

unseren **ersten Kongress der neuen AG ADHS e. V. in Lörrach vom 13. bis 15.9.2019** (<https://www.ag-adhs.de/>) abhalten und Kollegen aus der Schweiz, Österreich, Lichtenstein und Luxemburg einladen. Auch die Referenten werden aus unterschiedlichen deutschsprachigen Ländern kommen und eine große Spannweite an Themen abdecken. Neben Vorträgen im Forum werden auch Workshops abgehalten. Der Kongress ist offen für alle Interessierten und die Kongressgebühr ist für Mitglieder von ADHS Deutschland e. V. genauso reduziert wie für

Mitglieder der AG ADHS e. V.!

Wir hoffen damit, auch im Sinne der europäischen Zusammenarbeit eine deutliche Verbesserung der Versorgung aller Patienten aller Altersgruppen über die Landesgrenzen hinweg zu erreichen.

AUTOR | Dr. Klaus Skrodzki

ALLGEMEINES

Projektarbeit „Angeln als Therapie“

1. Einleitung

Liebe Leser,

ich heiße Sixten Yanick Wilhelm und besuche die neunte Klasse der Gemeinschaftsschule Auenland in Bad Bramstedt.

Ich habe mich im Rahmen einer Projektarbeit an meiner Schule für das Thema „Angeln“ und „Angeln als Therapie“ entschieden, weil ich in meiner Freizeit gerne zum Angeln gehe.

Da ich an Rheuma und ADHS erkrankt bin und häufig zum Angeln gehe, um mich abzulenken und um die Ruhe zu genießen, möchte ich deswegen auch meine eigenen Erfahrungen mit einbringen.

Beim Angeln treffe ich Freunde und lache mit ihnen am Wasser sehr viel und da ich, wie bereits erwähnt, an Rheuma und ADHS erkrankt bin, kam mir die Frage auf: „Wie kann man das Hobby Angeln als Therapie nutzen?“ bzw. „Was kann man beim Angeln auch als Therapie ansehen?“.

Also verfolge ich das Ziel, ob Angeln nur ein Hobby ist oder auch als Therapie verwendet werden kann.

In meiner Projektarbeit schreibe ich zu dem Thema „Angeln als Therapie“ und erkläre erst einmal, was Therapie im Allgemeinen ist und welche Therapieformen es gibt sowie welche für Rheuma und AD(H)S eingesetzt werden. Dabei achte ich darauf, welche therapeutischen Formen und Übungen beim Angeln als Hobby zu finden sind.

Ebenfalls berichte ich über den Gedanken, was aus meiner Sicht in Zukunft mit dem Angeln in therapeutischer Hinsicht passieren könnte und wie Tagestherapiepläne aussehen könnten.

Ich hoffe, dass Ihnen das Lesen meiner Arbeit Freude bereitet und Sie neue Erkenntnisse zu diesem Thema erhalten können.

Petri Heil!



2. Angeln als Therapie?

Als Vorwort möchte ich hinzufügen, dass ich vieles davon selber von mir kenne und auch aus meiner Sicht schreibe. Es ist für mich eine Freude, meine Methode zum Abschalten mit Ihnen zu teilen.

Eine gute Vorgehensweise bei der Behandlung von AD(H)S und Rheuma ist eine therapeutische Behandlung, doch was ist Therapie?

„Als Therapie bezeichnet man die Behandlung einer Krankheit im weitesten Sinne. Dabei können verschiedene Konzepte zur Anwendung kommen, die entweder auf die Beseitigung der Krankheitsursache (kausale Therapie) oder die Beseitigung der Symptome (symptomatische Therapie) abzielen. Übergeordnetes Ziel der Therapie ist die möglichst vollständige Wiederherstellung der normalen physischen und psychischen Funktionen des Patienten.

Der Behandler, der eine Therapie durchführt, heißt Therapeut.“¹

Bei Rheuma kann man mit Ergotherapie, Physiotherapie und Psychotherapie die Betroffenen therapieren.

Ergotherapie ist die Möglichkeit dem Rheumatiker zu zeigen, wie er sich selbst im Alltag helfen kann, z. B. Hilfsmittel zum Öffnen von Flaschen, Stiftverdickungen ... Physiotherapie ermöglicht das Aufbauen und Dehnen von Muskeln und das Stärken der gesamten Muskulatur. Des Weiteren wird die Beweglichkeit der Gelenke erhalten bzw. gefördert. Psychotherapie ist für die Betroffenen wichtig, um den Umgang mit der Krankheit und den Schmerzen zu erlernen.

