsangebot ist kostenlos und wird vertraulich behandelt.

*Yvonne Messinger
Fachstellenleitung, Erziehungsberatung
und Eingliederungshilfe*

Kontakt:
Erziehungsberatungsstelle des
Wetteraukreises
Bismarckstr. 25, 61169 Friedberg
Tel: 06031 833241

ADHS-Selbsthilfegruppen im Wetteraukreis

ADHS-Selbsthilfegruppe in Friedberg

Eltern von betroffenen Kindern treffen sich regelmäßig und tauschen sich über Therapie-Methoden und Erfahrungen aus. Das hilft ihnen dabei, ihre schwierige Situation zu verarbeiten. Gemeinsam suchen sie nach Lösungen, um den Alltag mit den betroffenen Kindern besser zu bewältigen.

Die Treffen finden regelmäßig jeden 4. Donnerstag im Monat um 19:30 Uhr im Hanauer Hof, Fauerbacher Str. 6 in Friedberg statt. Die Gründung wurde unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises. Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und verstehen sich nicht als Therapieersatz.

Kontakt:

Treffpunkt: Friedberg

Tel: 0170 3837742

E-Mail: adhs-eltern-friedberg@web.de

Erwachsenen-Selbsthilfegruppe ADHS

Lange Zeit galt Hyperaktivität als typische „Kinderkrankheit“. Doch heute wissen wir: Auch im Erwachsenenalter kann ADHS eine enorme Belastung darstellen. Seit über 20 Jahren steht die Erwachsenen-Selbsthilfegruppe im Wetteraukreis für alle Betroffenen zur Unterstützung bereit.

Kontakt:

Treffpunkt: Jeden dritten Mittwoch im Monat ab 20:00 Uhr, in Friedberg, im "Bistro Pastis", Haag Str. 41, Friedberg, der Eingang befindet sich in der Hanauer Str..

Tel: 06008 930420

Neue Selbsthilfegruppe ADHS in Bad Vilbel für Eltern, deren Kinder betroffen sind

Zwei Elternpaare möchten in Bad Vilbel einen neuen Gesprächskreis für Eltern betroffener Kinder gründen und suchen weitere Eltern, die auch Interesse am gegenseitigen Austausch haben. Die Gruppentreffen werden einmal monatlich stattfinden und werden in der Gründungsphase von einer von uns ausgebildeten In-Gang-Setzerin begleitet. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Staatliches Schulamt für den Hochtaunus- Kreis und den Wetteraukreis

Bei schulischen Einzelfragen können sich Eltern und Lehrkräfte an die Schulpsychologinnen und Schulpsychologen des staatlichen Schulamts in Friedberg wenden.

Kontakt:

Staatliches Schulamt für den
Hochtaunus-Kreis und den Wetteraukreis
Mainzer-Tor-Anlage 8
61169 Friedberg
Tel: 06031 188600 (Zentrale)
E-Mail: [poststelle.ssa.friedberg@
kultus.hessen.de](mailto:poststelle.ssa.friedberg@kultus.hessen.de)
www.schulamt-friedberg.hessen.de



Institutsambulanz und Tagesklinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie in Butzbach

Die Außenstellen des Universitätsklinikum Marburg im Wetteraukreis

Die Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Direktorin Frau Prof. Dr. Katja Becker) des Universitätsklinikums Marburg ist für die Regel- und Pflichtversorgung der drei Landkreise Marburg-Biedenkopf, Gießen und Wetteraukreis zuständig. Kinder dieser drei Landkreise mit psychischen Erkrankungen, die vollstationär in der Klinik behandelt werden müssen, werden in der Marburger Klinik aufgenommen. Dort werden in derzeit vier Stationen insgesamt 60 Kinder und Jugendliche behandelt.

Tagesklinik in Butzbach

Gegenüber vom Butzbacher Landgrafenschloss in der Schlossstr.19 in Butzbach befindet sich die Tagesklinik für sechs- bis zwölfjährige Kinder mit psychischen Erkrankungen. Hier werden jeweils sieben Jungen und Mädchen werktags von einem multiprofessionellen Team bestehend aus einer Ärztin, einer Psychologin, einer Sozialpädagogin in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, einer Pädagogin, einem Ergotherapeuten sowie Mitarbeitern des Pflege- und Erziehungsdienstes unter der oberärztlichen Leitung von Frau Dr. Wichmann nach den aktuellen Leitlinien diagnostiziert und behandelt.

