



Buschbrände in
Australien

AD(H)S

AD(H)S bei Erwachsenen



Rezept
Mutzenmandeln

Inhalt

- 3 Buschbrände in Australien
- 4 Keltischer Jahreskreis
- 6 AD(H)S bei Erwachsenen
- 11 Coronavirus
- 12 Backbar
- 13 Veranstaltungskalender

Vorwort

Liebe Leserinnen und liebe Leser! Jetzt ist es wieder soweit, die Karnevalszeit und der Frühling stehen vor der Tür. Nehmen wir dies doch als Anlass positiv in das Jahr 2020 zu schauen. Genießen wir den milden Restwinter und freuen uns auf das hoffentlich bald einsetzende angenehme Frühlingswetter. Lassen wir den scheußlichen Winter, in dem wir aufgrund des schlechten Wetters meist in den Wohnungen blieben, einfach hinter uns und genießen in Kürze wieder das Leben in den Parks und Gärten der schönen Stadt Essen und den umliegenden Gemeinden.

Es grüßt sie das gesamte Team der Infolette



Und wenn man dann draußen die ersten Sonnenstrahlen auf einer Parkbank erhaschen möchte, wie wäre es mit etwas zu lesen? Und das sogar kostenlos. So gibt es einige Internetplattformen, wo man sich kostenlos Bücher herunterladen kann, ob für den E-Reader oder fürs Tablet / Smartphone. Die Auswahl ist groß. Einfach mal in der Suchmaschine "kostenlose Bücher" eingeben.

Viel Spaß beim Entspannen!

Buschbrände in Australien 2019/2020

Seit September 2019 herrschen im Südosten Australiens extreme Buschbrände. Betroffen davon sind die Bundesstaaten New South Wales, Victoria, South Australia, Western Australia, Tasmanien sowie das Northern Territory. Vielerorts wurde der Ausnahmezustand verhängt. Durch die hohen Temperaturen und Trockenheit könnten sich die Brände rund 130.000 km² ausdehnen. Den Flammen fielen bisher 28 Menschen zum Opfer und rund 2050 Häuser brannten ab. Vieler Orts wurden Evakuierungsmaßnahmen getroffen, so wie in Victoria am 10. Januar. Dort wurden etwa 240.000 Menschen gebeten, die bedrohten Gebiete zu verlassen. Auch sind Milliarden von Tieren betroffen die durch das Feuer ums Leben gekommen sind. Viele Einsatzkräfte der Feuerwehr helfen und versuchen die Brände zu löschen. In ganz vielen Gebieten haben die Menschen Ihre Häuser verloren was sehr tragisch ist. Auch sind durch die Brände einige Hektar Land und Wälder abgebrannt. Dies ist für das Klima und die vielen Tiere nicht so toll. Vor allem die Luft ist durch den Rauch, der durch die ganzen Brände entstanden ist, sehr belastet. Für die Gesundheit der Menschen ist das nicht gut daher sollten sie einen Mundschutz tragen. Es wird gebeten, dass die Menschen ihre Häuser nicht verlassen. Viele Organisationen wie z.B. der Fernsehsender RTL rufen zu Spenden auf. Etwas Regen ist für Australien in Sicht, der aber nicht die Brände völlig löschen wird. Er wird sie nur etwas eindämmen. So können die Feuerwehrleute etwas durchatmen. Denn sie sind ununterbrochen im Einsatz um die Brände zu löschen. Besonders schlimm ist es gerade für die Koalabären, denn sie leben hauptsächlich auf Bäumen und ernähren sich von Eukalyptus. Trotz der schlechten Luft in Australien, die durch den Rauch der Brände entstanden ist, finden die Australien Open statt. Die Tennisturniere werden gespielt trotz der bedrohlichen Luft. Ein Turnier musste sogar schon abgebrochen werden, da ein Spieler einen Hustenanfall während des Spiels bekommen hat. Momentan kann man noch nicht sagen, wie lange die Buschbrände noch andauern werden. Schätzungsweise sollen sie noch einige Monate dauern.

J.S.



Frühling im keltischen Jahreskreis

(im keltischen Neuheidentum gebräuchliche Konstruktion jahreszeitlicher Feste und Rituale)

Anders als bei den Meteorologen - am 1. März - und im gregorianischen mitteleuropäischen Kalender – 20. März – beginnt der keltische Frühling bereits Anfang Februar. Die Katholiken- und eventuell auch andere Gläubige - haben dieses Datum noch als Maria Lichtmess in ihrem Kalender. https://de.wikipedia.org/wiki/Darstellung_des_Herrn

Im Keltenreich weit verbreitet wird er folgendermaßen berechnet, beginnend im Winter:

1. Samhain – Beginn des Winterhalbjahres und Neujahr der Hexen, 11. Neumond im Kalenderjahr
2. Yule – Wintersonnwende, 21. Dezember fix
3. Imbolc – 2. Vollmond nach Yule
4. Ostara – Frühjahrstagundnachtgleiche, 21. März fix
5. Beltane – Beginn des Sommerhalbjahres, 5. Vollmond nach Yule
6. Litha – Sommersonnwende, 21. Juni fix
7. Lammas – 8. Vollmond nach Yule
8. Mabon – Herbsttagundnachtgleiche, 23. September fix

Übertragen auf den heutigen Sonnenkalender, liegen sich der Beginn des Sommer- - Beltane - und des Winterhalbjahres – Samhain - sowie Imbolc (Frühjahr) und Lammas (Herbst) genau gegenüber. Unsere 'Termine' sind darin als jeweilige Sonnenwende bzw. Tag-/Nachtgleiche eingebettet. So werden die Feste von vielen wie folgt gefeiert:

1. Imbolc – 2. Februar
2. Ostara – 21. März – Frühjahrgleiche
3. Beltane – 30. April
4. Litha – 21. Juni – Sommersonnwende
5. Lammas – 2. August
6. Mabon – 23. September – Herbstgleiche
7. Samhain – 31. Oktober
8. Yule – 21. Dezember – Wintersonnwende

Variierend 1. bis 2. Februar wird Imbolc gefeiert, der Frühlingsanfang, das der Göttin Brigid geweihte Fest der Wiederkehr des Lichtes.