Ergotherapie und Psychotherapie werden auch zum Therapieren von AD(H)S verwendet. Die Ergotherapie lehrt den AD(H)Sler den Umgang mit seinem Chaos, durch das Erlernen von Strategien zum Aufbau von Struktur, Planung und Ordnungssystemen durch regelmäßiges Üben. Ebenfalls trainieren die Betroffenen mit ihrem Ergotherapeuten das Konzentrieren.

Psychotherapie bietet die Möglichkeit mit Schwierigkeiten wie mangelnde Konzentration, Impulsivität, erhöhtes Aggressionspotential, Träumerei und Ablenkbarkeit eines AD(H)Slers umgehen zu lernen.

Vieles von dem oben genannten trifft auch beim Angeln zu. Beim Fertigmachen einer Rute muss man sich konzentrieren sowie mit der Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt bleiben und Kleinteile, die die Größe einer Erbse haben, greifen, das gehört in die Bereiche der Ergo- und Psychotherapie. Das Greifen der Kleinteile fördert Feinmotorik und Fingerfertigkeiten. Die Aufmerksamkeit bei der Fertigstellung der Rute lenkt von anderen Sachen ab und lässt einen abschalten und entspannen.



In der Natur zu sein öffnet wieder alle Sinneskanäle, wie Tasten, Sehen, Hören, Riechen und Schmecken. Das ist eine Art der Meditation. Beim Meditieren achtet man auf seine Umgebung und trainiert somit Aufmerksamkeit, da man gelassener und ruhiger wird. Meditieren ist ein Bestandteil der Psychotherapie.

Angeln ist für Rheumaerkrankte auch eine hilfreiche Methode in Bewegung zu bleiben, da Bewegung Rheumatikern guttut. AD(H)Sler können ebenfalls durch Angeln ihre Impulsivität mindern.

Die unterstützende Wirkung dabei ist die Bewegungserhaltung der Gelenke, vor allem im Schulterbereich, durch das Auswerfen der Angelrute. Wenn dann ein Fisch anbeißt, werden die Schultern, Handgelenke, Finger und in manchen Fällen Rücken und Knie beansprucht und bewegt.

Wenn man den Fisch dann mit dem Kescher landen muss, benötigt man die Koordination der einzelnen Arme, z. B. linker Arm Rute und rechter Arm Kescher.

In diesem Bereich gibt es viele weitere Möglichkeiten, seine Fingerfertigkeit und seine Geduld unter Beweis zu stellen. Ich denke hier an das Formen kleiner Köderkugeln, die dann auf den Angelhaken aufgezogen werden müssen und zwar ohne die Form stark zu verändern.

Das Koordinieren der einzelnen Arme ist eine ausgezeichnete Übung für AD(H)Sler.

Die wichtigste Übung, die beim Angeln ausgeführt werden kann, ist das ruhige Verhalten und das Stillsitzen am Wasser, um die Pose zu beobachten und eine Entscheidung zu treffen, ob ein Fisch angebissen hat oder nicht.

¹ Antwerpes, Dr. Frank (2017). <https://flexikon.doccheck.com/de/Therapie>

Eine weitere Sache, die beim Angeln wichtig ist, ist die Ordnung des Angelplatzes und die Ordnung der Ausrüstung; AD(H)Sler haben oft Schwierigkeiten Ordnung zu halten. Das Sortieren der Ausrüstung ist eine weitere Übung, die helfen kann, Ordnung im Leben zu halten.

AD(H)Sler fällt das an Stellen, wo sie etwas machen, was ihnen Spaß macht und was sie interessiert, häufig leichter Ordnung zu halten. Sie sind dann oftmals sehr geordnet und wissen sofort, wo alles ist und wenn es mal unordentlich ist, wird sofort aufgeräumt und sie sind wieder zufrieden mit der Gesamtsituation. Das könnten sie dann auch in ihrem gewohnten Umfeld umsetzen und Ordnung beibehalten.

Ergotherapie, Physiotherapie und Psychotherapie sind beim Angeln also vorhanden und somit ist aus meiner Sicht Angeln als Therapie sinnvoll.

Da ich beim Recherchieren zu dem Thema Angeln als Therapie nichts gefunden habe, aber ich für mich selber immer merke, dass es ein bisschen Therapie ist, stellt sich für mich die Frage: „Wie könnte es sein?“

3. Wie könnte es sein?

In der Zukunft wäre es wünschenswert, wenn Angeln als therapeutische Maßnahme genutzt werden würde, bei AD(H)Sler zum Beispiel einmal im Monat einen Tag lang in Gruppenform. In der Gruppe sollten max. 6 Betroffene sein. Der Gruppenleiter muss natürlich einen Angelschein und einen therapeutischen Beruf haben, zum Beispiel Ergotherapeut, Sozialpädagoge oder Psychologe.

