

## Auftaktveranstaltung

**Wann?**  
16. Oktober 2023 ab 18 Uhr

**Wo?**  
Rathaus Stralsund

**Was?**  
Informationen zum Thema ADHS bei Erwachsenen

Selbsthilfe als wichtiger Baustein der Therapie

**Wer?**  
Dipl. Psych. Sylvia Hänsel  
Psychotherapeutin Ribnitz-Damgarten

Dipl. Psych. Hannes von Mauschwitz  
Psychotherapeut Ribnitz-Damgarten

Dr. Monika Fleischer  
ADHS-Sprechstunde Helios  
Hansekl. Stralsund

Sebastian Tacke  
Gruppenleiter ADHS Deutschland e.V.

## So erreicht Ihr uns:

Sebastian Tacke (Gruppenleiter)  
rg-stralsund@adhs-deutschland.de

KISS Kontakt- und Informationsstelle für  
Selbsthilfegruppen Stralsund

kiss@stralsund.de  
+49 3831 252660

**Bürozeiten:**  
Montag 9.00 - 12.00  
Dienstag 9.00 - 14.00  
Mittwoch 13.00 - 17.00  
Donnerstag 9.00 - 12.00

Wir sind eine Regionalgruppe des Bundesverbandes ADHS Deutschland e.V. und haben uns verpflichtet, die Regeln des Verbandes zu beachten.

# ADHS Selbsthilfegruppe Stralsund

## Für Erwachsene



## Was ist ADHS?

- Neurobiologische Erkrankung, oft unerkant oder missverstanden, erstreckt sich in das Erwachsenenalter
- Schwierigkeiten mit alltäglichen Aufgaben, Unfähigkeit, Ordnung zu halten, ständige Selbstkritik, Gefühl des Versagens
- Gefühle von Isolation, Depressionen, Angstzustände, Selbstverletzung, Suizidgedanken

Die Welt ist für einen Erwachsenen mit ADHS ein *verwirrender* und *überfordernder* Ort.

Alltägliche Aufgaben, die für andere wie selbstverständlich scheinen, können für einen Menschen mit ADHS eine Quelle von Stress und Angst sein. *Unvollendete Projekte* stapeln sich, Termine werden vergessen, und die allgemeine Unfähigkeit, Ordnung in das Chaos des Lebens zu bringen, kann das Selbstwertgefühl erheblich schädigen.

## Warum eine Selbsthilfegruppe?

### Notwendigkeit einer Selbsthilfegruppe

Sicherer Ort für Unterstützung, Verständnis und Mitgefühl, Erkennen von Stärken, Entwickeln von Bewältigungsstrategien

### Vorteile einer Selbsthilfegruppe

Gemeinschaft, Erfahrungsaustausch, Lernen voneinander, gegenseitige Ermutigung, Freundschaften, persönlicher Kontakt

**Keine(r) ist allein, Eure Kämpfe sind real und wichtig, sie verdienen Unterstützung und Verständnis.**

### Für wen ist die Selbsthilfegruppe?

- Bereits diagnostizierte ADHS-Patienten
- Menschen, die vermuten, dass sie ADHS haben

## ADHS.club

Der ADHS-Club wird vom Psychologen Christian Hautmann geleitet.

Er ist eine Selbsthilfegruppe für Menschen, die vor Ort kein Angebot finden oder zu den angebotenen Zeiten verhindert sind.

Der Club trifft sich alle vierzehn Tage via Zoom. Weiteres unter:

[www.adhs.club/termine/](http://www.adhs.club/termine/)



Dave Coverly - instagram.com/davecoverly ©