

DIFFY-DEUTSCHLANDTOUR 10.10. – 20.10.2020

Samstag / So., 10./11.10.20	Berlin	B wie Berlin
Montag, 12.10.2020	Sassenburg	An der Aller
Dienstag, 13.10.2020	Kassel / Umland	Diffy und andere Tiere
Mittwoch, 14.10.2020	Jena	Kletterhalle
Donnerstag, 15.10.2020	Würzburg	Kultur
Freitag, 16.10.2020	Bruchsal	Musikautomaten-Museum
Samstag, 17.10.2020	Essen	Haldenkultur
Sonntag, 18.10.2020	Elmshorn	Im hohen Norden
Montag / Di 19./20.10.20	Berlin	und noch mal B wie Berlin

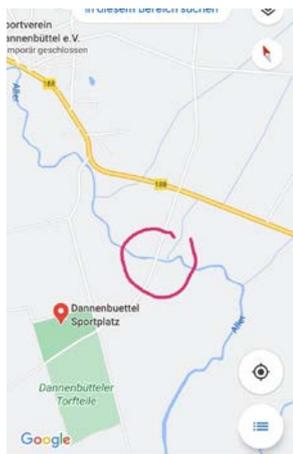
Gerne hätten wir jeweils auch größere Veranstaltungen angeboten, doch das ist in Zeiten von Corona leider nicht möglich.

Im Einzelnen:

Samstag / So., 10./11.10.20 Berlin B wie Berlin

Wir beginnen unsere Reise in Berlin, wo sich neben 9 Regionalgruppen auch unsere Bundesgeschäftsstelle befindet. Am Samstag reist Diffy an und am Sonntag hat sie sich mit einigen Regionalgruppenleitungen um **13 Uhr** vor dem Tiergarten Berlin Eingang Schloss verabredet, die ihr das bunte Berlin zeigen wollen unter dem Motto „B wie Berlin“.

Montag, 12.10.2020 Sassenburg An der Aller



In Sassenburg besuchen wir Margit Tütje-Schlicker.

Sie leitet sowohl die dortige Regionalgruppe als auch die Landesgruppen Niedersachsen, Hamburg und Bremen. Außerdem ist sie für die Online-Selbsthilfegruppe zuständig. Ein paar Infos: Hamburg hat 11, Bremen 1 und Niedersachsen 21 Regionalgruppen.

Wir treffen uns um **14 Uhr** am Wasser zwischen Wolfsburg und Gifhorn. (Von Wolfsburg kommend ist es die Straße links vor der Ortseinfahrt Dannenbüttel und von Gifhorn aus die 1. Straße rechts, wenn man aus Dannenbüttel herausfährt – die Straße hat keinen Namen.)

Dienstag, 13.10.2020 Kassel / Umland Diffy und andere Tiere

In Kassel besuchen wir am Dienstag Astrid Bojko-Mühr. Sie leitet die Landesgruppe Hessen. In Hessen gibt es 14 Regionalgruppen. Um **13 Uhr** sind wir auf Astrids Hof (Zum Schnepfenheim 8/10 in 34599 Neuental – Neuenhain) eingeladen.

Mittwoch, 14.10.2020

Jena

Kletterhalle

In Jena besucht Diffy Stefan und Felix. Die beiden leiten die dortige Regionalgruppe.

Ein paar Infos: Thüringen hat nur wenige Hilfsangebote für „nicht normgerecht funktionierende Erwachsene“, wie UNS. Vor allem die Universitäts- und Hochschulstandorte haben meist eine große Anzahl Betroffener, die trotz hohem IQ das Studium und den Rest des Lebens nicht geregelt bekommen.

Das Angebot für Eltern von betroffenen Kindern ist glücklicherweise etwas umfangreicher. Neben dem Elterntreff in der Sophienstr. 13, in Jena ist der Camburger Expertenstammtisch um Heike Weber besonders zu erwähnen.

Wir treffen uns von **10.00 Uhr bis 12.00 Uhr** - Kletterhalle Jena, Ilmstraße 20, 07743 Jena.

