



## 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 ihnen die **Gesellschaft** von klein auf **signalisiert**, dass ausschließlich **ihre Regeln gelten** und **Anderssein sanktioniert** wird, bleibt ihnen nichts anderes übrig, als sich **anzupassen**. Und so ist es oft primär gar **nicht** das **ADHS**, was ihnen im **Leben zu schaffen** macht, sondern die **Anstrengungen**, die sie 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 von 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?

Vielleicht hast du erst **vor Kurzem** deine **Diagnose** erhalten oder trägst dich mit der **Vermutung**, dass du **ADHS** hast. Jetzt bist du **auf der Suche** nach einem **Ort**, an dem du dich mit **Gleichgesinnten** austauschen kannst und auf **Verständnis** triffst. Dann bist du **bei uns richtig!**

Unsere **Selbsthilfegruppe** trifft sich

jeden **dritten Freitag im Monat** um **20 Uhr**

im **Selbsthilfezentrum München**,

**Westendstr. 68/EG rechts, 80339 München.**

Der **ADHS-Stammtisch** findet jeden **ersten Samstag** im Monat um **19 Uhr** in der Gaststätte „**Zum Ganghofer**“, Ganghoferstr. 9, 80339 München, statt.



## Infos erhältst du unter:

<http://www.adhs-selbsthilfe-muenchen.de/>

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

**Ansprechpartnerin: Christine**



**ADHS**  
im Erwachsenenalter  
**Alles andere als Kinderkram**





## 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 **Neulinge** von den **Alten Hasen** mehr über die **Eigenheiten** ihres neuen „Freundes“. 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**!

Layout und Text: Christine Hammouda (M.A.S.d.P.)



## „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 **Symptome** können ein **Hinweis auf ADHS** sein:

- \* **Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörung**
- \* **Desorganisation**
- \* **Impulsivität**
- \* **Innere Unruhe**
- \* **Stimmungsschwankungen/ emotionale Labilität**
- \* **Selbstwertproblematik**
- \* **Motorische Einschränkungen**
- \* **Gestörtes Sozialverhalten**
- \* **Stressintoleranz**
- \* **Suchtgefährdung**



## Aus der Tut eine Nougend 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 im Erwachsenenalter**“ noch ein bisschen **anderser**!

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 im Erwachsenenalter**“ 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**.



## Unsere Gruppe: Wie uns die Welt gefällt

Offt wird uns von **ADHS-Selbsthilfe-Novizen bestätigt**, dass gerade bei uns ein ganz **besonderer Geist** wirkt. Nach deren Aussage sind unsere **Sitzungen** nicht nur **informativ** und **entlastend**, sondern auch überaus **unterhaltsam**. Dies liegt sicherlich daran, dass sich Menschen mit ADHS **nicht immer ernst** nehmen und auch herzlich **über sich selbst lachen** können.