Imbolc (ausgesprochen „IM-bulk“ oder „EM-bowlk“), auch Oimealg genannt, ist ein irisch-schottisches Frühjahrsfest. Eventuell stammt der Name von „oimelc“ („Mutterschaf Milch“), was das Fest als das der erstmals Milch absondernden Schafe zum Ausklang des Winters, der Fruchtbarkeit, bedeutet.

Kontinental ähneln ihnen die Bräuche zu Lichtmess oder zum skandinavischen Disarblót. Der Coligny Kalender (ein gallo-römischer Kalender, gefunden in Coligny/F) beinhaltet kein Fest zu diesem Zeitpunkt, jedoch erwähnt Gregor von Tours ein gallisches Fest der Göttin Berecynthia, das viele Gemeinsamkeiten mit dem neuzeitlichen irischen Brauchtum aufweist. Christianisiert ist das Fest mit Darstellung des Herrn und der heiligen St. Brigid (Latha na Brigid) verbunden worden.

Überliefert aus dem irischen Volksbrauchtum ist, dass Brigid-Kreuze aus Stroh geflochten sowie das



Haus mit frischen Birkenzweigen geschmückt oder Salz ausgestreut (symbolische Reinigung) wurde. Menschen bewirten symbolisch eine Brigid genannte Strohuppe und wie beim historischen Fest der Berecynthia wird sie zur Segnung der Felder durch die Ortschaften getragen.

Von Neuheiden übernommen, wurden diese Bräuche jedoch oft noch um Kerzenweihen, die die Wiedergeburt der Sonne darstellen sollen, erweitert. Brigid wird von ihnen zu Imbolc als Frühlingsgöttin verehrt.

KKH

PS:

Dies ist meine letzte irisch-keltische "Schandtät", die ich der Palette "antue" (Ende der Woche läuft der Vertrag für die Maßnahme hier aus). Es war mir eine Freude, mit mehr oder weniger interessierenden Artikeln zur Gestaltung der Infolette habe beitragen und mich so als Gast in der EDV einbringen zu können.

Auch die Recherche nach interessanten, kostengünstigen bzw. -freien Veranstaltungen hat mir viel Spaß bereitet.

So danke ich Herrn Kleinophorst und seinem Team für die freundliche Aufnahme und wünsche Ihnen/Euch weiterhin gutes Gelingen und viel Erfolg.

Viele Grüße

Katja Knickmeyer-Hühn

Essen, 21.1.2020

AD(H)S bei Erwachsenen

AD(H)S ist eine Stoffwechselstörung im Gehirn, die zu starken Konzentrationsproblemen führt und dazu, dass Betroffene Reize nicht oder nicht ausreichend filtern können.

Lange Zeit wurde die Störung nur als Kinderkrankheit anerkannt, selbst viele Ärzte waren der Meinung, dass Erwachsene kein AD(H)S haben könnten, dass sich diese Störung irgendwann „rauswächst“.

Mittlerweile weiß man, dass auch Erwachsene weiterhin an AD(H)S leiden können; fast die Hälfte der erkrankten Kinder nehmen die Störung mit ins Erwachsenenleben und haben auch weiterhin erhebliche psychische, kognitive und auch soziale Einschränkungen, was sich leider auch sehr gravierend auf das jeweilige Leben auswirken kann.

Aufmerksamkeitsdefizite, Konzentrationsprobleme, wenig bis gar keine Reizfilterung, Probleme in der Selbstorganisation und in der Impulskontrolle, leichte Ablenkbarkeit, Unruhe und Hyperaktivität, die sich bei Erwachsenen aber mehr nach innen als nach außen richtet. Warum das so ist? Der AD(H)S'ler hat im Laufe seines Lebens gelernt sich anzupassen, seine Hyperaktivität nach außen hin zu kontrollieren, also richtet sie sich nach innen; die Unruhe, die als Kind vielleicht noch nach außen hin gut zu erkennen war, wird im Erwachsenenalter internalisiert, die Impulsivität und die Hyperaktivität werden weniger. Die eigentliche Unruhe aber bleibt.

Dass das alles zu Problemen sowohl im Berufs- als auch im Privatleben (z.B. in der Partnerschaft) führen kann, ist klar. Häufig gibt es neben dem AD(H)S auch noch weitere Begleiterkrankungen – ganz vorne mit dabei: Depressionen und Angststörungen. Oft sind auch Zwangsstörungen, Substanzmittelmissbrauch und -abhängigkeit, Essstörungen und sogar Persönlichkeitsstörungen anzutreffen. Manche dieser Erkrankungen werden durch das AD(H)S erst ausgelöst; in anderen Fällen ist es schwierig zu sagen, was wohl zuerst da war – die Henne oder das Ei sozusagen.

