

ADHS

## Kein Erziehungsfehler

Kinder mit ADHS stellen Pädagogen in Kita und Schule vor Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, sie aufzuklären.

Kein Erziehungsfehler, sondern eine neurologische Grundstörung, die medizinisch und verhaltenstherapeutisch behandelt werden muss, ist die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS. Dies und vieles mehr erfahren rund 150 Lehrer und Erzieher bei einer Veranstaltung von ADHS Deutschland e. V., die im November in Berlin-Zehlendorf stattfand. Beraterin Petra Peilert stellte zunächst kurz die Arbeit ihres Vereins und der Selbsthilfe in Berlin vor, ehe Geschäftsführerin Dr. Myriam Bea auf die Frage „ADHS – was ist das eigentlich?“ sehr anschauliche Antworten gab. Der dazugehörige Foliensatz ist als PDF über die Geschäftsstelle von ADHS Deutschland e. V. erhältlich.

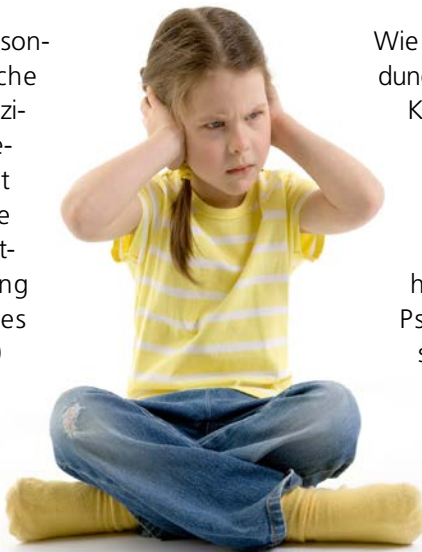


Foto: iStockphoto

Wie der Aufbau von Bindungen das Verhalten von Kindern mit ADHS beeinflusst, erklärte den Zuhörern Dr. Fritz Jansen, Lehrtherapeut für Verhaltenstherapie und Psychotherapeut. Je schwieriger und aggressiver Kinder in ihrem Sozialverhalten sind, so der Experte, desto wahrscheinlicher sei es auch, dass ihre Fähigkeit blockiert sei, Körperkontakt aufzunehmen und echte Bindungen zu Bezugspersonen wie Eltern, Erziehern, Lehrern und Therapeuten einzugehen. Durch das Sozialverhalten der Kinder könne diese Körperkontaktstörung alle Lebensbereiche beeinflussen, etwa das Lern- und Spielverhalten, den Umgang

Fortsetzung auf Seite 2

ENTSPANNUNG

## Urlaub von der Pflege

Rund 80.000 Menschen in Mecklenburg-Vorpommern sind pflegebedürftig. Die meisten werden von Angehörigen betreut. Eine Leistung, die diese oft neben ihrer Berufstätigkeit erbringen und die sie viel Kraft kostet, vor allem wenn es um demenzkranke Angehörige geht. Klar, dass sich die betroffenen Familien hin und wieder eine Auszeit wünschen. Die „Gesundheitswoche für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz“ ermöglicht ihnen Erholung vom Pflegealltag. Vom 29. Mai bis zum 7. Juni können sie sich im [AWO SANO Familienferiendorf](#) entspannen und im Ostseebad Rerik neue Kraft tanken.



Foto: iStockphoto

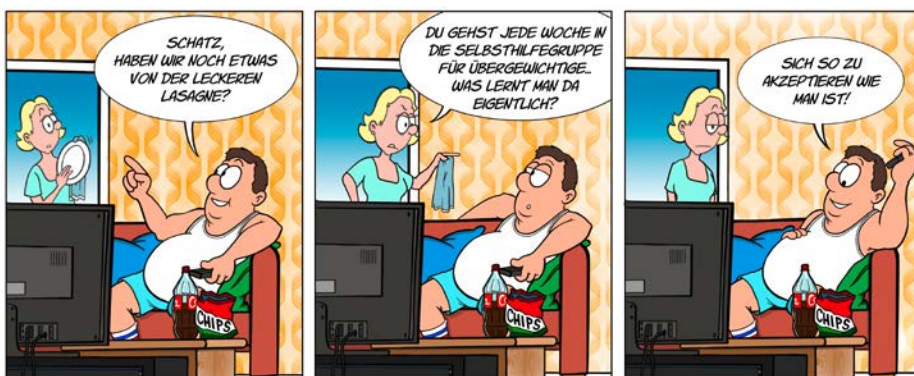
Die Kooperation von AOK Nordost, AWO SANO und der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, Landesverband Mecklenburg-Vorpommern, ermöglicht einen Urlaub mit Vollpension, Ausflügen und Freizeitaktivitäten sowie die Betreuung durch einen Pflegedienst. Auch ein Entspannungskurs gehört dazu. Ein [Faltblatt](#) gibt Auskunft über Preise und Leistungen. Interessenten können sich direkt beim Familienferiendorf informieren. ●

