



## Selbsthilfegruppe

### Frauen mit ADHS 25+

#### An wen richtet sich die Gruppe?

- Frauen
- Ab 25 Jahren
- Diagnostizierte ADHS

#### Motivation zur Teilnahme

- Austausch mit anderen Frauen, die dich verstehen.
- Neue Strategien für den Umgang mit ADHS finden
- Persönliche Weiterentwicklung
- Mehr Selbstakzeptanz und innere Sicherheit gewinnen
- Evtl. gemeinsame Aktivitäten



**Gemeinsam Ordnung ins Cha... Oh eine Wolke!**

## Beschreibung des Themas:

ADHS zeigt sich bei Frauen oft anders als bei Männern. Weniger durch sichtbare Hyperaktivität, sondern eher durch Unaufmerksamkeit, Zerstreuung, emotionale Instabilität und innerer Unruhe.

Weshalb ADHS bei Frauen bzw. Mädchen meist deutlich später oder gar nicht erkannt wird als bei Jungen.

Typische Symptome umfassen zum Beispiel:

- Konzentrationsprobleme
- Vergesslichkeit
- Überforderungsgefühle
- Schwierigkeiten im Organisieren des Alltags.
- Impulsive Entscheidungen

Hormonelle Schwankungen, die während des Menstruationszyklus auftreten, können die Symptome bei Frauen zusätzlich beeinflussen.

## Wo, wann und wie oft treffen wir uns?

Beim ersten Treffen in Weinfelden werden wir gemeinsam bestimmen, wie oft, wo und wann wir uns treffen möchten.

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



**SELBSTHILFETHURGAU**

**Selbsthilfezentrum Thurgau**

Marktstrasse 26  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
Handy 078 321 16 04  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

## Mögliche Gruppenthemen:

- Umgang mit der Diagnose
- Symptome bei Frauen
- Strategien zur Alltagsbewältigung
- Umgang mit Emotionen
- Umgang mit Beziehungen
- Komorbidität
- Medikation
- ADHS am Arbeitsplatz
- Therapieangebote
- Literatur zum Thema
- Eigene Vorschläge sind natürlich willkommen