Insgesamt werden mehr Jungen diagnostiziert als Mädchen; die Störung wird bei Mädchen oft nicht erkannt, weil die Symptome anders sind und weil Mädchen meistens angepasster sind als Jungen und nicht so auffallen. Allerdings kostet das Kraft und Zuhause sind die Mädchen dann meist erschöpft und depressiv, neigen zu selbstverletzendem Verhalten und zu Essstörungen. Jungs hingegen sind hyperaktiver und impulsiver – oft auch aggressiver –, während viele Mädchen eher innere Unruhe verspüren, viel reden und starke emotionale Schwankungen haben.

„Vergesslichkeit, mangelnde Selbstorganisation, Tagträumerei, langsames Arbeitstempo, niedriges Selbstbewusstsein, Ängstlichkeit und Mutlosigkeit fallen weniger ins Auge als die typischen Verhaltensstörungen bei Jungen mit einer ADHS“ (Quelle: <https://www.ostsee-zeitung.de/Nachrichten/Wissen/ADHS-Stoerung-bei-Maedchen-oft-nicht-erkannt>)

Was ist denn AD(H)S eigentlich nun?

Während immer noch viele Menschen der Meinung sind, dass AD(H)S eine Modekrankheit ist, ist dies seit vielen Jahren wissenschaftlich widerlegt – es lassen sich deutliche Stoffwechsel- und Funktionsstörungen im Gehirn nachweisen. Fachärzte sind sich einig, *„dass es sich hier um eine Neurotransmitterstörung des Dopaminrezeptors handelt und das Krankheitsbild zu einem hohen Prozentsatz genetisch bedingt ist (bis zu 81%)“* (Quelle: <http://www.adhs-deutschland.de/Home/ADHS/Erwachsene/ADHS-im-Erwachsenenalter.aspx>), was auch bedeutet, dass AD(H)S meist familiär gehäuft auftritt. Die Ursachen sind allerdings noch nicht vollständig geklärt. Neben genetischen Faktoren spielen auch psychosoziale Faktoren eine Rolle, darunter vor allem: gestörte familiäre Strukturen sowie traumatische Erlebnisse.

Zu den gestörten familiären Strukturen gehören u.a. familiäre Instabilität, eine psychische Erkrankung eines Elternteils, niedriges Familieneinkommen, beengte Wohnverhältnisse,

Inkonsequenz in der Erziehung – auch: fehlende Regeln sowie häufige Kritik und Bestrafungen; die Entstehung von AD(H)S begünstigen kann auch eine ausgeprägte Überforderung der Eltern mit dem Kind.

Und was die traumatischen Erlebnisse angeht: zwar hat nicht jeder AD(H)S'ler auch ein Trauma erlitten, aber doch überdurchschnittlich viele Kinder mit AD(H)S berichten von frühen Traumatisierungen.

AD(H)S und Traumata

Verschiedene Studien belegen, dass „(...) *Traumata durch emotionale Vernachlässigung oder Misshandlung die Wahrscheinlichkeit von AD(H)S signifikant [erhöhen]*“ (Quelle: [https://www.adxs.org/stress-und-adhs/adhs-als-chronifizierte-](https://www.adxs.org/stress-und-adhs/adhs-als-chronifizierte-stressregulationsstoerung/trauma-als-ursache-von-adhs/)

[stressregulationsstoerung/trauma-als-ursache-von-adhs/](https://www.adxs.org/stress-und-adhs/adhs-als-chronifizierte-stressregulationsstoerung/trauma-als-ursache-von-adhs/)), ebenso wie verschiedene andere frühkindliche Traumata, wie sexueller Missbrauch, physische Gewalterfahrungen etc.

„Es ist anzunehmen, dass frühkindliche multiple Traumata bei entsprechender genetischer Disposition AD(H)S auslösen können. Je sensibler ein Mensch ist, desto geringer ist der erforderliche Impact einer bedrohenden Stresssituation, um neurologisch eine traumatisierende Manifestation der Stressregulationsdysfunktion zu implementieren.“

(Quelle: <https://www.adxs.org/stress-und-adhs/adhs-als-chronifizierte-stressregulationsstoerung/trauma-als-ursache-von-adhs/>)

Das bedeutet, dass für sehr sensible Kinder Traumata bereits sehr viel niedrigschwelliger anfangen, als für „normalsensible“ Kinder, die gewisse Dinge einfach besser „wegstecken“ als hochsensible Kinder (z.B. angebrüllt zu werden). Das passiert u.a. auch durch intensiveres Erleben. Allerdings sind auch sehr schwere Traumatisierungen überdurchschnittlich oft vertreten:

„*Personen mit kindlicher ADHS berichteten durchschnittlich häufiger oder stärker ausgeprägt emotionalen Missbrauch, körperliche Misshandlung, sexuellen Missbrauch, emotionale Vernachlässigung und körperliche Vernachlässigung. Im Vergleich zur Kontrollgruppe berichteten Personen mit kindlicher ADHS häufiger sexuelle Übergriffe mit und ohne Körperkontakt in der Kindheit. Personen mit kindlicher ADHS, die einen sexuellen Missbrauch in der Kindheit beschreiben, schilderten retrospektiv eine stärker ausgeprägte ängstlich-depressive Symptomatik als ADHS-Betroffene ohne Missbrauchserlebnis. Viele erwachsene ADHS-Patienten beschreiben Traumatisierungen.*“ (Quelle: <https://econtent.hogrefe.com/doi/abs/10.1024/1661-4747/a000219>)