1. Talk über Klettern bei ADHS für Kinder aber auch Erwachsene
2. Talk über Selbsthilfearbeit in Thüringen

Mit dabei sind – außer Diffy – Heike Weber und Peter Lorenz.

Wer teilnehmen möchte – wegen Corona (Halle – Hygienekonzept) bitte **vorab per E-Mail** an rg.jena@adhs-deutschland.de **anmelden**.

Donnerstag, 15.10.2020

Würzburg

Ausflug

In Würzburg erwartet uns Silvia Stein. Sie leitet sowohl die dortige Regionalgruppe als auch die Landesgruppe Bayern, wo es noch weitere 22 Regionalgruppen gibt.

Freitag, 16.10.2020

Bruchsal

Musikautomaten-Museum

In Bruchsal lebt Kirsten Riedelbauch, die vor Ort eine Regionalgruppe leitet sowie die Landesleitung für Baden-Württemberg ist. Diffy ist mit ihr um am Bruchsaler Schloss verabredet. Außer der Bruchsaler Gruppe gibt es in diesem Bundesland übrigens noch weitere 20 Regionalgruppen.

Samstag, 17.10.2020

Essen

Haldenkultur

Jörg und Claudia Veutgen freuen sich schon auf den Besuch von Diffy. Seit vielen Jahren leiten die beiden eine Regionalgruppe in Essen und Jörg ist außerdem Landesgruppenleiter von Nordrhein-Westfalen. In NRW gibt es sage und schreibe 31 Regionalgruppen.

Sonntag, 18.10.2020

Im hohen Norden

In Elmshorn besucht Diffy Gerhild Gehrman und Kornelia Boldt. Die beiden sind nicht nur Leiterinnen einer Regionalgruppe, sondern Konni auch in der Landesleitung Schleswig-Holstein aktiv.

Montag / Di 19./20.10.20

Berlin

und noch mal B wie Berlin

In Berlin endet unsere diesjährige Tour. Da es Diffy vorher nicht geschafft hat, wird sie jetzt auf jeden Fall noch in der Geschäftsstelle in der Rapsstraße 61 vorbeischauen. Petra hat gesagt, sie wolle ihr noch unbedingt was Tolles in Berlin zeigen...

Ein paar Infos zum Verband:

Wir haben in allen Bundesländern Regionalgruppen, doch nicht überall auch eine Landesgruppe. Außerdem gibt es im ganzen Bundesgebiet ehrenamtlich Aktive, die als Kontaktpersonen zum Thema ADHS zur Verfügung stehen.

Auf unserer Internetseite <http://www.adhs-deutschland.de/Home/Unser-Angebot/Selbsthilfegruppen/Bundesweites-Netz-von-Selbsthilfegruppen.aspx> kann man durch Eingabe einer Postleitzahl oder eines Ortes alle Regionalgruppen und Kontaktadressen des Verbandes abrufen.

ALLGEMEINE INFOS:

Die Diffy-Deutschlandtour findet im Rahmen der „Woche der seelischen Gesundheit“ statt.
<https://aktionswoche.seelischegesundheit.net/bundesweit>



Die **Bundesweite Woche der Seelischen Gesundheit** findet jedes Jahr rund um den [internationalen Tag der Seelischen Gesundheit](#) am 10. Oktober in vielen Städten und Regionen in ganz Deutschland statt. Alle interessierten Bürgerinnen und Bürger sind eingeladen, bei verschiedenen Veranstaltungsformaten, Aktionstagen- oder wochen die stationären und ambulanten Angebote der psychiatrischen und psychosozialen Einrichtungen in ihrer Umgebung kennen zu lernen. Ob Vorträge, Workshops, Schnupperkurse, Fachtagungen oder Kunstausstellungen, alle Veranstaltungen tragen dazu bei, Berührungängste abzubauen und Betroffene sowie deren Angehörige einzubinden. Das [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#) steht dabei inhaltlich mit seinem bundesweiten Experten-Netzwerk sowie mit Info-Materialien zur Seite und koordiniert den bundesweiten Online-Veranstaltungskalender. Es beteiligen sich rund 50 Regionen und Städte mit über 800 Veranstaltungen bundesweit.