Die Beschulung der Patienten erfolgt während der tagesklinischen Behandlung in der direkt nebenan gelegenen Ballhauschule, der Schule für kranke Kinder des Wetteraukreises, in einer eigenen Klasse. Viele der tagesklinisch behandelten Kinder leiden an Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörungen (ADHS) mit zusätzlichen Problemen, aber es werden auch andere Störungen, wie zum Beispiel oppositionelle Störungen, Angsterkrankungen oder emotionale Störungen behandelt.

Die Indikation (= das "Angezeigtsein" einer bestimmten Behandlungsform) muss im Vorfeld durch einen Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie, einen Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten oder unsere Institutsambulanz festgestellt worden sein. Bei vielen der in der Tagesklinik behandelten Kinder war auf Grund der Komplexität der Störung eine ambulante Therapie nicht ausreichend oder im Vorfeld gescheitert. Fester Bestandteil ist eine intensive Elternberatung und Behandlung nach dem Triple P-Konzept. Die regelmäßige Teilnahme an dem



Foto: das multiprofessionelle Team der KJP-Institutsambulanz des UKGM Marburg in Butzbach vor dem Haupteingang der Ambulanz am Schlossplatz 2 (von links nach rechts):

Sabrina Blümlein (Kinderkrankenschwester, Anmeldung), Dr. Daria Kasperzack (Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und leitende Psychologin), Nicole Grau (Pädagogin M.A. in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin), Dr. Christa Wichmann (Oberärztin, Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie und Fachärztin für Kinderheilkunde), Dr. Katharina Custodis (Ärztin), Kerstin Kübbeler-Schulte (Kinderkrankenschwester, Anmeldung), Nadine Kunst (Praktikantin, Pädagogin in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin) & Prof. Dr. Katja Becker (Direktorin der Klinik)

einmal im Quartal stattfindenden spezifischen Elterntraining (4 Termine, jeweils 2 Stunden) wird vorausgesetzt. Kinder, die sich nicht an Absprachen halten können oder weglaufgefährdet sind, können in der Tagesklinik nicht behandelt werden.

Institutsambulanz

Ende Februar 2018 ist direkt neben dem Butzbacher Schloss, und damit in fußläufiger Entfernung zu unserer Tagesklinik, die Instituts- und Hochschulambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie (Haupteingang Schlossplatz 2) eingezogen. In der Ambulanz werden Kinder und Jugendliche bis zu einem Alter von 18 Jahren, die an einer schweren, komplexen und / oder chronischen psychischen Erkrankung leiden und im Wetteraukreis leben, versorgt.

Das multiprofessionelle Team der Ambulanz in Butzbach besteht aus der Oberärztin Frau Dr. Wichmann, einer Ärztin und einem Arzt, einer Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, einer Pädagogin in Ausbildung zur Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin und Kinderkrankenschwestern. Mit dem Kind (oder dem Jugendlichen) wird eine umfangreiche multiaxiale Diagnostik durchgeführt; dazu gehören eine ausführliche Anamnese (mit dem Kind und dessen Eltern), eine Verhaltensbeobachtung, Sichtung von Vorbefunden und Schulberichten, eine körperliche

Untersuchung, eine ausführliche testpsychologische Diagnostik sowie ggf. weitere Untersuchungen. Nach der Diagnostik erfolgt eine ausführliche Befundrückmeldung mit Erläuterungen zum Krankheitsbild (Psychoedukation) und Beratung zu Behandlungsmöglichkeiten.

In der Institutsambulanz wird auch eine multiaxiale Diagnostik für Kinder und Jugendliche mit ADHS durchgeführt. Auf Grund der sehr hohen Nachfrage können wir allerdings nicht alle Wünsche nach ambulanter Weiterversorgung erfüllen und müssen oft auf andere Fachärzte und Therapeuten der Region verweisen.

Kontakt:

*Institutsambulanz für Kinder- und Jugendpsychiatrie,
Psychosomatik und Psychotherapie
Schlossplatz 2
35510 Butzbach
Tel: 06033 9254610*

ESCALife-Studie

ESCALife ist eine evidenzbasierte gestufte adaptive Behandlungsstudie für Kinder und Jugendliche mit ADHS

Familien, die Interesse haben, an der ESCALife-Studie teilzunehmen und deren Kinder die Einschlusskriterien erfüllen, müssen in der Lage sein, den überwiegenden Teil der ambulanten Behandlungstermine in der Marburger Institutsambulanz wahrzunehmen.