Durch diesen Zusammenhang hat man herausgefunden, dass EMDR-Therapie, die bei Traumatisierungen besonders wirksam ist, auch bei AD(H)S wirkt; bei beiden Störungen besteht „*eine partielle Überaktivierung des präfrontalen Kortex, die durch die bilateralen sensorischen Kontakte bei EMDR wirksam reduziert werden können, was zugleich mit dem Maß der Verringerung der PTSD-Symptome korreliert*“ (Quelle: <https://www.adxs.org/stress-und-adhs/adhs-als-chronifizierte-stressregulationsstoerung/trauma-als-ursache-von-adhs/>).

Zusammenfassend kann man sagen, dass es also immer auch genetische Faktoren gibt, die bereits vorhanden sind und die dann in Verbindung mit – gemachten oder erlebten – Umwelterfahrungen (wie etwa besagte frühe Traumatisierungen) zu einer AD(H)S-Symptomatik führen können, d.h. zu einer Stoffwechselstörung im Gehirn.

Was man in Bezug auf Traumata weiß ist, dass vor allem „interpersonal events“, also Traumata im Beziehungskontext, deutlich erhöht sind als „non interpersonal events“ – also personenbezogene Traumata eher zu einer AD(H)S-Störung führen als z.B.

Umweltkatastrophen udgl.

Außerdem weiß man:

„*Die Anzahl der beziehungsrelevanten IPE-Traumata [also der „interpersonal event“-Traumata; Anm. Y.D.] korreliert dabei auch mit der Intensität der Hyperaktivität und der Gesamtsymptomatik. Altersbezogen korreliert auch die Unaufmerksamkeitssymptomatik*

hochsignifikant mit der Anzahl der IPE-Traumata.“ (Quelle: ebd.)

– also je mehr personenbezogene Traumata, desto intensiver ausprägt sind auch die AD(H)S-typischen Symptome (insbesondere die Hyperaktivität und die Aufmerksamkeitsdefizite). Wie stark das AD(H)S den Betroffenen am Ende tatsächlich beeinträchtigt, hängt also sowohl von der „Ausprägung der genetischen Disposition für AD(H)S“ ab, also der angeborenen Hochsensibilität, als auch von der „frühkindlichen Stressbelastung“, die das AD(H)S dann schließlich überhaupt erst manifestiert (Quelle: ebd.).

Generell kann man sagen, dass Menschen mit AD(H)S oft schon sehr früh Ängste haben und da die Traumatisierungen sehr viel niedrigschwelliger beginnen, kommt es auch immer wieder zu Retraumatisierungen bzw. auch zu schleichenden Traumatisierungen (da wiederkehrend), wie Diplom-Psychologin Cordula Neuhaus in ihrem Vortrag zu ADHS und Traumata das Ganze erklärt (https://www.youtube.com/watch?v=lw_55P5kZuo).

Im Prinzip ist das ein nie enden wollender Kreislauf, der die Ängste immer nur weiter anheizt und in Folge zu Destabilisierung führt. Deswegen kann es mitunter auch schon mal zu heftigeren Reaktionen kommen, die in dem Moment vielleicht unangemessen erscheinen, weil der Auslöser für Außenstehende nichtig zu sein scheint, für Betroffene ist das allerdings ganz und gar nicht der Fall.

Laut Frau Neuhaus, ist eine traumatische Erfahrung bei AD(H)S *„niemals löschar und nur unter ganz speziellen Bedingungen beschreibbar“*, eine traumatische Erfahrung *„in keiner Form reduzierbar, wenn der Täter absichtlich gehandelt hat“* (Quelle: ebd.).

Das kann ich allerdings nicht bestätigen. Es ist schwerer zu verarbeiten, aber eine Verarbeitung ist meiner Erfahrung nach – trotz AD(H)S – durchaus möglich, sofern man gute psychotherapeutische Hilfe hat und wie oben beschrieben, korrelieren die AD(H)S-Symptome mit den traumatischen Erfahrungen, sodass sich mit der Verarbeitung der Traumata auch die AD(H)S-Symptomatik deutlich verbessert.

Welche Therapie und Hilfsangebote sind bei AD(H)S wirksam?

Ob und in welchem Umfang ein AD(H)S’ler eine Therapie benötigt, hängt davon ab, wie stark der Leidensdruck ist und wie stark das Leistungsvermögen und das Sozialleben beeinträchtigt sind. Manche AD(H)S’ler, die nur sehr leichtes AD(H)S haben, kommen mit ihren eigenen Strategien wunderbar im Alltag zurecht. Sobald die Störung aber Leid verursacht, sollte eine Therapie in Angriff genommen werden.

