

## Kommentar

zur Umfrage von ADHS Deutschland e. V. zur „Diagnostik- und Behandlungssituation erwachsener ADHS-Betroffener“

Da wir von Selbstbetroffenen und Eltern immer wieder hören, dass die medizinische und psychotherapeutische Versorgungslage in Deutschland immer noch schlecht sei, wollten wir es genauer wissen – denn es gibt dazu keine aktuellen, offiziellen Daten.

Unsere kurze Umfrage sollte versuchen, diese Versorgungsdefizite mit Zahlen aus ganz Deutschland sichtbar zu machen.

Es haben sich immerhin 815 Teilnehmer gefunden, die die Fragebögen ausgefüllt und durch eigene Ergänzungen erweitert haben. Die Ergebnisse waren weit gestreut, wie kaum anders zu erwarten.

Doppelt so viele Frauen wie Männer haben die Bögen ausgefüllt. Es fand sich eine Verteilung über alle Altersgruppen (20 bis 80), mit einem Gipfel von 30-50 Jahren. Die überwiegende Zahl war gesetzlich versichert. Schwierig war es immer einen Arzt oder Psychotherapeuten zu finden, der Zeit für eine Untersuchung findet und eine sachgerechte Diagnose stellt – und dann auch eine Therapie durchführt. Am häufigsten wurde die Diagnose von Psychiatern und Neurologen oder bei einem Klinikaufenthalt gestellt. Die Wartezeiten bis zur Diagnostik bewegten sich zwischen wenigen Wochen und einem halben Jahr, leider gab es immer noch eine bedeutsame Zahl, die länger warten musste. Und viele Teilnehmer beschwerten sich, dass eine nicht unerhebliche Zahl der Ärzte schlecht über ADHS und ihre Therapieformen informiert war. Dennoch befand sich die Hälfte inzwischen in Therapie. Die Abstände der ärztlichen Kontrollen waren im Allgemeinen erfreulich kurz und ein Drittel der Betroffenen erhielt Psychotherapie.

Genauere Zahlen können Sie den Tabellen und Grafiken entnehmen, die wir auf unserer Internetseite veröffentlicht haben ([http://adhs-deutschland.de/Portaldaten/1/1/1\\_aktuelle\\_infos/Diagnostik-und-Behandlungssituation\\_erwachsener\\_ADHS-Betroffener\\_Umfrageergebnisse.pdf](http://adhs-deutschland.de/Portaldaten/1/1/1_aktuelle_infos/Diagnostik-und-Behandlungssituation_erwachsener_ADHS-Betroffener_Umfrageergebnisse.pdf)).

Zusammenfassend kann man sagen: Ganz schlecht ist die Situation in Deutschland nicht, aber es wird auch deutlich, dass noch viel zu verbessern ist und die Aufgabe für uns als Selbsthilfe weiterhin sein wird, für mehr Akzeptanz der Diagnose ADHS zu werben und hartnäckig dafür zu sorgen, dass die immer noch bestehenden Informationsdefizite – auch bei Fachleuten – verringert werden.

**AUTOR | Dr. Klaus Skrodzki**

## HOBYS

### Socken ...

Als ich nach jahrzehntelangen Irrungen und Wirrungen, dem Ansammeln von Diagnosen und zahlreichen stationären Aufenthalten endlich im zarten Alter von 51 Jahren in der Schön-Klinik Bad Bramstedt diagnostiziert wurde, brachte mich neben den ADHS-spezifischen Therapien ebenso das Miteinander mit den anderen ADHS-Patienten voran.

Der Austausch untereinander, das erlösende Gefühl, verstanden zu werden, ohne viel erklären zu müssen, ähnliche Lebensverläufe und Befindlichkeiten, aber auch praktische Tipps waren für mich sehr wertvoll.

So ist es mir zum Beispiel erst seit dem Aufenthalt dort möglich, völlig entspannt dem Fernsehprogramm zu folgen, ohne gedanklich abzuschweifen, unruhig zu werden, andere mit meiner Hibbeligkeit zu nerven. Und das einfach nur, indem ich gleichzeitig Socken stricke. Eine Mitpatientin brachte es mir bei und seitdem habe ich bereits Hunderte von Socken gestrickt – und ich werde sie tatsächlich los ...

**AUTORIN | Carola Kliemek**

PS: bei Bedarf gerne melden

## Buchbinden

Dieses Hobby begleitet mich schon seit vielen Jahren. Wegen seiner unerschöpflichen Möglichkeiten, seines hohen kreativen Potenzials und den vielen Freiheiten, die es in der Gestaltung bietet, finde ich es noch genauso faszinierend wie zu Anfängerzeiten.