ESCALife (Evidence-based, stepped care of ADHD along the lifespan) ist eine große, multizentrische Therapiestudie im Rahmen des Forschungsnetzes zu psychischen Erkrankungen, finanziert durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF). Ziel der an mehreren Universitätskliniken in Deutschland durchgeführten Studie ist die Optimierung einer individualisierten Behandlungsstrategie für Patienten mit ADHS und zwar jeweils in Bezug auf die in der jeweiligen Lebensspanne relevante Therapie. Zum Glück gibt es mittlerweile viele gute Behandlungen der ADHS, deren Wirksamkeit auch in mehreren Studien nachgewiesen wurde. Allerdings sind nicht alle Menschen mit ADHS gleich; deswegen helfen auch nicht alle Behandlungen bei allen ADHS-Patienten in jedem Alter gleich gut. Mit der Studie ESCALife soll herausgefunden werden, welche Behandlungen für welche Kinder und Jugendliche am besten geeignet sind.

In Marburg gibt es die Möglichkeit zur Studienteilnahme für Kindergarten- und Vorschulkinder mit ADHS-Symptomen (3 - 6 Jahre, ESCAPreschool) sowie für Schulkinder (6 - 11 Jahre, ESCASchool) und Jugendliche (12 - 17 Jahre, ESCAadol) mit ADHS-Diagnose. Das Teilprojekt ESCAlate (Behandlung der ADHS bei jungen Erwachsenen) wird in Marburg leider nicht angeboten. Auf der gemeinsamen Webseite werden ausführliche Informationen zu allen Teilstudien und den beteiligten Kliniken dargestellt: www.esca-life.org.

In 2018 können noch Kinder und Jugendliche, die von einer ADHS betroffen sind und die Einschlusskriterien erfüllen, an der Studie teilnehmen. Wer teilnimmt, erhält eine ADHS-Behandlung, die den aktuellen Stand der Wissenschaft in Deutschland widerspiegelt. Auf Grund des vorgegebenen Studiendesigns können sich die teilnehmenden Familien die Behandlung leider nicht aussuchen. Die Zuteilung in die verschiedenen Behandlungsarme erfolgt einerseits nach Schweregrad der Symptome, andererseits nach Erfolg (oder Nicht-Erfolg) der Behandlung im ersten Behandlungsschritt und teilweise auch durch Randomisierung (also durch Anwendung eines Zufallsmechanismus).

Gerne beantworten wir unter Telefon 06421 5863118 oder per Mail esca@med.uni-marburg.de Ihre Fragen!

Lesecke

Bücher und Webseiten zum Thema



Empfohlene Internetseiten

ADHS Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Rapsstraße 61
13629 Berlin
Tel: 030 85605902
www.adhs-deutschland.de

Infoportal für Erwachsene mit ADHS
www.adhs-ratgeber.com

Bundesgesundheitsministerium
für Gesundheit
www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/kinder-gesundheit/aufmerksamkeitsdefizitsyndrom/?L=0

Zentrales ADHS-Netz
Das zentrale ADHS-Netz ist ein bundesweites Netzwerk zur Verbesserung der Versorgung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen mit ADHS.
www.zentrales-adhs-netz.de

Arbeitsgemeinschaft ADHS
Die Arbeitsgemeinschaft ADHS (AG ADHS) bietet Ihnen wichtige Informationen, Aktuelles, sowie praktische Tipps und Hilfen zum Thema ADHS.
www.ag-adhs.de

Juvenus
JUVEMUS informiert über ADHS sowie über Teilleistungsschwächen und Verarbeitungsstörungen. Wir möchten Erfahrungen austauschen und Anregungen geben zur besseren Förderung. Wir machen Mut und werben für Verständnis.
Wir sind in aktivem Kontakt mit Entscheidungsträgern in Gesellschaft, Politik und im Gesundheitswesen.
www.juvenus.de

ADHS bei Kindern und Jugendlichen
Erfahrungen von Menschen, die selbst oder deren Kinder mit einer ADHS leben.
www.krankheitserfahrungen.de/module/adhs



Kinderbuch von 6 bis 99 Jahren

Zappelhannes

Hannes ist ein „Zappelhannes“ und darauf ist er stolz! Manchmal ist er auch wütend und traurig, manchmal allein. Dennoch ist jeder neue Tag für Hannes ein Geschenk, das er mit schier unendlicher Lebensfreude in die eigenen Hände nimmt. Dass dabei Frikadellen, Saft und Fahrräder der Schwerkraft folgen, ist nicht Hannes Schuld. Aber sein Problem.