So könnte ein Tagesplan für einen Therapietag in der Angeltherapie eines AD(H)Slers aussehen.

Morgens, 10.00 Uhr treffen sich die Teilnehmer mit dem Therapeuten am Wasser. Sie bringen ihre Angelausrüstung mit und wenn jemand etwas vergessen hat, muss der Erkrankte es holen fahren bzw. gehen. Das gewünschte Ziel ist das Pünktlich- sein und Zuverlässigsein sowie das Vollständige der Angeltasche.

10.45 Uhr bauen alle gemeinsam ihren Angelplatz auf und bereiten sich so für den Angeltag vor. Das erwünschte Ziel hierbei ist das strukturierte Vorgehen vom Aufbau des Platzes.

Nach ca. 30 Minuten können sie anfangen zu angeln und zu warten, ob etwas anbeißt. Die Aufgabe dahinter ist die konzentrationsfördernde Wirkung des Aufmerksamseins.

Wenn dann ein Fisch anbeißt, heißt es ruhig bleiben, denn das ist sehr wichtig, um den Fisch nicht zu schnell zu drillen, also einzuholen. Dabei muss man die Arme gut koordinieren können z. B. linker Arm Rute und rechter Arm der Kescher. Den Fisch in der Hand zu halten, fördert die Feinmotorik, da der Fisch zappelt.



Gegen 13.00 Uhr sollte eine Mittagspause gemacht werden, bestenfalls wird ein selbst gefangener Fisch gegrillt und selber zubereitet, serviert und gegessen. Anschließend räumen alle den Picknickplatz auf.

Gegen 14.30 Uhr geht das Angeln weiter.

Um 17.00 Uhr bauen die Teilnehmer ihren Angelplatz ab und räumen auf. Danach bespricht der Therapeut mit den Anglern den Tag. Folgendes wird ausgewertet: was wurde gelernt, welche Fortschritte sind gemacht worden, was sollte verändert werden und was könnte vielleicht so bleiben. Bevor es dann nach Hause geht, schreibt jeder Betroffene einen Tagesbericht aus seiner Sicht. Der Therapeut schreibt ebenfalls zu jedem Teilnehmenden einen Tagesbericht.

Beim nächsten Treffen werden die Berichte besprochen und überlegt, was beim Angeltag verändert wird, um sich weiterzuentwickeln.

Der Betroffene soll mit dieser Art von Therapie besser werden bzw. ihm soll geholfen werden, seine Probleme und Schwierigkeit in den Griff zu bekommen, aber auch seine Stärken und Erfolge zu erkennen und anzunehmen.

Bei Rheumatikern ist meine Vorstellung ein therapeutischer Angeltag in Form von Einzeltherapie. Der Therapeut sollte hier die Ausbildung zum Physiotherapeuten oder Ergotherapeuten haben.

10.00 Uhr morgens kommt der Therapeut zum Betroffenen nach Hause und macht mit dem Teilnehmer ein paar Fingerübungen, indem sie die Angelruten fertigmachen; und somit bleiben die Finger beweglich. Anschließend machen sie sich auf den Weg zur Angelstelle, wenn es warm ist zu Fuß oder mit dem Fahrrad, das ist wichtig für die gesamte Beweglichkeit und Koordination.

Gegen 12.00 Uhr bauen sie gemeinsam den Angelplatz auf und achten schon dabei darauf, dass alles rückengerecht aufgehoben wird. Und dann fangen sie an zu angeln. Das Abwarten und an der frischen Luft sein öffnet alle Sinneskanäle und kann somit die Schmerzen verringern, da der Rheumatiker jetzt mit seinen Gedanken beim Angeln ist. Wenn dann ein Fisch anbeißt, werden die Schultern,

Handgelenke, Finger und in manchen Fällen Rücken und Knie beansprucht, bewegt und somit die Muskulatur gestärkt. Achtung: Rückengerechtes Bewegen nicht vergessen.

Eine Pause machen sie nach Bedarf und körperlicher Verfassung. Auch sie grillen dann ihren eigenen Fisch.

Ca. 17.00 Uhr beginnen beide die Sachen zusammenzupacken und machen sich dann auf den Weg nach Hause.