**Kontakt**  
Tel.: 038296 72112

 [feriendorf@awosano.de](mailto:feriendorf@awosano.de)  
[www.urlaub-pflege.de](http://www.urlaub-pflege.de)

HUMOR

## SELFIES – DU DARFST von fesch&klamke



Cartoon: fesch&klamke

Fortsetzung von Seite 1

mit Gleichaltrigen, das Konfliktverhalten oder das Verhalten im Straßenverkehr. Über die Gesetzmäßigkeiten, die dabei eine Rolle spielen, sei inzwischen einiges bekannt. So bestünden wichtige Zusammenhänge zwischen dem Bindungshormon Oxytocin und dem Sozial- und Lernverhalten. Dr. Jansen stellte dar, wie

Bezugspersonen durch ihr Verhalten die Oxytocinproduktion eines Kindes anregen und so sein Verhalten und seine Lebensqualität verbessern können.

Im Anschluss blieb viel Zeit für eigene Beispiele und Fragen. Viele Besucher wünschten sich weitere Veranstaltungen zum Thema. ●

**Kontakt**

ADHS Deutschland e.V.,  
Bundesgeschäftsstelle,  
Rapsstraße 61,  
13629 Berlin,  
Tel. 030 85605902



[info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)  
[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

BEWEGUNG

## Hacke, Spitze, eins, zwei, drei

Neue Lebensfreude vermitteln die Tanzkurse der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe in Eberswalde.

„Jeder kann tanzen“ – dieser Werbeslogan der [Tanzpädagogin Claudia Neumeyer](#) aus Müncheberg klang für die Mitarbeiter der Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe in Eberswalde interessant und anspruchsvoll. Interessierte und ein Raum waren schnell gefunden. In einem Schnupperkurs erläuterte Neumeyer die Ziele, Inhalte und Methoden des Projektes. Vor allem ging es darum, dass jeder sein eigenes Bewegungspotenzial erkennt, festigt und ausbaut.

Die Kurse wurden je nach Art und Umfang der Bewegungseinschränkung zusammengestellt. Einmal im Monat trafen sich 28 Mitglieder aus den Selbsthilfegruppen „Aktiver leben“ (Menschen mit und ohne Handicap), „Schlagenfall“,

„Parkinson“, [„Frauenselbsthilfe nach Krebs“](#), „Multiple Sklerose“ und „Sonnenschein“ (Depression) zu einem abgestimmten Programm. Es reichte von leichten gymnastischen Übungen zu Musik, Kreistänzen und Improvisationsbewegungen bis hin zu Grundsritten des Wiener Walzers, der Rumba und des Tangos.

Immer neue Tanzfreudige kamen hinzu, darunter sogar eine gehörlose und eine blinde Teilnehmerin. In nur acht Monaten fanden 23 Veranstaltungen statt, an denen insgesamt 208 Tänzerinnen und Tänzer teilnahmen. Das einhellige Urteil aller nach einem erfolgreichen Jahr: Tanzen steigert die Lebensfreude und das Selbstbewusstsein, lässt Schmerzen und negative Gedanken in den Hintergrund treten. Ein wichtiges Ziel der Selbsthilfe wird so verwirklicht.

