

# AD(H)S

## ... ist eine Gabe

denn: ADSler sind meist

- ideenreich und fantasievoll
- kreativ und erfinderisch
- spontan und flexibel
- unkonventionell
- fair und hilfsbereit

# AD(H)S

## ... hat Schattenseiten

denn: ADSler sind meist

- unkonzentriert
- vergesslich
- unorganisiert und unstrukturiert
- leicht ablenkbar und impulsiv
- von Komorbiditäten wie Depressionen, Zwängen, Ängsten bis hin zu körperlichen Begleiterkrankungen wie Asthma betroffen

## Was wir wollen & bieten:

- Mut machen
- Netzwerke knüpfen
- Erfahrungen austauschen
- Unterstützung geben
- aktuelle Informationen bieten

## Was ist eigentlich AD(H)S?



Die Aufmerksamkeits-Defizit-Störung (ADS) ist eine bereits im Kindesalter beginnende Störung, die sich primär durch leichte Ablenkbarkeit und geringes Durchhaltevermögen, sowie ein leicht aufbrausendes Wesen mit der Neigung zu handeln ohne nachzudenken, häufig auch in Kombination mit Hyperaktivität (ADHS), auszeichnet.

Etwa 3 – 10% aller Kinder zeigen Symptome im Sinne einer AD(H)S. Jungen sind wahrscheinlich dreimal häufiger betroffen als Mädchen. Der Schweregrad der Störung ist individuell sehr unterschiedlich. Bei bis zu 70% der betroffenen Kinder können die Symptome mit unterschiedlicher Ausprägung bis in das Erwachsenenalter fortbestehen.

Für die Eltern heißt der Umgang mit ihren Kindern eine ständige Herausforderung und intensivste Betreuung. Es kann eine nachhaltige Störung der Eltern-Kind-Beziehung eintreten. Die Eltern sind überfordert und erschöpft, die Kinder fühlen sich unverstanden und abgelehnt. Es entsteht ein Teufelskreis, der zu immer weiteren Schwierigkeiten führt.

Diese Kinder sind hoch sensibel, haben einen ausgeprägten Gerechtigkeits-sinn, sind sehr kreative und nicht selten hoch intelligent.

Sie leiden extrem unter den Symptomen, werden häufig ausgeschlossen und bleiben im Schulalltag oft Einzelgänger, obwohl sie, wie an dere Kinder auch, gerne Freunde hätten und verdienten. Sie fühlen sich schuldig, glauben ihrer Umwelt große Probleme zu bereiten und wissen doch gar nicht den Grund dafür.

## Was wir wollen!

Eltern von Kindern mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-(Hyperaktivitäts)-Störung stehen vor einer echten Herausforderung. Meist wissen sie gar nicht, dass ihr Kind diese Störung hat und fühlen sich ratlos. Dazu kommen Vorwürfe von Lehrern, Verwandten und Bekannten. Verwirrungen und Ratlosigkeit in der Art der Behandlung dieser Störung sind die Regel.

Wir denken, dass auch im Raum Göttingen und Umgebung viele Eltern von Kindern mit AD(H)S leben.

Unsere Gruppe möchte den betroffenen Eltern und Angehörigen die Gelegenheit geben, sich auszutauschen und auszusprechen. Viele unserer Teilnehmer haben Erfahrungen mit Schulen, Behörden, Ärzten, Psychiatern und Therapeuten gemacht, die sie weitergeben können. Allein das Bewusstsein, anderen haben ähnliche oder sogar schwerere Probleme, kann ein kleines Stück helfen, besser mit der Situation zurecht zu kommen.



Neben dem Erfahrungsaustausch nimmt aber auch die Fortbildung einen hohen Stellenwert ein. Es werden regelmäßig Vorträge zu verschiedenen Themen organisiert, z.B. Umgang mit AD(H)S-Kindern, Medikamente und ihre Vor- und Nachteile, Früherkennung, alternative Behandlungsmöglichkeiten, Elterstraining und vieles mehr.

Damit auch die Kinder teilhaben können, organisieren wir regelmäßig gemeinsame Aktivitäten wie z.B. Grillen, Kegeln oder Schwimmen. Das ist nicht nur für die Kinder, sondern auch für die Geschwister wichtig.

Auf Ihre Teilnahme freuen wir uns!!!

# AD(H)S AD(H)S

AD(H)S

## Was wir tun:

### Erfahrungsaustausch

Teilnehmer unterstützen und helfen sich selbst durch Austausch ihrer Erfahrungen mit Schulen, Behörden, Ärzten, Psychiatern und Therapeuten.

### Information

Organisation von Vorträgen und Informationsveranstaltungen zum Thema AD(H)S. Alles Wissenswerte wird hier aufgenommen, damit alle Teilnehmer ein möglichst breites Wissen zu diesem Thema aufbauen.

### Aufklärung

Informationsveranstaltungen für Schüler, Eltern und Lehrer zum Thema. Vorträge von Göttinger Kinderärzten und Jugendpsychiatern werden regelmäßig an Schulen organisiert, damit möglichst viele wissen, was AD(H)S überhaupt ist und wie man damit umgeht.

### Erziehungshilfe

Durch gezielte Elterntrainings, die von verschiedenen Fachleuten abgehalten werden, erhalten Sie wertvolle Tipps für den täglichen unbelasteten Umgang mit Ihrem Kind. Anhand von Fallbeispielen und Rollenspielen können Sie alltägliche Situationen besprechen und besser meistern.

- Austausch
- Information
- Beratung
- Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe

### Die AD(H)S Gesprächsrunde trifft sich regelmäßig:

#### Für Eltern & Angehörige von Betroffenen

am letzten Dienstag im Monat um 20:00 Uhr  
Termine und Veranstaltungsort unter [www.adhs-goettingen.de](http://www.adhs-goettingen.de)

#### Für betroffene Erwachsene

am zweiten Dienstag im Monat um 19:00 Uhr  
Wechselnder Treffpunkt in Göttingen  
Termine und Veranstaltungsort unter [www.adhs-goettingen.de](http://www.adhs-goettingen.de)

### Die Teilnahme ist selbstverständlich kostenfrei und unverbindlich.

### Weitere Informationen & Kontakt:

Claudia Ebbers-Fiegl  
Grete-Henry-Str. 15 · 37085 Göttingen  
Telefon: 055 1 | 29 21 16 61  
E-Mail: [info@adhs-goettingen.de](mailto:info@adhs-goettingen.de)  
[www.adhs-goettingen.de](http://www.adhs-goettingen.de)

In Kooperation mit ...



EIFER e.V.  
E-Mail: [info@eifer-ev.de](mailto:info@eifer-ev.de)  
[www.eifer-ev.de](http://www.eifer-ev.de)



ADHS Deutschland e.V.  
Bundesgeschäftsstelle  
Telefon: 030 | 85 60 59 02  
[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

Gefördert durch ...



Spitzenverband

## Gesprächsgruppe für Eltern und Angehörige von Betroffenen



Anders  
Denken  
Hören  
Sehen

**Wellenreiter**  
ADHS-Gesprächsrunde