

## Pressemitteilung

### **ADHS – alles andere als Kinderkram!**

### **Die Selbsthilfegruppe „ADHS im Erwachsenenalter“ am Münchner Selbsthilfetag**

München, den 23. Juni. 2015. Unter dem Motto „ADHS – alles andere als Kinderkram“ präsentiert sich die Selbsthilfegruppe „ADHS im Erwachsenenalter“ zum ersten Mal beim Münchner Selbsthilfetag mit einem eigenen Info-Stand. Am Samstag, den 27. Juni 2015, von 10 bis 16 Uhr informieren die Leiterin, Christine Hammouda, unterstützt von anderen Gruppenmitgliedern, am Marienplatz über die Probleme und Chancen von Erwachsenen mit ADHS. Mit ihrem Engagement wollen sie den gravierenden Fehlinformationen über ADHS entgegenwirken und für mehr Unterstützung seitens der Öffentlichkeit werben. Außerdem wird der gerade im Aufbau befindlichen Konfusius e.V., der sich für die Belange ADHS-Betroffener einsetzt, vorgestellt.

Bis vor wenigen Jahren ging man davon aus, dass die Symptome des Aufmerksamkeits-Defizit-Syndroms (mit oder ohne Hyperaktivität), kurz ADS/ADHS, nach Eintritt ins Erwachsenenalter verschwinden würden. Christine Hammouda spricht aus Erfahrung: „ADHS ist den Kinderschuhen längst entwachsen. Die vorherrschende Mär, dass es das im Erwachsenenalter nicht gibt, können wir in jeder unserer Gruppensitzungen widerlegen. Der Zulauf ist gewaltig!“

ADHS im Erwachsenenalter äußert sich anders

Heute weiß man, dass etwa 50 % der Betroffenen auch noch im weiteren Verlauf ihres Lebens unter enormen Beschwerden leiden. „Diese Beschwerden verändern sich zwar mit zunehmenden Alter“, ergänzt Andreas Schirmeyer, Gruppenmitglied, „doch kann man da nur von einer Symptom-Verschiebung sprechen. Leichter wird es für die Betroffenen dadurch nicht. Gerade das sogenannte Zappeln wandelt sich in innere Unruhe um.“

### **25000 bis 50000 Betroffene alleine in München**

Wie viele Erwachsene tatsächlich unter ADHS leiden, kann keiner genau sagen. „Man geht von etwa 2 bis 4 % aus“, hat Christine Hammouda der einschlägigen Literatur entnommen. „Wenn man diese Zahlen auf München bezieht, dann kommt man auf 25000 bis 50000 Betroffene alleine in dieser Stadt!“ Damit ist ADHS in etwa so häufig wie Neurodermitis. Jedoch sind derzeit nur etwa 10% der Erwachsenen diagnostiziert. „Die meisten Mitglieder unserer Gruppe erhielten ihre Diagnose erst jenseits der 30. Die haben oft schon eine lange Leidensgeschichte mit vielen unzutreffenden Befunden hinter sich“, spricht Herr Schirmeyer aus Erfahrung. Gerade diejenigen, die zum verträumten Typus zählen (ADS - ohne Hyperaktivität), fallen in der Gesellschaft kaum auf.

#### **Kontakt:**

Christine Hammouda  
Tel.: 0160/92144434

[ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com](mailto:ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com)  
[www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de)



**ADHS im Erwachsenenalter**  
Selbsthilfegruppe  
Selbsthilfzentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München

Die fehlende Diagnose kann katastrophale Auswirkungen auf das gesamte Leben haben. Christine Hammouda hat schon einige Fälle erlebt: „Bleibt das ADHS unbehandelt, entwickeln etwa die Hälfte der Betroffenen komorbide Erkrankungen (Begleiterkrankungen [Anm. d. Red.]). Die häufigsten sind Depressionen, Angststörungen, Abhängigkeitserkrankungen sowie Zwangs- und Essstörungen, wobei sich in diesem Bereich geschlechtsspezifische Unterschiede beobachten lassen. Auch liegt die Suizidrate bei Erwachsenen mit ADHS mit 5% deutlich höher als bei neurotypischen Menschen.“

**Kontakt:**  
Christine Hammouda  
Tel.: 0160/92144434

[ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com](mailto:ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com)  
[www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de)

### **Selbsthilfetag: Information über ADHS aus erster Hand**

Im Gegensatz zu den zahlreichen und vielfältigen Angeboten für Kinder mit ADHS und deren Eltern, sind Erwachsene mit ADHS nach wie vor weitestgehend auf sich alleine gestellt. Um das zu ändern, wird die Selbsthilfegruppe „ADHS im Erwachsenenalter“ am Samstag mit ihrem kreativ gestalteten Stand an den Start gehen. Dabei werden sie über „ADHS im Erwachsenenalter“ aufklären, Interessierte für das Thema sensibilisieren, mit Vorurteilen aufräumen und sich als kompetente Anlaufstelle präsentieren. Auch werden die spezifischen Risiken und Probleme angesprochen - nicht ohne jedoch die Möglichkeiten und Chancen von ADHS auszuklammern.

Den Infostand der Selbsthilfegruppe „ADHS im Erwachsenenalter“ finden Sie am Münchner Selbsthilfetag auf Platz 38, direkt an der Mariensäule. ([Lageplan](#))

### **Pressekontakt:**

Christine Hammouda  
[ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com](mailto:ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com)  
[www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de)  
Mobil: 0160/92144434

[Der Flyer der Selbsthilfegruppe kann als PDF heruntergeladen werden.](#)

Informationen über den Konfusius e.V. entnehmen Sie dem Flyer oder der Website:

[adhs-konfusius.jimdo.com](http://adhs-konfusius.jimdo.com)

Die Selbsthilfegruppe ADHS Erwachsene besteht seit 2005. Betroffene haben zweimal im Monat die Möglichkeit, sich auszutauschen. An jedem dritten Freitag im Monat finden von 20 bis 22 Uhr die Gruppensitzungen im Selbsthilfzentrum in der Westendstr. 68 in 80339 München statt.

Zudem besteht die Möglichkeit, den ADHS-Stammtisch an jedem ersten Samstag im Monat um 19 Uhr im Gasthaus „Zum Ganghofer“ zu besuchen.



**Christine Hammouda** leitet die Selbsthilfegruppe seit etwa drei Jahren. Sie ist Kunsthistorikerin und Onlinejournalistin und macht sich derzeit selbständig. In diesem Zusammenhang plant sie eine Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS, der ein Café angegliedert ist. Mit der Gründung des Vereins Konfusius e.V. möchte Sie auf die Probleme von Menschen mit ADHS hinweisen und neue Lösungen finden.

**Andreas Schirmeyer** ist Heilpraktiker für den Fachbereich Psychotherapie und Zahntechniker. Er plant eine Beratungsstelle für Jugendliche mit ADHS.

**Weiterführende Links:**

[ADHS-Blog von Dr. med. M. Winkler & Dipl.-Psych. P. Rossi](#)

[ADHSpedia](#)

**ADHS im Erwachsenenalter**  
Selbsthilfegruppe  
Selbsthilfezentrum München  
Westendstr. 68  
80339 München

**Kontakt:**  
Christine Hammouda  
Tel.: 0160/92144434

[ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com](mailto:ads.selbsthilfe.muenchen@gmail.com)

[www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de](http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de)