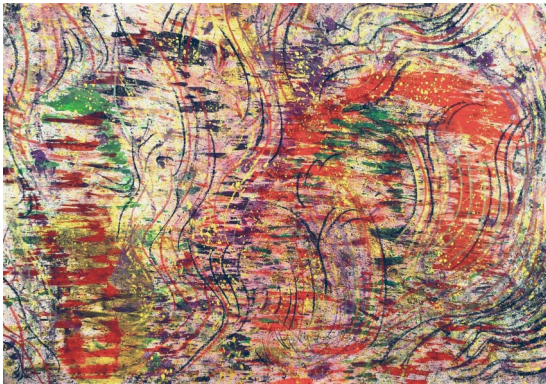


Motivation für eine Teilnahme:

In einem verständnisvollen und wohlwollenden Umfeld haben Betroffene die Möglichkeit, ihr Potential zu erkennen und ihre Fähigkeiten vollumfänglich umzusetzen.



- Erfahrungsaustausch mit Gleichgesinnten
- Wunsch nach einer Verhaltensänderung
- Organisation gemeinsamer Aktivitäten
- Akzeptanz für sich selber und andere gewinnen
- Sicherheit gewinnen und Selbstwert steigern
- **Zusammen den Überblick behalten und über lustige Momente im Leben lachen**



Selbsthilfegruppe

A ufmerksamkeit
D efizit
H yperaktivität
S yndrom



Auch wenn es manchmal in uns stürmt,
gemeinsam sortieren wir die Trümmer

Mögliche Symptome von ADHS bei Erwachsenen:

- Störung der Aufmerksamkeit
- Überaktivität / Ruhelosigkeit
- Mangelnde Affektkontrolle (Hitzkopf, Kontrollverlust)
- Affektlabilität (Hochsensibilität)
- Verminderte Stresstoleranz und Frustrationstoleranz
- Desorganisation
- Impulsivität
- Prokrastination

*Bei allen Menschen können sich hin und wieder solche Symptome zeigen, ADHS-Betroffene spüren sie jedoch täglich und leiden darunter. Dabei müssen nicht alle

Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Die Gruppe trifft sich nach Absprache der Teilnehmenden ca. alle 2-4 Wochen.

Bist du interessiert?
Dann melde dich—wir freuen uns!



SELBSTHILFETHURGAU

Selbsthilfezentrum Thurgau

Marktstrasse 26
8570 Weinfelden
E-Mail: info@selbsthilfe-tg.ch
Telefon 071 620 10 00
www.selbsthilfe-tg.ch

Theorie:

Die Grundlage von ADHS ist eine Störung der neuronalen Signalverarbeitung. Dabei ist die Aufnahme und Verarbeitung von Informationen sowie exekutive Funktionen (Handlungsplanung, Verhaltenssteuerung) beeinträchtigt

Themen, die uns beschäftigen könnten:

- Strukturierung der Freizeit inkl. Haushalt, Freunde und Kinder
- Schwierigkeiten im Berufsalltag
- Umgang mit Überbelastung und Reizüberflutung
- Beziehungsgestaltung
- Perfektionismus
- Verlässlichkeit
- Antriebslosigkeit und Stimmungsschwankungen
- Selbstfürsorge (Was brauche ich im Moment? Was tut mir gut? Was fehlt?)
- Umgang mit Konflikten
- Handlungsplanung