Begonnen habe ich mit einem Volkshochschulkurs. Dabei fertigten wir ein fadengeheftetes Buch und stellten auch das Papier für den Einband selber her.

Wenn man diese Technik einmal drauf hat, ergibt sich bereits eine Fülle von Variationen, wie ein solches Buch gestaltet werden kann.

Man kann die verschiedenen Papierarten erkunden, die sich zum Buchbinden eignen, z. B. handgeschöpfte Papiere wie Ingrespapier, glatte Papiere und Papiere mit feiner Struktur; jedes ein Genuss zum Anschauen und Anfühlen.

Und erst die Einbandpapiere: Es gibt die schönsten

Einbandpapiere zu kaufen. Künstler haben ein unerschöpfliches Angebot geschaffen. Es macht aber auch viel Spaß, die Einbandpapiere selbst herzustellen. Die Welt des Druckens, Stempelns und Marmorierens tut sich auf. Schon einfache gestempelte Punkte, vielleicht in der Lieblingsfarbe, bringen Fröhlichkeit aufs Papier. Man kann auch eigene Stempel aus Gummi schnitzen, evtl. zu einem persönlichen Anlass. Auch beeindruckende Marmorpapiere können leicht selbst hergestellt werden. Sie faszinieren jedes Mal wieder durch die wunderschönen Zufälle, die sich im Muster- und Farbverlauf ergeben.

Jedes Buchformat, ob großes Buch oder Minibuch, rechteckig oder quadratisch, ist möglich. Auch jede Farb- und Musterkombination des Einbandes ist möglich. Alles kann selbst bestimmt und zusammengestellt werden. Ich bin nicht auf industriell Gefertigtes angewiesen. Das finde ich besonders schön. Meine Werke haben unverwechselbar etwas mit mir zu tun.



Solche Unikate eignen sich auch immer wieder als Geschenk, das mit relativ geringem Materialaufwand selbst angefertigt werden kann.

Wenn ich mit meinem Buchbinden beschäftigt bin, bin ich auch eins mit mir selber. Nichts Störendes hat mehr Platz. Nur ich und die Faszination am Entstehen und Vollenden meiner Werke. Eine tiefe Zufriedenheit erfasst mich dann.

Warum ist Buchbinden nach vielen Jahren immer noch mein erklärtes Hobby?:

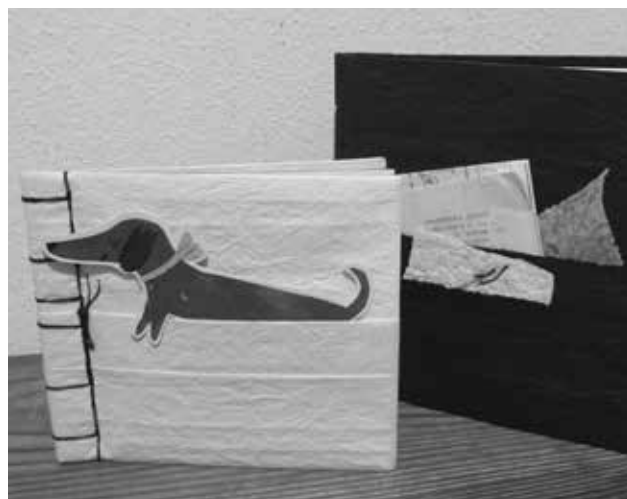
Weil der Handwerksbereich Buchbinden sehr vielfältig ist. Ich kann immer wieder neue Experimente eingehen. Es können neben „normalen“ Büchern auch Fotoalben, Skizzenbücher, Notizbücher, Hefte, Flaggenbücher, Tagebücher, Bücher mit Einstecktaschen, Leporellos, um nur einige Beispiele zu nennen, gebunden, genäht oder geklebt werden.

Und es gibt die verschiedenen Bindungsarten. Die kopistische Bindung, die Long-Stich-Bindung oder die japanische Bindung. Buchbinden im japanischen Stil ist wieder eine eigene Entdeckungsreise. Dabei erfährt man auch etwas über Japan und seine Buchbindekultur.

Ich habe auch schon Reisetagebücher gebunden (mit Einstecktaschen für Fotos und eingebundener Landkarte vom Urlaubsort) oder kleine Notizheftchen aus Strohseide zusammengenäht - für mich immer wieder eine Augenweide. Ich freue mich am Selbstgeschaffenen und bin dann ganz bei mir.

Was mir am Buchbinden auch noch gut gefällt, ist das Ausprobieren von angrenzenden Nebengebieten.