Bewährt hat sich auf jeden Fall ein multimodales Therapiekonzept (multimodal = auf vielfältige Art und Weise); hier werden verschiedene Behandlungsverfahren miteinander kombiniert:

Psychoedukation: die systematische und strukturierte Vermittlung von Wissen über die Krankheit AD(H)S, zur Verbesserung von Krankheitsverständnis und Krankheitsbewältigung. Man lernt also die Krankheit kennen, ihre Symptome, typische Probleme etc. (Psychoedukation ist quasi so etwas wie eine Anleitung zur Selbsthilfe könnte man sagen)

Psychotherapie:

- Kognitive Verhaltenstherapie hilft z.B. bei der Selbstorganisation, bei der Strukturierung des Tagesablaufs, vermittelt organisiertes Denken und Achtsamkeit, Entwicklung von Problemlösungsstrategien und verbesserte Kompensation der ADHS-Symptome im Alltag, gegen Ängste und Depressionen, zur Reflektion auch ganz wichtig (um herauszufinden, was man ganz gut kann und was nicht so gut funktioniert, wo also die eigentlichen Probleme liegen und warum)
- DBT (= Dialektisch-Behaviorale Therapie; eigentlich für Borderliner gedacht): hilft bei Impulsivität, Regulation von Gefühlen, selbstverletzendem Verhalten, Umgang mit

Reizoffenheit bzw. Reizfilterschwäche, Vermittlung von Skills etc.

- EMDR (wie im Artikel beschrieben)

Medikamentöse Therapie mit z.B. Methylphenidat, Atomoxetin oder Lisdexamfetamin

Physiotherapie, Ergotherapie: z.B. um Druck und Hyperaktivität abzubauen, um motorische Fähigkeiten zu trainieren und zu entwickeln, zur Konzentrationssteigerung usw.

Coaching/sozialtherapeutische Unterstützung: ADHS-spezifisches Coaching, das man z.B. über das Persönliche Budget bezahlen kann, allerdings gibt es da keine rechtlichen Beschränkungen oder Auflagen, theoretisch kann sich also jeder „Coach“ nennen..

BeWo: ambulant Betreutes Wohnen mit einem/r Sozialpädagogen/in oder Sozialarbeiter/in, der/die den Klienten im Alltag begleitet und individuelle Problemlösungsstrategien mit ihm entwickelt sowie auch bei der Umsetzung dieser Strategien hilft – also quasi als unterstützende Maßnahme, um im Alltag besser klar zu kommen; auch: um Alltagsaufgaben gemeinsam zu bewältigen, Routine zu erlernen und effektiver gegen krankheitstypische Symptome vorgehen zu können

Ein paar abschließende Worte..

Viele Erwachsene sind undiagnostiziert und nur wegen Depressionen, Angststörungen oder Suchtmittelabhängigkeit in Behandlung.

Die richtige Diagnose kann sehr entlastend sein, zumal die Behandlung der Begleitdiagnosen nicht viel bringt, solange man nicht an die eigentliche Ursache herankommt.

Begleitdiagnosen erschweren die AD(H)S-Diagnostik und sie verstärken auch das Ausmaß der Beeinträchtigungen noch einmal zusätzlich. Auch müssen z.B. Depressionen oder eine Sucht vorrangig behandelt werden – erst dann kann man die eigentliche AD(H)S-Therapie in Angriff nehmen.

Eine frühzeitige Diagnose verringert auf jeden Fall das Risiko für Begleiterkrankungen. Beeinträchtigungen können zwar eine Zeit lang auch ohne Therapie kompensiert werden, allerdings funktioniert das nicht auf Dauer und in größerem Umfang. Ganz oft wird dann auf Substanzmittelmissbrauch zurückgegriffen, um z.B. abends runterkommen zu können, was aber kontraproduktiv ist – um nicht zu sagen dysfunktional – und nur zu weiteren Problemen führt – wie Depressionen, Ängste, Abhängigkeit.

AD(H)S spielt in alle Lebensbereiche rein: Tagesablauf, Beziehungen, Finanzen, Arbeit, Schule, Studium/Ausbildung – überall kann es zu erheblichen Beeinträchtigungen kommen. Für viele AD(H)S'ler stellt das ein großes Problem dar und ohne die richtige Behandlung – auch mit den richtigen Medikamenten – ist ein lebenswertes Leben kaum oder nur sehr schwer, d.h. unter großer Anstrengung, möglich.

Auch eine ausgeprägte Reizfilterschwäche kann sehr problematisch sein – gerade im gesellschaftlichen Kontext – und führt nicht selten zu Kontaktvermeidung, Ängsten und sozialer Isolation.

„Da ADHS im Erwachsenenalter erst seit wenigen Jahrzehnten bekannt ist, sind diagnostische und therapeutische Angebote noch nicht voll entwickelt“, wie die Pharmazeutische Zeitung in einem Artikel von 2019 berichtet (Quelle: <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/bei-erwachsenen-haeufig-unterschaetzt/>).

Das muss sich ändern. Und wie man an der Menge der möglichen Hilfsangebote sieht, lassen sich auch immer mehr Ansätze finden, wie man die Störung möglicherweise in den Griff bekommen und ein halbwegs gutes Leben ermöglichen kann.

Man darf allerdings nicht vergessen, dass es sich bei AD(H)S um eine Stoffwechselstörung handelt – wenn die Symptome sehr ausgeprägt sind, wird kognitive Therapie alleine nicht reichen.

Eine Kombination aus medikamentöser und Psychotherapie zeigt noch den größten Erfolg, wie man mittlerweile aus verschiedenen Studien weiß.