Hannes macht das Beste daraus. Obwohl er das Beste schon hat: Eine Mutter, die ihn trotz aller Sorgen und Nöte unendlich liebt. Einen Vater, der am Ende doch anerkennt, welches Glück Hannes für die Familie darstellt. Und Mitmenschen, für die eine Welt ohne „Zappelhannes“ durchaus ein bisschen zu langweilig ist ...

*Autor: Regina Rusch
Verlag: ADHS Deutschland e. V.
ISBN-13: 978-3-933067-16-6
Zu beziehen über: <http://www.adhs-shop.de/Zappelhannes>
Preis: 6,80€*



Buch:

Wackelpeter und Trotzkopf

Hilfen für Eltern bei ADHS-Symptomen, hyperkinetischem und oppositionellem Verhalten. Mit Online-Material und App.

In Anlehnung und als Ergänzung zum erfolgreichen Therapieprogramm für Kinder mit hyperkinetischem und oppositionellem Problemverhalten (THOP) haben die Autoren ein Elternbuch entwickelt, das alles Wissenswerte zu Störung und Therapie von ADHS enthält:

- Problematik, Ursachen, Verlauf und Hilfsmöglichkeiten
- 16-stufiger Elternleitfaden zur Verminderung der Verhaltensprobleme in der Familie
- konkrete Anwendungsbeispiele, in denen typische Probleme und ihre Lösungsmöglichkeiten beschrieben werden
- Arbeitsblätter und Memo-Karten

*Autoren: Döpfner, Schürmann
Verlag: Beltz Psychologie
Best.-Nr. des Verlages: 128412
ISBN-13: 9783621284127
ISBN-10: 3621284125
Preis: 29,95€*

Rückblick Selbsthilfetag in Bad Vilbel

Am Freitag, den 16. März, hatten wir abends unseren Selbsthilfetag im Sport- und Kulturforum Bad Vilbel-Dortelweil im Rahmen des Bürgerempfangs der Stadt Bad Vilbel veranstaltet. An diesem Abend präsentierten ein Drittel unserer Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise sich und ihr Anliegen. Unter unserem Motto „In der Selbsthilfegruppe bist du nicht allein!“ – weder mit einer Erkrankung noch in einer besonderen Lebenssituation – wollten wir zeigen, wie wichtig die Bedeutung sozialer Beziehungen und die Selbstsorge jedes Einzelnen ist, und erfuhren reges Interesse seitens der Besucher.

Kontakt:

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Neues aus der Selbsthilfelandchaft

Vorsicht – kommerzielle Anbieter unterwandern Selbsthilfegruppen

Vorfall in einer Selbsthilfegruppe in Friedberg.

„Im November 2017 kam ein Ehepaar unangemeldet zu unseren Treffen der Selbsthilfegruppe, anlässlich der Ausschreibung der Gruppentreffen in der lokalen Zeitung. Wir Gruppenmitglieder nahmen an, dass es Betroffene wären, die Hilfe und Unterstützung suchen. Wie immer, wenn „Neue“ zu den Treffen stoßen, fragten wir nach Ihren Beschwerden, was sie bisher dagegen unternommen hätten und baten sie, sich kurz vorzustellen.

Es stellte sich heraus, dass sie nicht selbst von der Erkrankung betroffen waren. Angeblich leide der Schwiegervater daran. Er aber würde dagegen nichts unternehmen.

Angehörige sind bei uns ebenfalls willkommen. Doch leider entpuppte sich das Anliegen der beiden in eine andere Richtung. Sie meinten, sie verfügen über ein hervorragendes Nahrungsergänzungsmittel, welches uns als Erkrankte helfen könnte. Anschließend hielten sie einen Vortrag über das Produkt, verteilten Unterlagen und luden uns zu einer Infoveranstaltung ein.

Wir alle fühlten uns überrumpelt...“

Anmerkung der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Es war uns wichtig, diesen Vorfall aufzugreifen.

Kommt es vor, dass kommerzieller Anbieter die Selbsthilfegruppen unaufgefordert besuchen, möchten wir Ihnen Mut machen, gemeinsam als Gruppe die ungebeten Gäste klar und eindeutig zu bitten, das Gruppentreffen zu verlassen.