Ein Nebengebiet ist zum Beispiel die Pop-Up-Kunst. Immer wieder ist es ein besonderer „Wow“-Effekt, wenn sich beim Aufschlagen einer Buchseite wie von Zauberhand etwas bewegt. Es macht Spaß zu erkunden, wie



Pop-Up-Konstruktionen funktionieren, d. h. warum sich das Papier bewegt.

Aus dem Buchbinden heraus hat sich bei mir auch das Papierschöpfen ergeben. Zellulosefasern in Wasser aufgelöst können zu Papier in unterschiedlichster Stärke geschöpft werden. Auch diese Technik kann wieder kreativ erweitert werden. Gebe ich z. B. gekochtes Gras oder Stroh dazu, ergibt sich wieder ein völlig anderes Papier. Ganz zu schweigen von der Schönheit des Papiers, die entsteht, wenn man Blüten, Moose oder Farne zum Papierbrei gibt.

Ganz individuelle Weihnachts- und Glückwunschkarten sind so schon entstanden.

Eines Winters, an dem es besonders viel geschneit hat, habe ich mich mit Linoldruck beschäftigt. Auch damit kann man Buchseiten gestalten und Einbänden seinen persönlichen Stempel aufdrucken.

Im Urlaub oder auf Reisen mache ich gerne Origami

mi-Faltarbeiten. Ein Anleitungsbuch und ein paar Blätter Papier nehmen im Gepäck nicht viel Platz in Anspruch.

Vielleicht denkt jemand, Buchbinden wäre nur etwas für Perfektionisten. Also es muss nicht alles perfekt sein. Auch kleine Fehler oder etwas „Schiefes“, können einem Objekt Liebenswürdigkeit verleihen. Und manchmal ist auch schon eine schöne Variante entstanden, weil man versucht hat, eine „Panne“ auszubessern.

Trotz meiner langjährigen Beschäftigung mit Buchbinden gibt es für mich auf diesem Gebiet immer noch viele prickelnde Herausforderungen. Eines dieser trendigen Minialben würde ich gerne ausprobieren oder neue Einbandpapiere herstellen in Gelli-Drucktechnik oder Siebdrucktechnik.

**AUTORIN | Gabriele Gogl**

## Line Dance

im Verein Exit East Bautzen

„Line Dance“ ist eine eigene Tanzform. Einzeltänzer tanzen in Linien vor- und hintereinander. Es ist kein Partner notwendig. Es werden genau festgelegte Tanzfolgen/Choreografien synchron in der Gruppe getanzt. Der Blick aller Tänzer ist dabei nach vorn gerichtet.

Die Herkunft vermutet man im Folkloretanz, den auch die Einwanderer im 19. Jh. in die USA mitgebracht haben. Viele Tänze/Choreografien gibt es daher auf Western-Musik. Es gibt heute auch tausende Choreografien des modernen Line Dances. Es wird als eine Tanzsportart in der Freizeit und im Breitensport sowie im Turniersport getanzt. Bautzen hat sogar eine Weltmeisterin.

Ich habe den Tanz in der Form das erste Mal als „Linientanz“, russ. „Linia“, auf einem Kreuzfahrtschiff auf der Wolga kennengelernt und war begeistert. Allerdings konnte ich damals den Schritten kaum folgen. Es ist für Anfänger also nicht ganz einfach.

In meinem Leben habe ich immer gerne getanzt. Ich kann die Füße nicht stillhalten, wenn ich eine rhythmische Musik höre. Ich habe mehrere Tanzkurse besucht und auch auf Feiern leidenschaftlich getanzt. Leider fehlte öfter ein Tanzpartner, da Männer bekanntlich bei der Tanzbegeisterung in der Minderheit sind. - In Bautzen gibt es auch eine lange Tanztradition im meditativen Tanz. Dort war ich jahrelang tanzen und habe kaum einmal gefehlt. Als die Gruppe zu klein wurde und aufgelöst werden sollte, hat mich eine Freundin zum Line Dance in Bautzen mitgenommen. Seitdem bin ich mit Freude dabei. Der Tanz bedeutet für mich Bewegung, Lebensfreude, Fitness für Körper und Ge-

hirn nach dem Rhythmus schöner Musik.

Dass Sport eine gute Lebenshilfe für Menschen mit ADHS ist, ist allgemein bekannt.

Der Sport hat mir in jungen Jahren viel geholfen, mit den ADHS-Problemen umgehen zu können. Heute kann ich neben dem Sport beim Tanzen komplett abschalten, da ich mich auf die Schritte und die Musik konzentriere, da bleibt kein Platz für das sonst häufige „Kopfkarussell“, das mich sonst kaum zur Ruhe kommen lässt.