Das [Aktionsbündnis Seelische Gesundheit](#) ist eine bundesweite Initiative. Wir setzen uns für die Förderung der seelischen Gesundheit ein sowie für einen offenen und toleranten Umgang mit Menschen mit psychischen Erkrankungen. Zu den rund 100 Mitgliedsorganisationen, zu denen auch ADHS Deutschland e.V. gehört, zählen die Selbsthilfeverbände der Betroffenen und Angehörigen von Menschen mit psychischen Erkrankungen sowie Verbände aus den Bereichen Psychiatrie, Gesundheitsförderung und Politik. Initiiert wurde das Bündnis 2006 von der Deutschen Gesellschaft für Psychiatrie und Psychotherapie, Psychosomatik und Nervenheilkunde (DGPPN) gemeinsam mit Open the doors als Partner des internationalen Antistigma-Programms.

ADHS Deutschland e.V. (kurz ADHS e.V.) vertritt als Bundesverband rund 5.000 Mitglieder. Neben rund 200 regionalen Selbsthilfegruppen für Eltern und betroffene Erwachsene, die auch interessierten Nichtmitgliedern offenstehen, bietet der Verband auch eine Online-Selbsthilfegruppe an. Daneben wird Unterstützung durch eine Telefon- sowie eine E-Mail-Beratung angeboten. Zusätzlich gibt es eine extra Mailberatung und eine Online-Selbsthilfegruppe für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Ziel der Aktivitäten des ADHS Deutschland e.V. ist die Unterstützung von Betroffenen und ihren Angehörigen im Alltag, die Erweiterung der wissenschaftlichen Kenntnisse zur ADHS sowie die Schaffung einer allgemeinen Bewusstheit des Störungsbildes und seiner Folgen in der Öffentlichkeit.

Die Angebote des ADHS Deutschland e.V. umfassen die organisatorische Zusammenführung von Aktivitäten auf Orts- und Landesebene, die Unterstützung der regionalen Gruppen u.a. durch Fortbildungsangebote für Gruppenleiter sowie die Förderung von Kenntnissen über die ADHS und ihre Begleitsymptomaten unter Betroffenen, Fachleuten sowie in der Öffentlichkeit. Zu diesem Zweck betreibt ADHS Deutschland e.V. einen eigenen Verlag und bietet Infobroschüren zum Störungsbild, zum Leben mit ADHS, zu Diagnose, Therapie und weiteren Hilfsangeboten an. Die Mitgliederzeitschrift "neue AKZENTE" veröffentlicht als ADHS-spezifische Fachzeitschrift sowohl wissenschaftliche Artikel als auch Verbandsaktivitäten.

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beruht auf einer weltweit in allen Gesellschaften bei rund 3 bis 5 Prozent der Bevölkerung anzutreffenden neurophysiologischen Besonderheit des Hirnstoffwechsels, welche die Selbstregulation von Emotionen, Motivation,

Aufmerksamkeit und Verhalten der betroffenen Menschen erschwert. Die ADHS ist mittlerweile das bestuntersuchte Krankheitsbild der Kinder- und Jugendmedizin, ist inzwischen jedoch auch als Störungsbild im Erwachsenenalter anerkannt und therapierbar. International bestehen ausgereifte Diagnose- und Therapierichtlinien medizinischer, psychologischer und pädagogischer Fachverbände.

Für weitere Informationen zur ADHS und ADHS Deutschland e.V. besuchen Sie bitte unsere Homepage unter <http://www.adhs-deutschland.de> oder kontaktieren Sie uns telefonisch, per Fax oder durch ein postalisches Schreiben. Informationen zu den Ansprechpartnern der Telefonberatung sowie der Landes- und Ortsgruppen finden Sie ebenfalls im Internet oder auf den Flyern des Verbands, die wir Ihnen gerne auch in größerer Zahl zur Weiterverbreitung zur Verfügung stellen.

Kontaktadresse:

ADHS Deutschland e.V.

Bundesgeschäftsstelle

Rapsstr. 61

13629 Berlin

Tel. 030 85 60 59 02

Fax 030 85 60 59 70

E-Mail: info@adhs-deutschland.de

Internet: www.adhs-deutschland.de