

Neue Gruppe in Pankow

Wir sprechen über alles, womit uns ADHS den Alltag erschwert. Wir tauschen unsere Alltagserfahrungen aus und lernen voneinander. Wir klären Fragen rund um eine ADHS-Diagnose und berichten von unseren Therapieerfahrungen.

Wir freuen uns gemeinsam auch über gute Erfahrungen in Kita, Schule, Beruf und im Bekanntenkreis.

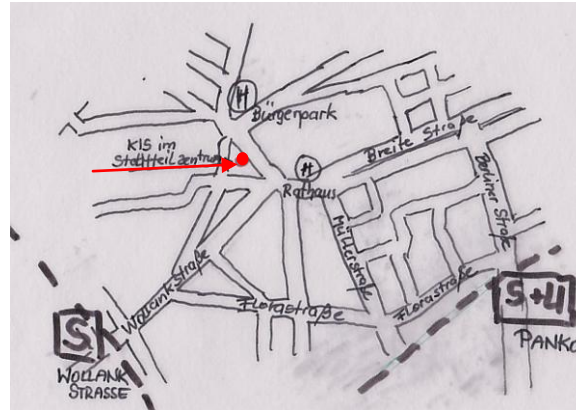
Wir versuchen, die Auswirkungen unserer ADHS mit Humor und Kreativität anzunehmen und uns gegenseitig Mut zu machen, einen eigenen Weg zu finden. So verschieden die Ausprägungen unserer Störung sind, so unterschiedlich müssen wir damit umgehen. Patentrezepte gibt es nicht.



Wir freuen uns auf Ihre Gedanken, Fragen und Erfahrungen!

So findet Ihr uns:

**Wir treffen uns im Stadtteilzentrum Pankow
 KIS, Schönholzer Str. 10, 13187 Berlin**



alle Fotos und Skizze ©WaSt

Haltestelle	Linien
Rathaus Pankow	Tram M1, Busse 107, 155, 250, 255
Bürgerpark	Tram M1, Busse 155, 250
S+U Pankow	U2, S2, S8, S85
S Wollankstraße	S1, S25, S26

Regionalgruppe Berlin-Pankow

Waltraut Steinhäuser
 030 7152 0285
rg.berlin-pankow@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de

AufmerksamkeitsDefizit-HyperaktivitätsStörung



Selbsthilfe in Berlin-Pankow

ein offenes Gesprächsangebot
 an jedem 3. Mittwoch im Monat
 um 20 Uhr im KIS
 (außer im Juli und Dezember)

Informationen zum Krankheitsbild ADHS

Bei der **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung** handelt es sich nach heutigem wissenschaftlichen Erkenntnisstand wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage.

Die Kennzeichen der Störung liegen vornehmlich in drei Bereichen:

Dem **Wahrnehmungsbereich** (Aufmerksamkeit)

- erhöhte Ablenkbarkeit
- Tagträumerei
- mangelndes Durchhaltevermögen

Dem **Bereich des Sozialverhaltens**

- Impulsivität (spontanes Handeln ohne vorheriges Nachdenken)
- eingeschränkte Selbststeuerungsfähigkeit
- mangelnde Selbstorganisationsfähigkeit

Dem **motorischen Bereich**

- Zappeligkeit
- Ungeschicklichkeit in Grob-/Feinmotorik
- falsche Kraftdosierung

In der Regel kommen begleitend hinzu

- eine seelische Entwicklungsverzögerung
- schnelles psychisches und physisches Ermüden
- ein extrem ausgeprägter Gerechtigkeitsinn anderen gegenüber.

ADHS in der Familie

Unruhe und Hektik im Alltag, Ärger beim morgendlichen Aufbruch und beim Einschlafen, viele Diskussionen und Streit über immer die gleichen Themen, Belastung der Geschwister durch die Sonderstellung des betroffenen Kindes, Unsicherheiten zwischen den Eltern usw.

ADHS in der Schule

Störung des Unterrichts durch Bewegungsdrang und Mitteilungsbedürfnis, Desorganisation und Ablenkbarkeit, Tagträumerei und Nichtbefolgen von Handlungsanweisungen. Andererseits sind betroffene Kinder neugierig, hilfsbereit, witzig und begeisterungsfähig – und damit eine echte Bereicherung für ihre Mitschüler und Lehrer.

ADHS in der Partnerschaft

Empfindlichkeiten des betroffenen Partners, Missverständnisse durch unaufmerksames Zuhören, Belastung des gesunden Partners durch Organisationsarbeit für beide, Ideenreichtum und Spontaneität sind Herausforderungen für beide Partner usw.

ADHS im Berufsleben

Missverständnisse mit den Kollegen und Vorgesetzten, stark wechselndes Arbeitstempo, wenig Raum für Kreativität, Hang zum Perfektionismus stört Arbeitsabläufe und führt zu Konflikten mit den Kollegen u.v.m.

Wir sind eine Gruppe

des ADHS-Deutschland e.V., der die Selbsthilfearbeit begleitet und unterstützt. Unser Verband bietet unter anderem

- für betroffene Eltern, selbst Betroffene und Interessierte kostenlose Teilnahme an den Gesprächsabenden
- Kommunikation mit Fachleuten, die sich für neue Erkenntnisse der Ursachen, Diagnose und Therapie engagieren
- Vortragsveranstaltungen, Fachliteratur, die Verbandszeitschrift *neue AKZENTE* einen monatlichen Newsletter und sonstige Informationsmaterialien, die großes Interesse finden
- ein Jugendberaterteam, eine eigene Homepage und vieles mehr!



ADHS Deutschland e.V.
Bundesgeschäftsstelle
Rapsstraße 61, 13629 Berlin
030 85605902
Info@adhs-deutschland.de
www.adhs-deutschland.de