In Selbsthilfegruppen treffen Menschen zusammen, die unter gleichen Erkrankungen, Süchten oder anderen Problemen leiden. Sie sprechen gemeinsam über ihre Sorgen, Probleme, tauschen Informationen und Erfahrungen aus und lernen von- und miteinander, mit ihren Schwierigkeiten umzugehen.

Selbstverständlich können Selbsthilfegruppen Referenten einladen. Dagegen spricht gar nichts. Doch bei solch kommerziell motivierten Überraschungsbesuchen, ist es ihr gutes Recht, dies sofort zu stoppen.

Ihre

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

„Lacrima“ Hilfe für Eltern und Kinder bei Verlust eines Familienangehörigen

Lacrima ist ein von den Johannitern getragenes Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche. Lacrima begleitet in der Trauerarbeit und unterstützt in den verschiedenen Trauerphasen.

Der Verlust eines Bruders oder einer Schwester durch den Tod ist für Kinder und Jugendliche ein schwerer Schock. Äußerst schmerzhaft ist es, wenn ein Vater oder eine Mutter aus der Familie herausgerissen wird. Eltern, die ihren Partner verloren haben, stehen im Konflikt zwischen den eigenen Bedürfnissen und Gefühlen und denen der Kinder, denen plötzlich der Vater oder die Mutter fehlt. Die Kinder sind oft orientierungslos und manches, was von Außenstehenden so dahingesagt wird, trifft trauernde Kinder besonders hart.

Seit 8 Jahren bietet das Projekt „Lacrima“ für Trauernde Eltern- und Kindergruppen (ab vier Jahren) in Bad Nauheim an. Diese Gruppen verstehen sich als jeweils festen Kreis, bei dem von einer regelmäßigen Teilnahme der Mitglieder ausgegangen wird.

Hier geht es weniger darum, sich gegenseitig für das Schicksal zu bemitleiden. Mitleid hilft nicht weiter. In den Gruppen bietet sich die Möglichkeit, offen über Gefühle und Gedanken zu reden und sich untereinander auszutauschen.

Mit dem Begegnungscafé im „La Porta“ in der Vorstadt 9-11 in Büdingen wurde nun das Angebot erweitert. Das Begegnungscafé soll sich zu einem offenen Treffpunkt entwickeln. Hier finden trauernde Eltern mit schulpflichtigen Kindern Verständnis von Menschen mit ähnlichen Erfahrungen. Weihnachten, Geburtstage, Hochzeitstage werfen trauernde Menschen immer wieder ein Stück zurück. Im gegenseitigen Austausch entstehen Freundschaften und Ideen, wie das Leben ohne Vater oder Mutter zukünftig gestaltet werden kann.

Kontakt:

Lacrima Bad Nauheim

Lacrima Begegnungscafé Büdingen

Melanie Hinze

Tel: 069 366006700

E-Mail: melanie.hinze@johanniter.de

www.lacrima-rhein-main.de

PHÖNIX Selbsthilfegruppe für Betroffene von Burnout

Ausgebrannt? Ja, aber ich stehe wieder auf!!!

Die neue Selbsthilfegruppe Phönix möchte als Gesprächsgruppe fungieren, die themen- und lösungsorientiert arbeitet. Im Vordergrund steht der Erfahrungsaustausch zu problematischen Situationen: Was hat mir geholfen? – gepaart mit der Möglichkeit, diese Lösungen innerhalb der Gruppe auszuprobieren.

Angedacht sind aber auch konkrete Fragen, wie z.B.: Was kann ich tun, um mich besser abzugrenzen? Wie kann ich höflich aber bestimmt kommunizieren? Wie gehe ich achtsam mit mir um?

Willkommen sind alle Betroffenen, die aktiv werden wollen.

Die Gruppe trifft sich jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat, 19:00-21:00 Uhr im Bürgerhaus Ortenberg

Die Treffen werden nicht therapeutisch geleitet und sind kein Therapieersatz. Die Gruppengründung wird unterstützt von der Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Kontakt:

Tel: 0171 5121239

E-Mail: saxhexepia@gmx.de

Mitstreiterinnen und Mitstreiter gesucht für neue SHG Schlaganfall in Bad Vilbel

Häufig fühlen sich Schlaganfallpatienten mit ihrer Krankheit einsam und allein gelassen. Durch die Folgeschäden ist der Alltag oft vollkommen verändert und eingeschränkt, der Beruf vielleicht nicht mehr ausführbar. In einer Selbsthilfegruppe lernen die Teilnehmer*innen andere Menschen kennen, die selbst von dieser Krankheit betroffen sind. Sie können aus den Erfahrungen der anderen lernen und neuen Mut schöpfen, so dass die Selbsthilfegruppe bei der Bewältigung der Krankheit eine große emotionale Unterstützung bieten kann.