Am Abend schreiben Rheumatiker und Therapeut ihren Tagesbericht. Beim nächsten Treffen werden die Berichte besprochen und geschaut, was gut gelaufen ist und was diesmal mehr beachtet werden muss.

4. Fazit

Wir haben uns intensiv mit dem Thema Angeln und Angeln als Therapie sowie mit der Leitfrage: „Angeln nur ein Hobby oder auch Therapie?“ auseinandergesetzt.

Ich, Sixten, bin zu dem Ergebnis gekommen, dass aus meiner Sicht Angeln ein Hobby ist, welches auch als Therapie genutzt werden kann. Es ist derzeit noch nicht bekannt, dass es eine offizielle Angeltherapie gibt.

Das Ziel unserer Arbeit wurde erreicht, da wir die Leitfrage beantworten konnten.

Für mich, Sixten Yanick gab es eine überraschende Erkenntnis und zwar, dass trotz ausführlicher Internetrecherche ich nichts zu dem Thema Angeln als Therapie gefunden habe. Ich mache es mir somit zur Aufgabe, dieses Thema erst recht jetzt noch weiter zu bearbeiten, denn mir ist deutlich geworden, wieviel Therapie für mich im Angeln steckt, um mit meinen Krankheiten, Rheuma und ADHS, besser umgehen zu können, da Angeln mich von ihnen ablenkt und mir Erfolgserlebnisse bringt. Meine Idee ist es, diese Arbeit fortzusetzen und sie an meinen Rheumatologen und an meinen Kinder- und Jugendpsychiater weiterzuleiten, mit dem Wunsch, dass sie sich die Arbeit einmal durchlesen und diese in Zukunft vielleicht verwenden können.

Ich hoffe, dass ich Ihr Interesse für das Hobby Angeln wecken konnte und auch Sie sehen können, welche Möglichkeiten im Angelsport stecken.

Zitat meines Opus: „Jeder Tag ist ein Angeltag, aber nicht jeder Tag ist ein Fangtag.“

Petri Dank!

AUTOR | Sixten Yanick Wilhelm

Autismus versus ADHS

Jahrelang galten ADHS und Autismus als sich gegenseitig ausschließende Störungsbilder.

Tragisch für alle, die doppelt betroffen sind, doch nur die eine oder andere Diagnose erhielten. Es dauert lange, bis alte und überholte Lehrmeinungen wirklich alle erreicht haben. Fatal ist es, wenn sie noch immer nicht dort alle erreicht haben, die schicksalsbeeinflussende Entscheidungen treffen.

Etwa die Hälfte aller Autisten (hochfunktionale Autisten) hat ADHS.

Die meisten Betroffenen aber wissen es nicht. Und leider viele Diagnostiker auch nicht. Therapien oder Hilfen, die man den Betroffenen zukommen lässt, können aber nicht optimal greifen, wenn nur eine der beiden Störungsbilder in den Vordergrund gestellt wird. Oder wenn man die andere Seite gar nicht erst erkennt oder wahrhaben will.

Was glauben Sie, wie viele Autisten herumlaufen, die durch Methylphenidat um einiges besser funktionieren würden? Oder wie viele ADHSler aufgrund ihres ADHS gegebenenfalls völlig falsch therapeutisch begleitet werden, weil ihr Gehirn eben autistisch arbeitet, aber keiner das berücksichtigt?

Gestern hatte ich meinen ersten Vortrag zu dem Thema Autismus und ADHS auf einer internen Gruppenleiterfortbildung von ADHS Deutschland e. V. Ich freue mich über alle, die dort bereits schon das Thema Autismus so gut im Blick hatten. Und ich freue mich umso mehr über all die, die gestern zunächst skeptisch waren, doch dann so offen und bereit mit mir in den Dialog gingen.

Und wenn es einige gab, denen nun ein Licht aufgegangen ist, warum so viele Dinge sich mit ADHS erklären lassen – aber der Rest eben nicht – dann war das beabsichtigt und dann war das gut so, auch wenn ich verstehe, dass einige zunächst das Gefühl hatten, da kommt nun ein weiteres Dilemma auf sie zu.

Wenn es diese doppelte Betroffenheit ist, sie unerkannt bleibt oder ignoriert wird, ist das Dilemma größer.

Ich dachte auch lange so. Nun bin ich froh darüber, zu wissen, dass ich Autistin bin und ADHS habe. Diese Kombination und beide Störungsbilder isoliert kommen in meiner Familie gehäuft vor und die habe ich auch (ohne