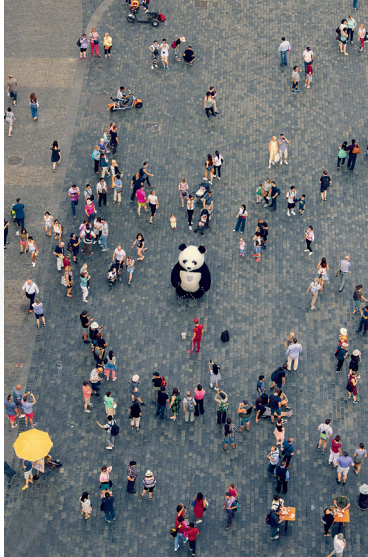


ADHS, wie es lebt und lebt

Die meisten Betroffenen stoßen erst in einer Lebenskrise auf das Thema ADHS. Obwohl sie schon länger wussten, dass sie anders denken und fühlen, haben sie die Symptome als Charakterschwäche angesehen und diese überspielt, unterdrückt oder mit Gewalt ausgemerzt. Da uns die Gesellschaft von klein auf signalisiert, dass ausschließlich ihre Regeln gelten und Anderssein sanktioniert wird, bleibt uns nichts anderes übrig, als uns anzupassen. Und so ist es oft primär gar nicht das ADHS, was uns im Leben zu schaffen macht, sondern die Anstrengungen, die wir unternehmen, dass es keiner merkt. Aber dieses ewige Bemühen zehrt und öffnet die Schleusen für psychische und physische Erkrankungen. Viele Betroffene leiden daher unter Depressionen, Angstzuständen, Suchterkrankungen und Zwängen.



Die vielen Gesichter des ADHS

Ob Bankdirektor, Straßenkehrer, Künstler oder Professor: ADHS kann jeden betreffen. Und jeder hat seine eigene Strategie mit ADHS umzugehen - oder aber nicht. Die einen leiden, die anderen empfinden das Anderssein als Bereicherung und bauen darauf ihr positives Lebensgefühl auf. Aber eines ist sicher: Es liegt sehr stark in unserer Hand, das Beste daraus zu machen! Packen wir es an!



Ja, wo gibt es denn so was?

Wenn du dich für unsere Selbsthilfegruppe „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ entscheidest, dann sind dir wahrscheinlich viele der hier aufgeführten Infos sicher bekannt. Du hast deine Diagnose schon seit einiger Zeit und/oder verfügst schon über Selbsthilfeefahrung. Und wenn du jetzt auch noch auf der Suche nach einem Ort bist, an dem du dich mit Gleichgesinnten austauschen kannst und auf Verständnis triffst - dann bist du bei uns richtig! **Wir treffen uns regelmäßig im Selbsthilfezentrum München.**



Weitere Infos erhältst du unter:

www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de

ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com



ADHS ist blau mit rosa Punkten und riecht nach Vanille!





München, wir haben ein Problem...

Hattest du auch schon einmal das Gefühl, als hätten Aliens dich auf ihrer letzten Expedition zur Erde hier vergessen? Kommen dir die Riten und Umgangsformen deiner Mitmenschen befremdlich vor und stößt du im Gegenzug auf Unverständnis von außen? Gibt es heikle Situationen, in die du immer wieder gerätst, obwohl du sie stets vermeidest? Vielleicht liegt es ja daran, dass du tatsächlich etwas anders bist als die meisten Menschen. **Du hast ADHS!**



Wir nutzen die Schwarmintelligenz

ADHS ist ein guter Grund, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Zum einen erfahren die Neuzugänge von den „Alten Hasen“ mehr über die individuellen Eigenheiten ihres ADHS. Zum anderen lässt sich gemeinsam am besten auseinanderdividieren, welche Macken auf ADHS und welche auf die eigene Persönlichkeit zurückzuführen sind. Denn das Wissen vieler wiegt meist mehr als das des Einzelnen!



**ADHS Erwachsene
Fortgeschrittene**
selbsthilfegruppe münchen



„Was wollte ich jetzt gleich wieder?“

Ein Satz, den viele von euch wahrscheinlich mehrmals am Tag aussprechen. Vergesslichkeit und Ablenkbarkeit gehören zu den vordringlichsten Herausforderungen für Menschen mit ADHS.

Aber auch die folgenden können ein Hinweis auf ADHS sein:

- ◆ Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung
- ◆ Desorganisation
- ◆ Impulsivität
- ◆ Innere Unruhe
- ◆ Stimmungsschwankungen/ Emotionale Labilität
- ◆ Selbstwertproblematik
- ◆ Motorische Störungen
- ◆ Gestörtes Sozialverhalten
- ◆ Stressintoleranz
- ◆ Suchtgefährdung
- ◆ Schlafstörungen



Aus der Tut eine Nogend machen

Auch wenn es die Natur nicht immer gut mit uns gemeint hat - Die „Wundertüte ADHS“ birgt so manche positive Überraschung:

- ◆ Hyperfokus
- ◆ Phantasie und Kreativität
- ◆ Anpassungsfähigkeit und rasche Auffassungsaufgabe
- ◆ Neugier und Energie



Selbsthilfe ist... ja, was eigentlich?

Jede Selbsthilfegruppe ist anders - „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ noch ein bisschen anderer!

Grundsätzlich dient eine Selbsthilfegruppe dem Austausch von Informationen und Erfahrungen zu einem bestimmten Thema - sei das eine Krankheit, ein persönliches Problem oder was einem sonst noch im Leben passieren kann. Auch bei „ADHS Erwachsene Fortgeschrittene“ hält man sich an diese Maxime.

Doch ADHS ist mehr als ein „Problem“ oder eine „Krankheit“ - Es spiegelt ein Lebensgefühl wider. Und dieses Lebensgefühl verkörpern wir. Daher kannst du bei uns lernen, dass ADHS auch enorme Vorteile haben kann. Und für alles andere, das nicht so rund läuft, finden wir auch noch eine Lösung.



Hilfe zur Selbsthilfe - Wir helfen uns selbst

Wie der Name schon sagt, sollen die Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe lernen, ihre Schwierigkeiten eigenständig anzugehen und selbst zu bewältigen. Die anderen Gruppenmitglieder können dich dabei unterstützen, dir aber diesen Schritt nicht abnehmen. Wir sind weder Ärzte noch Therapeuten, sondern Betroffene wie du. Dennoch verfügen viele von uns über ein beträchtliches Expertenwissen, von dem du profitieren kannst.



**ADHS Erwachsene
Fortgeschrittene**
selbsthilfegruppe münchen