„Medikamente stellen oft einen Basisbaustein dar, ohne den weiterführende Therapien kaum erfolgreich sind“, so ADHS-Deutschland e.V. (Quelle: <http://www.adhs-deutschland.de/Home/ADHS/Therapie/Therapien.aspx>)

Übrigens hat laut einer Studie der AOK (2017) die Häufigkeit der AD(H)S-Diagnosen sowohl bei Erwachsenen als auch bei Kindern in den letzten Jahren zugenommen, „*was als Ausdruck einer Sensibilisierung von Ärzten und Patienten für die adulte ADHS gewertet werden kann*“ (Quelle: <https://www.aerzteblatt.de/archiv/186552/ADHS-in-Deutschland-Trends-in-Diagnose-und-medikamentoeser-Therapie>).

Es wurden auch neue Leitlinien und Diagnostikverfahren entwickelt, sowie verschiedene Medikamente zur Behandlung von adulter AD(H)S neu zugelassen:

Methylphenidat (Medikinet adult 2011, Ritalin adult 2014), Atomoxetin (Strattera 2013), Lisdexamfetamin (Elvanse adult 2019).

Auch wurden Spezialambulanzen für Erwachsene mit AD(H)S gegründet, die auch immer mehr werden (eine davon gibt es übrigens hier bei uns in Essen in der Uniklinik – siehe Kontaktdaten unten).

Generell scheint nun endlich angekommen zu sein, dass auch Erwachsene weiterhin an AD(H)S leiden können – und dass diese Störung wirkliches Leid verursachen kann – und auch welche Komorbiditäten, also Begleiterkrankungen, dabei häufig bestehen, die auf eine mögliche AD(H)S hinweisen und dem Arzt als Anhaltspunkt dienen können.

Deutschland hinkt allerdings im Vergleich zu anderen europäischen Ländern und den USA noch ziemlich hinterher; dort war beispielsweise Lisdexamfetamin schon seit mehreren Jahren auch für Erwachsene zugelassen, hier erst seit letztem Jahr. – Warum?

Auch, wenn AD(H)S nach derzeitigem medizinischen Stand als nicht heilbar gilt (zumindest wenn es eine genetische Beteiligung gibt), lässt die verbesserte Versorgungslage für Erwachsene mit AD(H)S – auch bei uns – darauf hoffen, dass immer bessere und effektivere Methoden gefunden werden können, wie man diese alle-Lebensbereiche-umfassende-Störung in den Griff bekommen oder vielleicht auch irgendwann sogar ganz heilen kann – wer weiß.

[Für eine Heilung müsste allerdings eine Veränderung der Neurotransmitteraktivität bzw. der Gene, die für die Neurotransmitteraktivität verantwortlich sind, herbeigeführt werden und das ist nach derzeitigem medizinischen Stand (noch?) nicht möglich.]

Y.D.

Wichtige Adressen/Anlaufstellen in Essen:

Spezialambulanz der Uniklinik Essen:

ADHS-Sprechstunde für Erwachsene

2 ärztliche Stellen

1 diplomspsychologische Stelle

Möglichkeiten der Kontaktaufnahme:

Tel.: 0201 72 27 26 5

(Sekretariat der Ambulanz: Frau Klomberg, Frau Pöhler)

Die Selbsthilfegruppe ADHS in Essen ist zu finden unter: <https://adhs-im-pott.de/>

Coronavirus

Das Coronavirus stammt aus China. Es führt zu Atemwegsbeschwerden, Lungenentzündungen und hohem Fieber. Gefährlich ist das Virus für ältere Menschen und Kranke, ähnlich wie bei einer Grippe. Ein tödlicher Verlauf ist immer dann eingetreten, wenn schon Vorerkrankten mit im Spiel waren. Die chinesische Metropole Wuhan gilt als Ausgangspunkt für das Virus. Es wurde zunächst von Wildtieren übertragen, die auf dem Tiermarkt illegal verkauft wurden, so Gesundheitsexperten zufolge. Erstmals trat das Virus im Dezember auf. Wie alle Coronaviren wird auch der neue Erreger in den meisten Fällen zwischen Tier und Mensch übertragen. Die chinesische Regierung hat allerdings bestätigt, dass das Virus auch von Mensch zu Mensch übertragen werden kann. Durch Tröpfcheninfektionen wie beim Husten wird angenommen, dass sich das Virus dadurch überträgt. Das Virus soll sich aber vor allem in den unteren Lungenbereichen ansiedeln und weniger in den oberen Atemwegen. Das würde ein geringeres Ansteckungspotenzial bedeuten, da der Weg von Lunge zu Lunge weiter ist als etwa von Nase zu Nase. Täglich nimmt die Zahl der Infizierten Chinesen mit dem Coronavirus zu. Mittlerweile gibt es schon 4.500 Infizierte. Die meisten Erkrankten kommen aus der chinesischen Provinz Hubei. Die Zahl der Menschen, die durch das neuartige Coronavirus in China ums Leben gekommen sind, ist inzwischen auf 106 gestiegen. In China gibt es die meisten infizierten Fälle. Außerhalb von China gibt es 45 Erkrankte. Mittlerweile gibt es Infizierte in den USA, in Japan, Südkorea, Thailand, Singapur und Vietnam. Nun gibt es auch mindestens drei Infektionsfälle in Frankreich - und nun auch in Bayern. In fast allen Fällen handelt es sich um chinesische Touristen oder Menschen, die Wuhan besucht hatten. China will die Ausbreitung der Lungenkrankheit durch strenge Schutzmaßnahmen verhindern. Die Behörden riegeln deshalb die Elf-Millionen-Metropole Wuhan in der Provinz Hubei ab. Auch in anderen Metropolen wurde der öffentliche Verkehr sowie Zugverbindungen eingestellt. Damit sind inzwischen landesweit rund 50 Millionen Menschen von Quarantäne oder Vorsichtsmaßnahmen betroffen. In Wuhan wird derzeit im Schnellverfahren ein neues Krankenhaus zur Behandlung von Infizierten gebaut. Hoffen wir mal ganz stark das sich das Coronavirus nicht weiter in Deutschland ausbreitet und es nur die paar Fälle bei uns in Deutschland gewesen waren. (Stand 30.1.2020)

J.S.