Deshalb wollen die Teilnehmer auch im Jahr 2018 weiter gegen Frust und Schmerzen antanzen. ●

**Kontakt**

Petra May, Kontakt- und Beratungsstelle für Selbsthilfe Eberswalde,  
Tel. 03334 236020



[maika275@t-online.de](mailto:maika275@t-online.de)



Illustration: iStockphoto

BUCHTIPP

## „Kazim, wie schaffen wir das?“



Als Mensch, der beharrlich gegen Fremdenhass, Sprachlosigkeit, Gewalt und für ein friedliches Miteinander eintritt, ist der Neuköllner

Psychologe und Sozialarbeiter Kazim Erdogan weit über die Grenzen Berlins bekannt geworden. Seine Methode ist einfach: auf Augenhöhe miteinander reden, dem anderen Wertschätzung entgegenbringen. Er holt die Menschen dort ab, wo sie sind und bietet ihnen – mal Sozialarbeiter, mal Psychologe, mal großer Bruder – konkrete Hilfe an. Die Autorin Sonja Hartwig hat ein Buch über den ungewöhnlichen Menschen Kazim Erdogan und seine Männergruppe geschrieben. Wer Antworten auf Fragen zur Integration sucht, wird sie dort finden. ●

Sonja Hartwig: Kazim, wie schaffen wir das?  
München 2017, Deutsche Verlags-Anstalt,  
240 Seiten, 18 Euro



**Infos zum Buch und Leseprobe**

## IN EIGENER SACHE

### Neue Ansprechpartnerin bei der AOK Nordost

Seit dem 1. Januar 2018 ist Yildiz Demiral gemeinsam mit Diana Gromm und Detlef Fronhöfer für die Selbsthilfeförderung der AOK Nordost zuständig. Aus ihrer Arbeit als Gesundheitspflegerin im Krankenhaus bringt sie umfangreiche medizinische Erfahrungen im Umgang mit verschiedenen Krankheitsbildern mit.

Für die Ansprechpartner in der Selbsthilfe wird vor allem ihre langjährige Tätigkeit im psychosozialen Bereich von großem Vorteil sein, bei der sie viele Betroffene durch unterschiedlichste Krisensituationen geführt hat. Dazu zählt auch der Umgang mit den Angehörigen. In den letzten Jahren hat Yildiz Demiral in der Fallbegleitung schwer erkrankter Menschen gearbeitet, bei der medizinisches Fachwissen sowie der sensible Umgang mit Betroffenen und Angehörigen wichtige Faktoren sind.

Zu ihrer psychosozialen Beratertätigkeit beim Berliner Krisendienst und ihrer



**Yildiz Demiral**  
Tel. 0800 265080-31095

[yildiz.demiral@nordost.aok.de](mailto:yildiz.demiral@nordost.aok.de)



**Diana Gromm**  
Tel. 0800 265080-26392

[diana.gromm@nordost.aok.de](mailto:diana.gromm@nordost.aok.de)



**Detlef Fronhöfer**  
Tel. 0800 265080-32416

[detlef.fronhoefer@nordost.aok.de](mailto:detlef.fronhoefer@nordost.aok.de)

Fotos: AOK Nordost

Arbeit in der stationären Krisenintervention gehörten auch Einzel- und Gruppengespräche mit Betroffenen. In den Gruppen befanden sich sowohl Menschen in psychosozialen Lebenskrisen als auch solche, die von einer schweren Krankheit betroffen waren und deren bisherige Bewältigungsstrategien versagten. Damit entsprach ihre Tätigkeit immer auch dem Kernanliegen der

Selbsthilfe: das gemeinsame Erleben von Selbstwirksamkeit in der Gruppe, um das Gefühl der Hilflosigkeit in einer schweren Krankheitssituation zu überwinden.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um das Thema Selbsthilfeförderung. Sie können uns anrufen, mailen oder auf einer der zahlreichen Selbsthilfefestivals einfach ansprechen. ●

## SPASS UND SPORT

### Buntes Programm beim Lauf für seelische Gesundheit

Am 3. August findet auf dem Tempelhofer Feld zum dritten Mal „Der Lauf für seelische Gesundheit“ statt. Die Veranstaltung will Menschen mit und ohne seelische Erkrankungen, Menschen mit und ohne Behinderungen, Fußgänger und Rollfahrer, Anfänger und Profis zusammenbringen, um Vorurteile abzubauen.

Illustration: iStockphoto

en. Im Vordergrund steht der Spaß an der gemeinsamen Bewegung, deshalb kann jeder die zwei Kilometer lange Strecke so oft laufen, wie er oder sie mag.