Ich kann somit jedem Betroffenen nur raten, sich ein solches Hobby zu suchen. Line Dance-Gruppen gibt es viele in Deutschland, ob nach Western- oder modernen Tänzen. Ich möchte es nicht mehr missen.

**AUTORIN | Karin Bobsin**

## Wandern

Geboren wurde ich 1962 und schon damals fiel auf, dass ich eine Nervosität und Unruhe ausstrahle. Da meine Eltern mit mir viel wanderten, z. B. im Harz oder in den Alpen, merkte man dabei, dass dieses mir half, ruhiger und ausgeglichener zu sein. Durch die Arbeit im Garten- und Landschaftsbau war ich „mit der Natur im Einklang“ und erlangte auch dadurch eine Ruhe, die ich sonst nicht erlangte.



2006 wurde bei mir dann ADHS diagnostiziert und ich erhielt eine Aufklärung darüber. Der Arzt empfahl mir, mich selbst zu beschäftigen mit ruhigen Tätigkeiten wie Spazieren oder Angeln und dies ließ mich wieder an die Zeiten zurückdenken, in denen ich all dies mit meinen Eltern tat. Ich entschloss mich, diese Dinge wieder zu tun und fing mit kurzen Wegen an, bei denen ich wieder die Ruhe der Natur spürte. Heute wander ich längere Wege zwischen 500-1000 km wie z. B. von Thüringen nach Wien und auf vielen anderen Fernwanderwegen. Seitdem bin ich wieder viel ausgeglichener, ruhiger und im Einklang mit mir selbst. Auch glaube ich, dass dieses vielen Anderen helfen kann.

Vielen Dank an die Redaktion ADHS Deutschland.

**AUTOR | Thomas Schulze**

### Kraftort Wandern bei ADHS-Betroffenen

Kraftorte sind Balsam für die Seele. Sie haben etwas Magisches, eine besondere Atmosphäre und ziehen uns irgendwie an. Wir fühlen uns gut, wenn wir uns an Kraftorten aufhalten und sie haben zum Beispiel eine nährnde oder inspirierende Wirkung auf uns oder wir kommen zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Kraftorte ermöglichen uns, mit Energie tief im Inneren in Berührung zu kommen, sie laden uns auf und geben uns Kraft. Sie berühren uns in unserer Seele und durch Kraftorte kommen wir in tieferen Kontakt mit uns selbst.

### Was ist ein Kraftort?

Ein Kraftort kann ein ganz persönlicher gewählter Ort sein - ein Baum, zu dem du dich immer wieder hingezogen fühlst, ein bestimmtes Bänkchen mit Ausblick, ein kleiner See in der Nähe - und es gibt Kraftorte, die eine größere Wirkung haben, mehr Menschen anziehen.

Oft sind sie mit alten Sagen und Legenden verbunden, diese befinden sich oft auf bestimmten Energiepunkten und Energielinien von Mutter Erde, denn auch hier gibt es ein Energiesystem, fließende Energie. Manche Orte wurden in früheren Zeiten, als Wissen darum noch Bestandteil des Wissens der Menschen war, geomantisch verstärkt.



Lias Kolumne

## Corona sei Dank



Ich hörte genau hin, als davon die Sprache war, welche Maßnahmen jetzt ergriffen werden. Die Schulen und Kitas sollen geschlossen werden und die Geschäfte und Restaurants. Die Menschen sollen zuhause bleiben und die Sozialkontakte einschränken.

Es war die Rede von Grenzen schließen und Mundschutz tragen.

Willkommen in meiner Welt, dachte ich – I love it –. Mein Name ist Lia, ich bin 34 Jahre alt, lebe in Berlin und habe ADHS. Natürlich nicht nur ADHS (hyperaktiv im Kopf), das wäre doch zu einfach. Ich leide auch an Depressionen, gehe zur Therapie und habe zusätzlich noch eine Soziotherapeutin für meine Alltagsprobleme.

Warum schreibe ich euch das und was hat das mit Corona zu tun? Gute Frage ...

Ich wirke sehr aufgeschlossen und extrovertiert, ein Mensch der gut mit anderen Menschen umgehen kann und das mit einem großen Lächeln.

Das Augenmerk liegt auf dem Wort „wirke“. Ich bin wirklich gerne mit mir und meinem Hund alleine und liebe es zuhause zu bleiben, meine Familie und Freunde selten zu sehen (es gibt ja noch das Telefon) und ich bin nur in eine Depression gefallen, weil ich zur Schule muss und zur Arbeit. Ich mache zurzeit eine Ausbildung in Teilzeit: 2 Tage