Backbar

Mutzenmandeln

Zutaten (für 80 Stück):

350 g Mehl

1 Prise Salz

1 Tl Backpulver

60 g Zucker

100 g Butter

2 Ei (Größe L)

1 El Rum oder Mandellikör

Zitronenschale

Außerdem

Mehl zum Bearbeiten

750 ml Pflanzenöl zum Ausbacken

60 g Zimtzucker



1. Das Mehl mit dem Salz und dem Backpulver vermischen und mit einer Mulde versehen. Den Zucker und die Butter in Flöckchen auf dem Rand verteilen. Die aufgeschlagenen Eier in die Mulde geben. Rum oder Mandellikör und Zitronenschale hinzugeben. Das Ganze rasch von innen nach außen zu einem glatten Teig verkneten. Zu einer Kugel formen, in Folie wickeln und 30 Minuten kühl beiseite stellen.

2. Danach portionsweise auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche 1 cm dick ausrollen und mit einem Ausstecher Mutzenmandeln ausstechen. Zimtzucker auf einen flachen Teller streuen.

3. Das Öl oder Fett in einem großen Behältnis auf 170 Grad erhitzen. Wenn an einem hineingehaltenen Kochlöffelstiel Blasen aufsteigen hat es die richtige Temperatur. In kleinen Portionen die Mutzenmandeln mit einem Schaumlöffel in das heiße Öl oder Fett geben und beidseitig goldbraun ausbacken. Herausnehmen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Zimtzucker wälzen.

Möglichst frisch servieren.

***Guten
Appetit!***

Veranstaltungskalender Februar 2020

Samstag, 01.02. – Sonntag, 08.03.2020

Was: Parkleuchten

Wann: Die abendliche Illumination wird jeweils zum Einbruch der Dunkelheit eingeschaltet. Ausgeschaltet wird sie montags bis donnerstags und sonntags um 21 Uhr, freitags und samstags um 22 Uhr. Einlass-Ende ist jeweils eine Stunde vor Ende der täglichen Beleuchtungs-Kunstaktion. Sondereintritt ab 16 Uhr

Wo: Grugapark
Virchowstr. 167a, 45147 Essen

Eintritt: Erwachsene: 6 €, samstags 7 €; Kinder (6-15 Jahre) 2,50 €; freier Eintritt mit Grugapark-Jahreskarte

Infos: Fünf Wochen lang verwandelt sich mit Einbruch der Dunkelheit der Grugapark in ein großes Lichtermeer. LED-Scheinwerfer lassen das Areal in allen Regenbogenfarben erstrahlen. Die „Stars“ sind in diesem Jahr die Pinguine. Eine ganze Parade der leuchtenden Tiere tummelt sich in Lebensgröße auf der großen Wiese von der Orangerie bis zum Grugaturm. Dazu gibt es ganz viele Leucht-Strichmännchen im Park verteilt. Einige der Lichtobjekte sind filigran und klein, andere sind mehrere Meter groß wie zum Beispiel die leuchtenden Palmen und Riesenkristalle. Video-Projektionen am Margarethensee bringen dazu bewegte Bilder ins Lichter-Spiel.

<https://www.radioessen.de/unterhaltung/veranstaltungstipps.html?vtippid=90384>

<http://www.grugapark.de/2020/parkleuchten.html>

Montage, 03.+17.02.2020

Was: Showtraining der ESC Moskitos

Wann: 18:00 Uhr

Wo: Kennedyplatz, Essen

Eintritt: frei

Infos: Für Eishockey-Cracks sind auch die Moskitos wieder mit Showtraining + verschiedenen Aktionen präsent

Donnerstag, 06.02.2020

Was: David Kebekus – Aha? Egal!

Wann: 20:00 Uhr

Wo: Zeche Carl
Wilhelm-Nieswandt-Allee 100, 45326 Essen

Eintritt: VVK 15 € zzgl. Gebühren | AK 20 €

Infos: Wunderbar ehrlich beschreibt er auf der Bühne sein eigenes Versagen. Mal laut, mal leise - aber dabei immer authentisch. In seinem Solo-Programm zeigt David Kebekus, wie sich sein Leben nach der

Studentenzeit verändert hat: “Früher hab ich mich darüber geärgert, dass mein Vater als Rentner oft vor der Glotze hängt und mit Laptop auf dem Schoß auch noch im Netz rum surft. Ich dachte, nutz doch die Zeit! Mach doch was Sinnvolles mit deinem Ruhestand! Heute weiß ich: Fernsehen gucken plus Internet... He is living the fucking dream!”