Bereits um 15 Uhr öffnet der „Markt für seelische Gesundheit“ mit Teilnehmern aus der Region, darunter Verbände, Vereine, Kliniken, Selbsthilfegruppen und

Projekte rund ums Thema seelische Gesundheit. Hinzu kommt ein abwechslungsreiches Bühnen- und Kulturprogramm. Außerdem gibt es alternative Bewegungsangebote wie Yoga, einen Rollstuhlfahrerparcours und einen Drum-Circle, ein Kinderprogramm sowie kulinarische Köstlichkeiten. Um 18:30 Uhr startet dann der Lauf am Eingang Columbiadamm. Kurz zuvor, um 18 Uhr, findet ein 800-m-Kids-Lauf statt. ●



Infos und Anmeldung



[www.der-lauf.berlin](http://www.der-lauf.berlin)



THEATERTHERAPIE

## Mächtige Königin, kranke Mutter

Eine Berliner Theatergruppe richtet sich an Mütter, die unter Depressionen und Angst-erkrankungen leiden. Im Spiel lernen die Frauen neue Seiten an sich kennen.

Menschen, die unter Depressionen oder Angst-erkrankungen leiden, sind oft auf bestimmte Persönlichkeitsanteile fixiert. Ihnen steht im Alltag nur ein eingeschränktes Rollenrepertoire zur Verfügung: die Depressive, die Arbeitslose, die Verlassene, die kranke Mutter, die abhängige Partnerin. Ihre Handlungsspielräume schränkt das stark ein, denn sie können nicht auf Handlungsalternativen zurückgreifen. Das wiederum verstärkt ihr Gefühl, hilflos und inkompetent zu sein.

Um ihre Handlungsspielräume zu erwei-

tern, begaben sich die Akteurinnen der Theatergruppe „Rabenmütter“ ein Jahr lang auf eine Entdeckungsreise. Angeleitet von der

Theatertherapeutin, Regisseurin und Literaturwissenschaftlerin [Tanja Coppola](#) erforschten sie einmal pro Woche ihr Rollenrepertoire und vergrößerten so Stück für Stück ihre Handlungsspielräume im Alltag. Durch die Übernahme neu-

er, fiktiver Rollen – die mächtige Königin, Rumpelstilzchen, die elegante Spionin – konnten die Frauen Verbindungen zu bislang unentdeckten Persönlichkeitsanteilen herstellen. Sie entwickelten Handlungsalternativen, die sie dann ein Stück weit in den Alltag integrieren konnten.

Die spannende Entdeckungsreise soll auch in diesem Jahr weitergehen. Die Theatergruppe ist offen für neue Mitglieder. Sie trifft sich jeden Montagabend im Nachbarschaftshaus Friedenau, Holsteinische Straße/Ecke Fregestraße, 12161 Berlin. ●

**Kontakt**  
Tanja Coppola, Tel. 030 55140298

 [rabenmuetter@tanjacoppola.de](mailto:rabenmuetter@tanjacoppola.de)



Foto: Tanja Coppola

TERMIN

## Selbsthilfe-Festival auf dem Tempelhofer Feld



Foto: www.heidischerm.de

Das letzte Selbsthilfe-Festival im Jahr 2016 war ein voller Erfolg.

Unter dem Motto „Gemeinsam mehr bewegen“ sind am 4. August 2018 ab 14 Uhr alle Berlinerinnen und Berliner zum Selbsthilfe-Festival auf dem Tempelhofer Feld eingeladen.

Selbsthilfegruppen und -organisationen, Arbeitskreise und Engagierte feiern ein Fest der Selbstbestimmung und zeigen, dass Selbsthilfe viel bewegen kann. Persönliche Begegnungen, kulturelle Highlights und der Spaß am Selbermachen vermitteln, wie Selbsthilfe wirkt, und zeigen, was sich gemeinsam bewegen lässt. Im Jahr 2016 waren rund 4.000 Besucher von dem Festival begeistert und machten es zu einem Erfolg. Mit etwa 12.000 Menschen in über 1.600 Selbsthilfegruppen gibt es in Berlin ein starkes Netzwerk des Engagements.

Der Dachverband der Berliner Selbsthilfe-Kontaktstellen Selko e.V. und die Selbsthilfekontaktstelle SEKIS Berlin organisieren das Festival mit Aktiven aus der Selbsthilfe, dem Arbeitskreis Fortbildung und weiteren Partnern. ●

 [www.selbsthilfe-festival-berlin.de](http://www.selbsthilfe-festival-berlin.de)