Die Gruppentreffen finden jeden 3. Dienstag im Monat von 17:45–19:15 Uhr statt. Die Selbsthilfegruppe wird unterstützt von der Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel.

Kontakt:

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Gruppengründungen des letzten halben Jahres zu folgenden Themen:

- „Lacrima Eltern-Café“ für trauernde Eltern mit schulpflichtigen Kindern, Büdingen
- „Grüner Leuchtturm“ Selbsthilfegruppe Depression, Butzbach
- Selbsthilfegruppe nach Krebs, Bad Nauheim
- ADHS Elterngruppe, Friedberg
- Brustkrebs, Bad Vilbel
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Bad Vilbel
- „Phönix“, Selbsthilfegruppe für Betroffene von Burnout, Ortenberg
- Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen, Bad Vilbel

Demnächst gegründet werden Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise zum Thema:

- Anonyme Alkoholiker, Friedberg
- Seelische Gesundheit, Friedberg

Haben Sie Interesse an Selbsthilfe? Wir unterstützen Sie... Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

<http://selbsthilfe.wetterau.de>

Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltungen und Termine

Fortbildungsangebot

Wenn die Seele schmerzt

17. Oktober 2018 in Friedberg
22. Oktober 2018 in Bad Vilbel

Fortbildungsangebot für alle Selbsthilfegruppen und Gesprächskreise im Wetteraukreis

„Wenn die Seele schmerzt“ ist ein Seminar über Bewältigungs-, Umgangs- und Gesundungserfahrungen hinsichtlich seelischen Leids. Es werden Symptomatik und Auswirkungen psychischer Störungen besprochen. Für Fragen und Problematiken der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist die Fortbildung ausdrücklich offen und dankbar – die Referentin möchte so anhand spezieller Beispiele die verschiedenen Probleme veranschaulichen.

Info:

17. Oktober 2018, Kreishaus Friedberg, Europaplatz, Geb. B, Raum 101, 19:00 Uhr

22. Oktober 2018, Haus der Begegnung in Bad Vilbel, Marktplatz 2 (1. Stock), 19:00 Uhr

Referentin: Renate Munzig, Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Friedberg

Anmeldung und Veranstalter: Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: Anette.Obleser@

Wetteraukreis.de

bzw. Selbsthilfekontaktstelle

Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

Veranstaltung

Selbsthilfe-MEILE in Bad Nauheim

11. August 2018 in Bad Nauheim 10:00 bis 15:00 Uhr

Am Samstag, den 11.08.2018 von 10:00 bis 15:00 Uhr findet die Selbsthilfe-MEILE in der Bad Nauheimer Fußgängerzone statt. Dieses Jahr steht sie unter dem Motto:

Aufgeben ist keine Option – Selbsthilfe schon!

An ca. 40 Info-Ständen werden Mitglieder verschiedener Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen, ehrenamtlicher und sozialer Einrichtungen aus dem gesamten Wetteraukreis kompetent Auskunft geben. Sie alle sind Experten in eigener Sache und werden zu den von ihnen vertretenen Themen rund um körperliche und psychische Erkrankungen sowie belastende Lebenssituationen informieren. Hier wird es auch Gelegenheit geben, erste Tipps zu Präventionsmöglichkeiten und individuellen Bewältigungsstrategien im Alltag zu erhalten.

Interessierte, Betroffene und Angehörige sind herzlich zum Austausch eingeladen.

Info:

11.08.2018 Selbsthilfe-MEILE Bad Nauheim 10:00 bis 15:00 Uhr Fußgängerzone/ Aliceplatz

Kontakt:

Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises Europaplatz, 61169 Friedberg

Tel: 06031 83 2345

E-Mail: Anette.Obleser@Wetteraukreis.de

<http://selbsthilfe.wetterau.de>

Infoabend und Veranstaltungsreihe in Bad Vilbel

Genussvoll essen – gestärkt gegen Krebs

12. Juni 2018 in Bad Vilbel

Die Diagnose Krebs bedeutet für jeden Betroffenen und auch für die Angehörigen einen großen Einschnitt ins Leben. Gerade jetzt ist es wichtig, sich ausgewogen zu ernähren. In vielen Fällen beeinträchtigen die Krebserkrankung selbst oder die Begleiterscheinungen der Therapie jedoch die tägliche Ernährung beziehungsweise den Ernährungszustand – beispielsweise, weil bestimmte Speisen nicht mehr so gut vertragen werden, der Appetit nachlässt oder der Geschmack sich verändert. Das sollte aber nicht einfach hingenommen werden, denn die Ernährung ist ein wichtiger Teil der Therapie und hat einen großen Einfluss auf den allgemeinen Gesundheitszustand.

