

**"Wenn man erst einmal begriffen hat, um was alles es sich bei der ADHS dreht, wird man sie überall wiederentdecken.**

**Menschen, die man gewöhnlich für zerfahren oder manisch oder überdreht oder kreativ, aber unberechenbar gehalten hat, Menschen von denen man weiß, dass sie mehr erreichen könnten, wenn sie nur ihre Gedanken "zusammen kriegen" könnten, Menschen die man in der Schule und im Berufsleben als unstete Geister kennen gelernt hat."**

Edward M. Hallowell

"Zwanghaft zerstreut oder die Unfähigkeit aufmerksam zu sein"



**Das Aufmerksamkeits- Defizit- Hyper- bzw. Hypoaktivitäts- Syndrom (ADHS)** ist eine der häufigsten psychiatrischen Störungen – dennoch ist es weitestgehend unbekannt, das neben Kindern und Jugendlichen auch Erwachsene unter ADHS leiden. Nur allzu oft wird dieses Leiden nicht erkannt oder einfach nicht ernst genommen.

**ADHS** ist eine genetisch bedingte, vererbare Störung des Hirnstoffwechsels, welche erhebliche Beeinträchtigungen der Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit, Störungen der Impulskontrolle, sowie einen ausgeprägten Bewegungsdrang und Unruhe verursacht. Doch auch verträumtes, abwesendes und depressiv wirkendes Verhalten können - bei der hypoaktiven Form der ADHS - auftreten.

**ADHS** veranlasst die Betroffenen dazu, Teile ihres Lebens als "Zappelphilipp" oder "Träumsuse", als "Choleriker" oder "Superzicke" zu führen. Für die Betroffenen und ihre Angehörigen ist es daher oftmals nicht leicht, den Alltag zu überstehen, ohne sich immer wieder für ihr Verhalten bzw. das "ihres" ADHSlers entschuldigen oder gar rechtfertigen zu müssen.

Das Zusammenleben mit ihnen kann daher eine besondere Herausforderung sein, fordern sie doch ständig Selbstsicherheit, Konsequenz, Abgrenzungsfähigkeit, Klarheit und Durchsetzungsfähigkeit ein. Dieses sind aber alles Eigenschaften, die man auch sonst im Leben gut gebrauchen kann und nutzen sollte.

**ADHS** ist sehr gut behandelbar und kein Grund an sich und der Welt zu verzweifeln. In der Hauptsache gilt heute sowohl für Erwachsene, als auch für Kinder und Jugendliche die sogenannte "Multimodale Therapie" als Behandlung der ersten Wahl.

Hierbei wird - neben der Gabe von Medikamenten - verstärkt auf psychologische, pädagogische, ergo- und sozialtherapeutische Maßnahmen gesetzt.

Eine der wichtigsten Säulen im "Multimodalen Konzept" ist die **aktive Teilnahme** an einer ADHS-Selbsthilfegruppe (SHG).

**Denn die beste Hilfe ist die Selbsthilfe und manchmal können eben nur Menschen helfen, die gleiche Erfahrungen haben.**



In einer SHG findet man sich als Gleicher unter Gleichen wieder, man wird akzeptiert und verstanden, fühlt sich sicherer und erfährt die für sich notwendige Unterstützung. Die Gruppe stellt so die wichtige Funktion einer Krisenintervention dar und bietet aktive Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Sie bietet Orientierung und wirkt als eine Art "Lotse in unbekanntem Gewässern". Denn in "seiner" Krise sieht man oft kein Land mehr und ist nicht fähig, überhaupt eine Entscheidung zu treffen :



Wenn z.B. beim eigentlich leistungsfähigen Schüler schon wieder die Versetzung gefährdet ist oder die Jugendliche nur noch "zickt" und aggressiv ist - ob es am heimischen Herd brennt, oder der Chef mit einer Abmahnung droht – die Selbsthilfegruppe kennt aus den eigenen Erfahrungen ihrer Teilnehmer solche Situationen und ist in der Lage, den Betroffenen so eine zielgerichtete Lösung anzubieten.



**Die Teilnahme an der Selbsthilfe** bedeutet oft den ersten Schritt in Richtung einer ärztlichen ADHS-Diagnose und ermöglicht so den Weg in ein anderes, ja zum Teil sogar "neues" Leben. Je später man auf die ADHS-Diagnose als eine mögliche Erklärung für manchen "krummen" Lebensweg stößt, um so größer ist die Strecke des bereits zurückgelegten "Leidensweges". Mit der Zeit hat man dann oft Strategien entwickelt, welche die für ADHS typischen

Symptome und die daraus entstehenden Probleme verbergen sollen, anstatt sie aktiv zu bewältigen. Eine SHG hilft hier dabei, diese Strategien aufzugeben und sinnvolle Alternativen aufzuzeigen. Die Selbsthilfe wird zu einem Ankerpunkt und einem "sicheren Hafen", zu dem man immer wieder zurück kehren kann um seine Position oder seinen Kurs neu zu bestimmen.