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1344684.de.jsp?Begin=06.02.2020

<https://zechecarl.de/programm.html>

Samstag 08.02.2020

- Was:** Abschluss- Symposium zum Bauhaus- Festival
- Wann:** 9:00Uhr
- Wo:** SANAA-Gebäude/ UNESCO-Welterbe Zollverein
Gelsenkirchener Straße 209, 45309 Essen
- Eintritt:** frei
- Infos:** Im Bauhaus-Jubiläumsjahr 2019 hatte sich die Folkwang Universität der Künste im Rahmen des Festivals „Try again, fail again, fail better – Impuls Bauhaus“ mit vier Gestaltungsbegriffen des Bauhauses auseinandergesetzt: Licht, Körper, Funktionalität und Raum. Das Abschluss-Symposium fasst Haltungen und Positionen zusammen.

<https://www.zollverein.de/kalender/abschluss-symposium-zum-bauhaus-festival>

Samstag, 15.02.2020

- Was:** 19.Polarsoccer- Weltmeisterschaft: Finalrunde (bei ESSEN ON ICE)
- Wann:** 10:00 – 15:00 Uhr
- Wo:** Kennedyplatz
- Eintritt:** frei
- Infos:** Ruhm, Ehre und vor allem ein dicker Pokal, das erwartet die Gewinner-Mannschaft der Polarsoccer-WM 2020, die bei ESSEN ON ICE ausgetragen wird. Rund 50 Damen-, Herren- und Mix-Teams treten mit einer Stärke von je 6 Mitspielern gegeneinander an, um möglichst viele Bälle ins gegnerische Tor zu schießen. Dabei tragen die wagemutigen Kicker Turnschuhe und eine robuste Eishockey-Montur.

https://www.visitessen.de/essentourismus_veranstaltungen/v_tourismus/veranstaltung_detailseite_1344808.de.jsp?date=15.02.2020

Sonntag, 16.02.2020

- Was:** Philharmonieführung
- Wann:** 16:00 Uhr
- Wo:** Philharmonie Essen, Eingang Stadtgarten
- Eintritt:** 8,00 € inkl. Systemgebühr
- Infos:** Wie viele Menschen finden Platz im Alfred Krupp Saal? Was ist alles neu nach dem Umbau des alten Saalbaus zur Philharmonie? Warum klingen große Orchester und kleine Ensembles in der Philharmonie Essen so einzigartig gut? Diese und andere Fragen beantwortet Ihnen das Führungsteam der Philharmonie und des benachbarten

Aalto-Theaters.EsführtinteressierteBesucherdurchEssens
Konzerthaus und wirft dabei einen Blick hinter die Kulissen des
Konzertgeschehens.

<https://www.theater-essen.de/philharmonie/spielplan/philharmoniefuehrung-97446/3473/>

Montag, 24.02.2020

Was: Karnevalsumzug

Wann: 13:11 Uhr

Wo: Start ab P2 (Gruga, Wittekindstr.) weiter auf üblicher Route: am Rüttenscheider Stern in die Klarastr., dann in die Friederiken-, Brunnen-, Hohenzollerstraße und von dort auf die Huyssenallee bis zur Rolandstraße

Achtung: Umleitung auf Strecken der Ruhrbahn wegen Sperrung der Rüttenscheider Str. und weiterer im Südviertel

Eintritt: frei

Infos: Heelaauu !!! Das närrische Treiben geht los in Rüttenscheid, im Südviertel bis in die City sowie in vielen Kneipen an der Strecke

<http://essener-funken.de/termine>

<https://www.ruhrbahn.de/essen/fahrplan/fahrplanauskunft/auskunft.html>

Donnerstag, 27.02.-Sonntag, 1.3.2020

Was: Fahrradmesse im Rahmen der Reise- u. Camping-Messe (ab Mittwoch)

Wann: 10 – 18 Uhr

Wo: Messe Essen

Eintritt:

Tageskarte Erwachsene.....11,00 €

Tageskarte ermäßigt.....8,50 €

mit Nachweis: Jugendliche ab 14 Jahren, Schüler, Studenten, Azubis, Rentner, Menschen mit Behinderung

Kinder 6 bis 13 Jahre.....5,50 €

Eltern-Kind-Ticket (2 Erwachsene, mind. ein Kind 6-13 Jahre; nur an der Tageskasse erhältlich).....23,00 €

15-Uhr-Ticket (Mi.–Fr. ab 15.00 Uhr)(nur an der Tageskasse erhältlich).....5,50 €

Weitere Ermäßiggn. für ADFC und ADAC-Mitglieder unter:

<https://www.fahrrad-essen.de/tickets/index-24.html>

Infos: <https://www.fahrrad-essen.de/wichtigste-fahrradmesse-in-nrw/>

Impressum

Herausgeber

Zentrum für Joborientierung
Sabinastr. 27
45136 Essen
Tel.: 0201 220 86 73

Copyright Hinweise:

Einige Bilder und Textabschnitte können von Internetseiten wie z.B.: Wikipedia.de stammen.

Nicht selbst erstellte Texte werden als solche mit einer Quellenangabe gekennzeichnet.

Das Copyright liegt beim jeweiligen Inhaber.

Wir distanzieren uns ausdrücklich von weiteren Inhalten fremder Webseiten, deren Material wir für unsere Zeitung verwendet haben.

Redaktion

Redaktion & Layout:

R.D.

Titelbild & Grafiken:

T. A. T. Le, M.H

Veranstaltungskalender:

K.K.H.

Korrektur:

Y.D, R.D.

Die vorangegangenen Ausgaben
finden Sie in unserem Archiv unter:

Redaktionsschluss ist der 12.02.2020

Druck erfolgt am 12.02.2020

www.palette-an-der-ruhr.de/zfjo/infolette.htm