Unter Anleitung von Dipl.-Ökotrophologin Sylvia Becker-Pröbstel bieten wir einen 5-teiligen Kochkurs im August 2018 für Betroffene und Angehörige an, um Krebspatienten wieder die Lust am Essen zu vermitteln. Gemeinsam wollen wir Mahlzeiten zubereiten und auch anschließend zusammen essen.

Auf der Informationsveranstaltung am Dienstag, 12.6.2018, um 19 Uhr im Haus der Begegnung in Bad Vilbel können sich Betroffene und Angehörige informieren und Fragen zum Kochkurs stellen. Die Kosten des Kochkurses belaufen sich auf ca. € 20,- pro Person. Die Teilnehmer*innenzahl ist begrenzt.

Info:

12. Juni 2018, Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock), Bad Vilbel, 19:00 – 21:00 Uhr

Referentin: Dipl.-Ökotrophologin Sylvia Becker-Pröbstel, Bad Vilbel

Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de

www.buergeraktive-bad-vilbel.de

Vortrag

Kopfschmerz und Migräne

26. September 2018 in Bad Vilbel

Veranstaltung der monatlich stattfindenden Vortragsreihe „Gesund leben in Bad Vilbel“

Kopfschmerzen zählen zu den häufigsten Beschwerden überhaupt. 60 Prozent aller Deutschen sind nach eigener Angabe gelegentlich davon betroffen – jeder Vierte sogar regelmäßig. Dabei können die Beschwerden sehr unterschiedlich sein, denn es gibt insgesamt über 200 Arten von Kopfschmerzen. Die zwei häufigsten sind Spannungskopfschmerzen und Migräne. Wie unterscheiden sich die beiden Erkrankungen und was kann im akuten Fall hilfreich sein? Diese und noch viel mehr Aspekte in der anschließenden Fragerunde für die Vortragsbesucher*innen werden die beiden Fachärzte im Schmerzzentrum Butzbach, Annika Pause und Matthias Deller, beantworten.

Info:

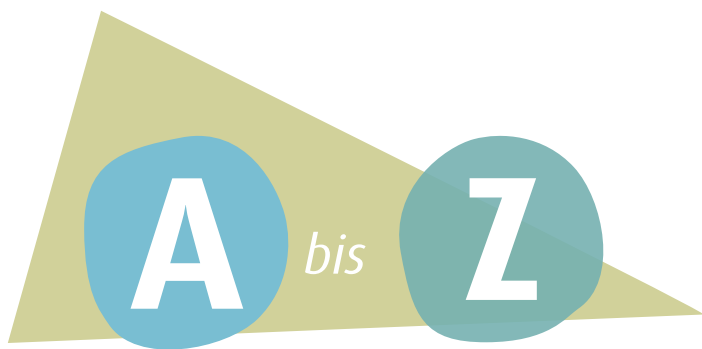
26. September 2018, Haus der Begegnung, Marktplatz 2 (1. Stock) in Bad Vilbel, 19:00 – 21:00 Uhr

Referent*innen: Annika Pause, Fachärztin für Neurologie, und Matthias Deller, Facharzt für Anästhesiologie, spezielle Schmerztherapie, Palliativmedizin und Notfallmedizin, beide vom Schmerzzentrum Butzbach

Anmeldung und Veranstalter:
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel

Tel: 06101 1384

E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Selbsthilfegruppen / Gesprächskreise und Auskunftsstellen im Wetteraukreis zu folgenden Themen:

