

„ Zart und Stark“

Kristina Meyer-Estorf

- Hochsensitiv-autistisch mit ADHS -
andersbegabt, unmaskiert
mit Mut zur Ver-rücktheit

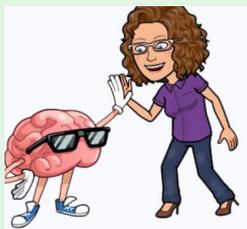


Moin Moin

- Ich bin 46 Jahre alt, lebe im Hamburger Norden, dort wo statt Hafen die Idylle des grünen Alstertals zum Ausatmen und Erleben in der Natur einlädt.



- Mit mir wohnt mein treuer Begleiter und sanftmütige Fellnase und „ Co- Therapeut “Hund Jack.



**Mein Bezug
zur Neuro-
diversität**



„Verträumt, angepasst,durchgerutscht und nicht erkannt“

- Ich bin eine Autistin mit ADHS, bekam trotz Vorläuferdiagnosen wie Wahrnehmungsstörungen und Dyspraxie erst vor über 23 Jahren die Diagnosen aus dem ADHS- und Autismusspektrum.
- Ich fühlte mich schon seit der Kindergartenzeit irgendwie anders und nicht verstanden von meinem Umfeld
- Ich fühlte mich wie ein Fantasiewesen vom anderen Planeten



- Besonders die Langsamkeit und die Tollpatschigkeit (Dyspraxie), sowie meine Empfindsamkeit für soziale Schwingungen und mein stark ausgeprägter Gerechtigkeitssinn brachten mich oft an meine Grenzen.
- „ Ich spürte Signale, die kaum jemand anderes so intensiv wahrnahm und blieb oft unter meinen Möglichkeiten mich völlig zu entfalten, war sehr angepasst.
- Meine Zeit bei den Pfadfindern (ab dem 12. Lebensjahr)förderte mein Zutrauen und das Vertrauen in mich und meine Stärken, gestützt durch die Gemeinschaft

Ich nutzte mein Recht der Barrierefreiheit zur Teilhabe am Arbeitsleben und stieß an die Barriere, die meinen Lebensweg völlig behinderte.

Kristina Meyer-Estorf,
ADHS und Autismus Coach



Beruflicher Bezug zur Neurodiversität



- Ich habe in Hamburg Sonderpädagogik studiert und mich aus meiner angeblichen damaligen Schwäche, u. A. geprägt von Stigmatisierung, Vorurteilen, Diskriminierung und Entwertung durch mein privates und berufliches halbwissendes Umfeld vor 13 Jahren aus der Not heraus selbständig gemacht. Als spezialisierter Jobcoach, Soziotherapeutin (u.A.finanziert über Behörden), systemische Kommunikationsberaterin, Fortbilderin und neurodivergente Brückenbilderin bin ich beruflich solselbständig mit meinem Herzensunternehmen „Turtle Steps“ zu Gast in den vielfältigen Lebenswelten von Einzelpersonen, Unternehmen, verschiedenen Institutionen, bevorzugt aus dem Gesundheits- und Bildungswesen und biete im Rahmen von Kommunikations- und Selbstwerttrainings individuellen Raum sich stressfreier und selbstsicherer im Alltag zu positionieren und in herausfordernden Situationen das Gegenüber in einen lösungsorientierten Kommunikationsprozess zu integrieren.



Mein Herzens- thema?

- „Neurologische Vielfalt als Chance- ob mit oder ohne Diagnose“ lautet mein Motto mit dem Blick auf den Menschen und seine Umgebung (Umfeldsensibilisierung) als Ganzes und seine individuelle Stärken
- Ich engagiere mich seit fast 25 Jahren, u.A. im Bereich der Selbsthilfe und Inklusion, sowie Eingliederungshilfe für die Verbesserung der Teilhabebedingungen bei unsichtbarer Beeinträchtigung, orientiert seit 2009 an der UN-Behindertenrechtskonvention
- Interviewbeiträge über Deutschlandfunk und Fachartikel zur konstruktiven Aufklärung



Bild@geralt / pixabay

Hier unterstütze ich im Ehrenamt

- Bundesverband Psychiatrie-Erfahrene e.V. (Vorstand)
- Landesverband Psychiatrie- Erfahrene Hamburg e.V. (Vorstand)
- ADHS Hamburg e.V. (Vorstand)
- Psychiatrie macht Schule von irre menschlich e.V. (Dozentin)
- KISS Hamburg -Vergabeausschuss für Pauschalförderung
- Ruth Fricke Stiftung (Mitglied des Beirates)



Wo kann ich im Verband mitwirken?

- Beiträge/ Moderation und Erlebnisaktivierung bei Veranstaltungen zu Entstigmatisierung, Teilhabe, Partizipation, Inklusion in der Gesellschaft und Teilnahme in politischen Gremien,
- Blick auf Frauen und Maskierung/ Anpassung / Fehldiagnosen
- Thematisierung von Neurodiversität in Verbindung mit Themen im Bereich Neurodiversität und (sozialer) Psychiatrie
- Aufklärung über Rechte und Möglichkeiten im SGB IX, XII und SGB II

Mehr zu stöbern gern hier:

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/neurodivergenz-psychologie-trend-reform-100.html>



<https://www.ndr.de/nachrichten/schleswig-holstein/To-Do-Listen-und-Ritalin-Erfolgreich-selbstaendig-mit-ADS,ads104.html>

<https://www.youtube.com/watch?v=pFCh0simw6w>

<https://www.youtube.com/watch?v=keGnb5V7Iu4>

*Herzliche Grüße
Krisztina Meyer-Estorf*