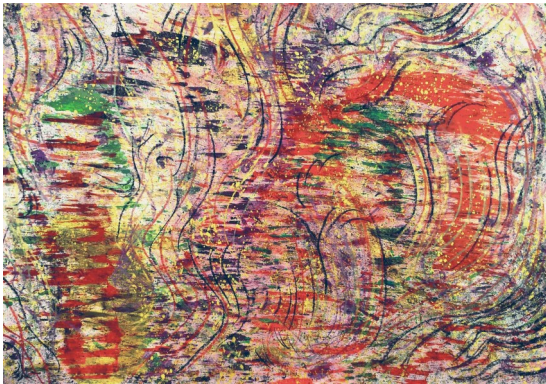


## Motivation für eine Teilnahme:

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 25+

**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

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

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

Beim ersten Treffen (Schnuppern) lernen wir uns kennen und bringen unsere Wünsche und Vorstellungen mit.

Voraussichtlicher Durchführungsort im Raum Kreuzlingen, anfangs in Weinfelden.

Es ist noch offen, ob wir uns alle 2 oder 3 Wochen treffen.

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



**SELBSTHILFETHURGAU**

**Selbsthilfezentrum Thurgau**

Freiestrasse 10  
Postfach 429  
8570 Weinfelden  
E-Mail: [info@selbsthilfe-tg.ch](mailto:info@selbsthilfe-tg.ch)  
Telefon 071 620 10 00  
[www.selbsthilfe-tg.ch](http://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