**Die Duisburger Selbsthilfegruppe "Alles doch halb so schlimm" bietet seit Oktober 2005 ein Hilfs- und Informationsangebot für alle von ADHS betroffenen Menschen und ihre Angehörigen an.**

Neben dem Austausch von Erfahrungen und praxiserprobten Tipps und Tricks für den Alltag, erarbeiten wir innerhalb der SHG auch Lösungsansätze für die als "typisch" geltenden ADHS-Problematiken. Wir nutzen hierzu die vielen positiven Aspekte der ADHS, wie z.B. Kreativität, Empathie, Hilfsbereitschaft, sowie die Spannung an neuen Herausforderungen und dem Spaß an "unkonventionellen" Lösungen.

Als eine Art Leitmotiv unserer Gruppenarbeit könnte der folgende Vierzeiler gelten :

***Ich wälze nicht schwere Probleme  
und spreche nicht über die Zeit.  
Ich weiß nicht, wohin ich dann käme,  
ich weiß nur, ich käme nicht weit.***

Heinz Erhardt

## Unser Selbsthilfe-Angebot umfasst :

### Allgemeiner ADHS-Informationsabend

**An jedem zweiten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr :**

Ein unterhaltsamer, informativer Vortrag über das Thema "ADHS" mit der Möglichkeit, uns und unsere SHG kennen zu lernen und Antworten auf ihre Fragen zu erhalten.

Auch Freunde, Bekannte, Lehrer, Ausbilder, Betreuer, Kollegen von Menschen mit ADHS sind sehr herzlich zu diesem Abend eingeladen.

### Selbsthilfegruppe für ADHS-Angehörige

**An jedem zweiten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr :**

Treffen unserer SHG für Angehörige von Menschen mit ADHS.  
Ein Angebot speziell für Eltern, Großeltern, Geschwister und Ehe- bzw. Lebenspartner von ADHS-Betroffenen.

### Selbsthilfegruppe für ADHS-Betroffene

**An jedem letzten Donnerstag im Monat um 19:00 Uhr :**

Treffen unserer SHG für Menschen mit ADHS.  
Zu diesen Treffen sind alle ADHS-Betroffene herzlich eingeladen, sofern sie mindestens 16 Jahre alt sind.

**Zu den Gruppen- bzw. Infoabenden treffen wir uns im**

**Evangelischen Jugendheim  
Nikolaistraße 60 – 62  
47055 Duisburg - Wanheimerort**

Weitere Informationen, Termine, Anfahrtsbeschreibung usw. finden Sie im Internet unter

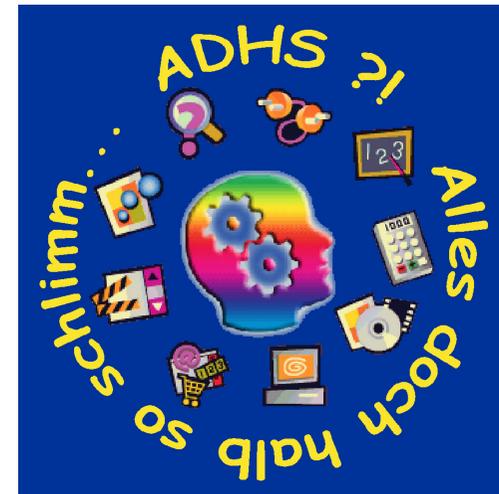
[www.alles-doch-halb-so-schlimm.de](http://www.alles-doch-halb-so-schlimm.de)

**Verantwortlich für den Inhalt und Kontaktadresse :**

**Thomas Dereser, Melanchthonplatz 25 A, 47055 Duisburg  
[adhs@thomas-dereser.de](mailto:adhs@thomas-dereser.de) Telefon : 0203 / 930 543 7**

# ADHS ?!

## Alles doch halb so schlimm...



Eine Information der ADHS Selbsthilfegruppe Duisburg  
des Bundesverbandes ADHS-Deutschland e.V.

**ADHS**  
**DEUTSCHLAND e.V.**  
Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

für Menschen mit ADHS und ihre Angehörigen