

# AD(H)S

## ... ist eine Gabe

denn: AD(H)Sler sind meist

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

# AD(H)S

## ... hat Schattenseiten

denn: AD(H)Sler 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
- neigen zur Selbstbehandlung (Substanzmissbrauch!)

Jeden 2. Dienstag im Monat:

## AD(H)S Stammtischtreffen für Erwachsene



Seit 2008 treffen wir uns in einer gemütlichen Runde jeden 2. Dienstag im Monat. ADSler finden bei uns eine erste Anlaufstelle für viele offene Fragen. Es werden aktuelle Informationen ausgetauscht und man lernt interessante Leute aus den verschiedensten Bereichen des Lebens kennen, die einem neue Perspektiven ermöglichen. Am Stammtisch trifft man auf Gleichgesinnte, die noch im Studium oder in der Ausbildung sind, aber auch auf Menschen mit vielen Jahren Lebens- und Berufserfahrung.

Weitere Informationen finden Sie unter [www.adhs-goettingen.de](http://www.adhs-goettingen.de)

## Was wir wollen & bieten:

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

Regelmäßige Treffen:

## AD(H)S Alltagsbewältigung für Erwachsene im KIBIS



Stefan Holzheu



Timo Kneip

### Kontakt zu den Leitern der Gruppe:

[ADHSAG@gmail.com](mailto:ADHSAG@gmail.com)

### Veranstaltungsort:

Gesundheitszentrum Göttingen e.V. KIBIS  
Lange-Geismar-Str. 82 · 37073 Göttingen

Seit 2012 treffen wir uns in einem Arbeitskreis (derzeit 4–6 Personen) regelmäßig im Gesundheitszentrum KIBIS. Im Vordergrund stehen die Unterstützung zur Selbsthilfe bei Aufgaben, die für uns besondere Hürden des Alltags darstellen. Ebenso werden technische Möglichkeiten (von Pen & Paper bis hin zu modernsten Softwareanwendungen) vorgestellt und diskutiert.

Hinweis für Interessenten: Wir verstehen uns als Arbeitsgruppe. Fertige Lösungen bieten wir nicht. Interessenten sollten daher möglichst bereits Erfahrungen aus einer laufenden oder abgeschlossenen Therapie mitbringen.

## Was wir wollen & bieten:

- Methodenaustausch und -erarbeitung zur Bewältigung der Hürden des Alltags
- Vorstellung und Anwendung neuer technischer Möglichkeiten
- gegenseitige Unterstützung bei ADS-unfreundlichen Aufgabenkomplexen
- Eigencoaching