- | | | |
|---|--|--|
| <p>A</p> <ul style="list-style-type: none"> ADHS Adipositas / Übergewicht Ängste Alleinerziehend Alkoholkrankheit Alport-Syndrom ALS (Amyotrophie Lateralsklerose) Angehörigengruppen Arthrose Augenstärkung Autismus Autoimmunerkrankungen <p>B</p> <ul style="list-style-type: none"> Behinderungen Beziehungsstörungen Blasenkrebs Blind / Taub Borderline-Syndrom Brustkrebs Burn-out <p>C</p> <ul style="list-style-type: none"> Chiari Malformation Chronische Erkrankung Cochlear-Implantat <p>D</p> <ul style="list-style-type: none"> Defibrillator-Träger Demenz / Alzheimer Depression Diabetes mellitus Dialyse Down-Syndrom <p>E</p> <ul style="list-style-type: none"> Elektrosensibilität Eltern / Familie Emotionale Gesundheit EA Ernährung | <p>F</p> <ul style="list-style-type: none"> Fibromyalgie Frauen <p>G</p> <ul style="list-style-type: none"> Gehörlos Guillain-Barré-Syndrom GBS <p>H</p> <ul style="list-style-type: none"> Hashimoto-Thyreoiditis Hochsensibilität HSP Herzerkrankungen <p>I</p> <ul style="list-style-type: none"> Integration <p>K</p> <ul style="list-style-type: none"> Krebserkrankung <p>L</p> <ul style="list-style-type: none"> Leukodystrophien Lichen Sclerosus Lymphherkrankung <p>M</p> <ul style="list-style-type: none"> Männer Medikamentenabhängigkeit Morbus Bechterew Morbus Crohn / Colitis ulcerosa Morbus Parkinson Multiple Sklerose Muskelerkrankung <p>N</p> <ul style="list-style-type: none"> Nahtoderfahrung Netzhautdegeneration <p>O</p> <ul style="list-style-type: none"> Organtransplantation Osteoporose | <p>P</p> <ul style="list-style-type: none"> Panikattacken Pflegende Angehörige Poliomyelitis / Kinderlähmung Prävention / Vorbeugung Progressive supranukleäre Blickparese PSP Prostatakrebs Psychisch belastete Menschen und deren Angehörige <p>R</p> <ul style="list-style-type: none"> Resilienz – psychische Widerstandsfähigkeit Rheuma <p>S</p> <ul style="list-style-type: none"> Schädel-Hirn-Verletzung Schilddrüsenerkrankung Schlafapnoe Schlaganfall Seelische Gesundheit Sehbehinderung Sklerodermie SMA (Spinale Muskelatrophie) Soziales Miteinander Soziale Phobien Stomaträger Stottern Suchterkrankung Syngomyelie <p>T</p> <ul style="list-style-type: none"> Taub / Blind Trauerverarbeitung Trennung und Scheidung Tuberöse Sklerose <p>V</p> <ul style="list-style-type: none"> Verlassene Eltern <p>W</p> <ul style="list-style-type: none"> Wechseljahre |
|---|--|--|

Die Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises und die Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel geben Ihnen gerne nähere Auskünfte! Kontaktdaten finden Sie im Impressum auf Seite 2 oder auf der Rückseite dieser Ausgabe.



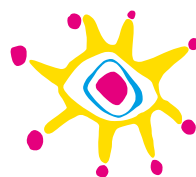
Selbsthilfekontaktstelle Bürgeraktive Bad Vilbel e.V.

Ansprechpartnerinnen: Eva Raboldt und Silke Schöck
Am Marktplatz 2
61118 Bad Vilbel

Telefon: 06101 1384
E-Mail: info@buergeraktive-bad-vilbel.de
Internet: www.buergeraktive-bad-vilbel.de



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.



Selbsthilfe-Kontaktstelle des Wetteraukreises

Ansprechpartnerin: Anette Obleser
Europaplatz, Gebäude B, Zimmer 187 a
61169 Friedberg

Telefon: 06031 832345 (8:00–12:00 Uhr)
E-Mail: anette.obleser@wetteraukreis.de
Internet: <http://selbsthilfe.wetterau.de>



Mitglied der  Deutschen
Arbeitsgemeinschaft
Selbsthilfegruppen e.V.

Bildnachweis: Cover und Rückseite ©iStock.com/Imgorthand, Seite 4–5 ©iStock.com/Imgorthand,
Seite 14–15 ©iStock.com/courtneyk, Seite 17 ©iStock.com/SimonSkafar, Jchambers

Wir danken den unten aufgeführten Förderern für die Unterstützung!
Nur durch ihre finanzielle Hilfe wurde die Herausgabe der 36. Selbsthilfezeitung für den Wetteraukreis möglich.

