

ADHS-Selbsthilfegruppe

Wibbelstaetze

Regionalgruppe Lindlar
des ADHS Deutschland e.V.

Die Selbsthilfegruppe bietet Eltern von betroffenen Kindern und auch betroffenen Erwachsenen in einem geschützten Rahmen die Möglichkeit zum gemeinsamen Erfahrungsaustausch.

Betroffene sollten sich mit ihren Problemen nicht alleine fühlen müssen. Für viele Teilnehmer einer Selbsthilfegruppe ist es sehr befreiend und wichtig zu erfahren, dass sie mit ihren Sorgen und Nöten nicht alleine sind.

Die Selbsthilfegruppe trifft sich jeden ersten Dienstag des Monats in den Räumlichkeiten des Kindergartens Spatzennest, Ahrweg 3 in 51789 Lindlar.

An folgenden Terminen finden die Gruppentreffen statt:

06.01.2015	Juli (Ferien keine SHG)
03.02.2015	04.08.2015
03.03.2015	01.09.2015
April (Ferien keine SHG)	06.10.2015
05.05.2015	03.11.2015
02.06.2015	01.12.2015

Eintritt

Der Eintritt ist frei.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Veranstalter

RG Lindlar des ADHS Deutschland e.V.

Sonja Adam
Drosselweg 18
51789 Lindlar
Telefon 01577 6434551
Telefax 02266 9013355

Claudia Krebs-Lüdenbach
Unterschelmerath 40
51766 Engelskirchen
Telefon 02263 20364

rg.lindlar@adhs-deutschland.de
wibbelstaetze@aol.de
www.wibbelstaetze.de

In Kooperation mit



und freundlicher Unterstützung folgender Krankenkassen

Audi Betriebskrankenkasse
BKK Gildemeister-Seidensticker
SBK - Siemens Betriebskrankenkasse



Einladung zum Vortragsabend

ADHS und Selbstmanagement

Ein wichtiger Therapiebaustein, aber welche Strategien haben sich in der Praxis bewährt?

mit

Dr. Helga Simchen

Kinderärztin, Kinderneurologin,
Kinder- und Jugendpsychiaterin,
Psychotherapeutin

am

**Mittwoch, 06. Mai 2015
um 19:00 Uhr**

in der

Voßbruchhalle Lindlar

Carola-Lob-Weg 1
51789 Lindlar



Dr. Helga Simchen

Dr. Helga Simchen war tätig als Oberärztin der Kinderklinik, ab 1987 Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Neurologie für Kinder und Jugendliche der Universität Magdeburg mit Lehrauftrag.

Ihre wissenschaftliche Tätigkeit erfolgte in Zusammenarbeit mit dem Hirnforschungsinstitut Magdeburg mit den Schwerpunkten: Neurobiologische Ursachen von Lern- und Verhaltensstörungen und deren Therapie.

Bis 2012 in eigener Praxis tätig mit Aufbau des AD(H)S-Kompetenzzentrums in Mainz.

Autorin von sechs Büchern über AD(H)S und vieler Zeitschriftenartikel und Vortragstätigkeiten im In- und Ausland.

Darüber hinaus ist Dr. Simchen Mitglied des wissenschaftlichen Beirates des ADHS Deutschland e.V.

Der Vortrag

„AD(H)S und Selbstmanagement – ein wichtiger Therapiebaustein. Welche Strategien haben sich in der Praxis bewährt?

Menschen mit AD(H)S haben viele positive Fähigkeiten, die es unbedingt zu erhalten gilt.

Im Vortrag möchte Dr. Simchen aufzeigen, was konkret getan werden kann, um einer Beeinträchtigung von Leistung und Verhalten entgegen zu wirken.

Wichtig dafür sind Kenntnisse über die neurobiologischen Ursachen, deren Symptome und wie sie mit Hilfe besonderer Strategien zu behandeln sind.

Das erfordert vor allem die Mitarbeit der Betroffenen im Praktizieren eines individuellen, problembezogenen Selbstmanagements.

Mit den dazu im Vortrag gezeigten lern- und verhaltenstherapeutischen Strategien kann jeder sofort beginnen, um nicht wertvolle Zeit ungenutzt verstreichen zu lassen.

Der Vortrag möchte den Betroffenen, deren Eltern als Coach, sowie den Lehrern und Therapeuten nützliche Informationen für eine erfolgreiche Tätigkeit im Umgang mit AD(H)S vermitteln.

Weitere Schwerpunkte des Vortrages von Dr. Simchen sind unter anderem:

- ✓ Umgang mit der AD(H)S-bedingten Lese-Rechtschreib- und Rechen-schwäche
- ✓ Einfluss der Medien auf die Lernfähigkeit
- ✓ warum Jugendliche mit AD(H)S besonders suchtfährdet sind
- ✓ wie es mit Hilfe einer rechtzeitigen, konsequenten Behandlung und Mitarbeit der Jugendlichen gelingen kann, den sozialen Reiferückstand zu verringern, um den Anforderungen der Pubertät gewachsen zu sein.

Das Therapieziel jeder AD(H)S-Behandlung ist nicht nur das Beseitigen einzelner Symptome, sondern immer auch eine Verbesserung von Selbstwertgefühl und Sozialverhalten und das möglichst auf Dauer.

Das setzt jedoch voraus, dass man die Ursache seiner Probleme kennt und weiß, wie man sie selbst meistern kann.