



Anders denken, handeln, sein – ADHS und die sechs Lebensdimensionen

Seminarleitung: Nicole Anja Baur, Psychologin lic. phil. I, dipl. Ernährungs-Psychologische Beraterin IKP, Leiterin von ADHS-Gesprächsgruppen

ADHS ist viel mehr als Rumzappeln. Mit ADHS sind nicht nur Schwächen, sondern auch Stärken verbunden. ADHS ist daher keine Krankheit, sondern eine Regulierungsstörung v. a. im emotionalen Bereich. ADHS ist die dritthäufigste psychische Diagnose (nach Angststörungen und Depressionen). Trotzdem wird ADHS bei Erwachsenen und insbesondere bei Frauen sehr oft übersehen. 75 % der Frauen werden erst nach dem 35. Lebensjahr diagnostiziert – meist erst bei einer Abklärung der eigenen Kinder. ADHS zeigt sich mit Auffälligkeiten in allen sechs Lebensdimensionen, z. B. in der sozialen Lebensdimension durch empathisches Verhalten, „people pleasing“ (unbedingt gefallen wollen), durch Mobbing Erfahrung (ausgelöst durch das Anderssein), oder einem Freundeskreis, in welchem viele neurodivers sind, was das Erkennen der ADHS-Symptomatik erschwert, da ADHS-typisches Verhalten gruppenintern als „normal“ gilt. Ausserdem wird z. B. auch die Paardynamik stark dadurch geprägt, ob beide Personen neurodiverse Menschen sind oder eine Person neurotypisch. Durch die hohe Vererbungsrate (80 %) wirkt sich ADHS stark auf das Familienleben aus.

Im Zentrum der Fortbildung stehen die drei (Handlungs-)Felder: **Psychoedukation** (Aufklärung), Entwickeln von **Copingstrategien** und konstruktiv-kritische Auseinandersetzung mit **Medikamenten** (Ritalin o. ä.).

Inhalt:

- Aufklären über eine häufige und sehr oft nicht diagnostizierte psychische Störung,
- Hinweise auf ADHS bei Erwachsenen erkennen lernen,
- Kennenlernen der Comorbiditäten, welche das ADHS überdecken können (Depression, Angst) oder ebenfalls unentdeckt bleiben (Audio Processing Management, Dysgraphie),
- Arbeiten an Fallbeispielen zu Copingstrategien für Betroffene ,
- Verstehen von Stigmata und Scham aufgrund von ADHS,
- Abschätzen, unter welchen Umständen und wo eine Abklärung sinnvoll ist,
- Reaktion auf eine Diagnose im Erwachsenenalter verstehen (Erleichterung, Trauer, Euphorie),
- Herausfinden, was Medikamente leisten können und was nicht,
- Aufzeigen der Stärken von ADHS für das Empowerment von Betroffenen,
- Neurodiversität entdecken: Die bunte Vielfalt von Menschen, die anders „ticken“,
- Den vielen Vorurteilen etwas entgegensetzen können,
- Hinweise auf Onlinressourcen.



Anmeldung
180-118

Gruppe: mind. 8, max. 18 Teilnehmerinnen



Fortbildung	Datum	Zeit	Ort	Kosten
180-118	Freitag, 14. Juni 2024	09.15 bis 18.30 Uhr	Zürich	Fr. 320.–