

# BEITRITTSERKLÄRUNG

Ich möchte Mitglied im ADHS Deutschland e. V. werden. Mit der Speicherung meiner Daten zu vereinsinternen Zwecken bin ich einverstanden.

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Straße \_\_\_\_\_  
PLZ; Ort \_\_\_\_\_  
Bundesland \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
E-Mail \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_

Mitgliedsbeitrag 40,00 €/Jahr  
 Ermäßigter Mitgliedsbeitrag 24,00€/Jahr (Nachweis)  
 Partner  Kinder (Anzahl) \_\_\_\_\_  
(Angaben für statistische Zwecke)  
 Körperschaft 80,00 €/Jahr  
 Fördermitglied-Jahresbeitrag € \_\_\_\_\_

Ort, Datum \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Internet  Empfehlung  
 Sonstiges \_\_\_\_\_

Hiermit ermächtige(n) ich/wir den ADHS Deutschland e.V. widerruflich, die von mir/uns zu entrichtenden Beitragszahlungen jährlich im Voraus zu Lasten meines/unseres Kontos durch SEPA-Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir unser Kreditinstitut an, die gezogene Lastschrift einzulösen.

BIC \_\_\_\_\_  
IBAN \_\_\_\_\_  
Bank \_\_\_\_\_  
Kto-Inhaber \_\_\_\_\_  
Ort, Datum \_\_\_\_\_  
Unterschrift \_\_\_\_\_

## Der ADHS Deutschland e.V.

- ist ein gemeinnütziger Selbsthilfeverein mit ehrenamtlich arbeitenden Mitgliedern auf Bundes-, Landes- und örtlicher Ebene
- ist in über 250 Selbsthilfegruppen und einem Telefonberaternetz bundesweit tätig
- bietet E-Mail-Beratung und ein junges Jugendberaterteam
- bietet regelmäßige Fortbildungen für seine Regionalgruppenleiter zur Sicherung eines fachlichen Qualitätsstandards
- organisiert regionale und überregionale Fortbildungsveranstaltungen für Eltern, Ärzte, Therapeuten, Erzieher, Pädagogen, Betroffene und Mitglieder des Verbandes
- regt zur Durchführung von Projekten an und initiiert Therapien durch soziale Einrichtungen, Wohlfahrtsverbände etc.
- initiiert und unterstützt die Mitarbeit in Arbeitskreisen und Netzwerken
- zeigt Präsenz und hält Vorträge bei regionalen, überregionalen und internationalen Veranstaltungen
- pflegt Kontakte zu anderen nationalen und internationalen Organisationen mit vergleichbarer Zielsetzung zur koordinierten Wahrnehmung der Interessen, insbesondere auf politischer Ebene
- unterstützt Ursachenforschung sowie Diagnostik und Therapie von ADHS in jedem Lebensalter sowie der Begleitstörungen
- bietet Kontakte und Erfahrungsaustausch, Veranstaltungen, Weiterbildungen und Publikationen zum Thema ADHS
- arbeitet nach wissenschaftlich belegbaren Grundsätzen, ist Neuem gegenüber offen, politisch neutral und unabhängig von Sponsoring
- orientiert sich am aktuellen wissenschaftlichen Stand

### ADHS Deutschland e. V.

Poschingerstr. 16  
D-12157 Berlin  
Tel.: 030 / 85 60 59 02  
Fax: 030 / 85 60 59 70  
E-Mail: [info@adhs-deutschland.de](mailto:info@adhs-deutschland.de)  
Internet: [www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)  
Stand: 01.09.2013

#### Spendenkonto:

Pax-Bank eG  
BLZ 370 601 93  
Konto-Nr. 6 010 115 017  
BIC : GENODED1PAX  
IBAN: DE95370601936010115017

#### Beitragskonto:

Hannoversche Volksbank eG  
BLZ 251 900 01  
Konto-Nr. 221 438 500  
BIC : VOHADE2H  
IBAN: DE36 2519 0001 0221 4385 00

# ADHS DEUTSCHLAND e.V.

Selbsthilfe für Menschen mit ADHS

## Aufmerksamkeitsdefizit- Hyperaktivitätsstörung

# Hilfe zur Selbsthilfe



## Informationen zum Krankheitsbild ADHS

Das Krankheitsbild Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung findet in der Öffentlichkeit, v.a. aber im Alltag der betroffenen Menschen, nach wie vor zu wenig Beachtung. Selbst in Fachkreisen wird die Komplexität, Tragweite und Behandlungsbedürftigkeit dieser Erkrankung häufig nicht im erforderlichen Umfang wahrgenommen.

Die Kennzeichen der Störung liegen vornehmlich in drei verschiedenen Bereichen:

dem **Wahrnehmungsbereich** (Aufmerksamkeit), z.B. in Form von

- erhöhter Ablenkbarkeit
- Tagträumerei
- mangelndem Durchhaltevermögen
- Kritikempfindlichkeit
- extremer Vergesslichkeit

dem **Bereich des Sozialverhaltens**, z. B. mit

- Impulsivität (spontanes Handeln ohne vorheriges Nachdenken)
- mangelnder Selbststeuerungsfähigkeit
- niedriger Frustrationstoleranz
- Schwierigkeiten, planvoll zu handeln und sich selbst zu organisieren
- Antriebslosigkeit

dem **motorischen Bereich**, z. B. mit

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

In der Regel kommen begleitend hinzu:

- eine seelische Entwicklungsverzögerung
- ein schnelles psychisches und physisches Ermüden
- ein extrem ausgeprägter Gerechtigkeitsinn anderen gegenüber und
- eine erhebliche Beeinflussbarkeit durch andere

Die Symptomatik ist bei jedem Betroffenen individuell ausgeprägt. Gehäuft treten im Zusammenhang mit ADHS weitere Erkrankungen (assoziierte Störungen) auf: Im Kindesalter z.B. Lese-Rechtsschreib-Schwäche, Rechenschwäche und Tic-Störungen; im Erwachsenenalter z. B. Ängste, Depressionen, Suchtverhalten.

Nach heutigem wissenschaftlichem Erkenntnisstand handelt es sich bei ADHS wahrscheinlich um eine Regulationsstörung im Frontalhirn auf genetischer Grundlage.

Die Reizweiterleitung wird durch sogenannte Neurotransmitter bewirkt (u. a. Dopamin und Noradrenalin), die der Körper selbst produziert. Die Ausschüttung und Aufnahme dieser Botenstoffe befindet sich bei ADHS-Betroffenen nicht im Gleichgewicht.

Die Behandlung erfolgt gemäß Leitlinien durch eine ärztlich abgestimmte multimodale Therapie, d.h. einer je nach Bedarf individuellen Behandlungsstrategie, die Psychoedukation, Psychotherapie, Medikamente sowie andere Behandlungsformen und Trainingsprogramme umfassen kann. In wenigen Fällen lassen sich die Symptome auch durch eine oligoantigene Diät reduzieren.

ADHS ist nicht heilbar. Aber umfassende, auch ärztliche Hilfe sorgt für bessere Lebens- und Arbeitsbedingungen. Alle Chancen zur Verbesserung sollten so früh wie möglich ergriffen werden, um die positiven Seiten und Begabungen, die in jedem ADHS-Betroffenen stecken, gezielt fördern zu können.

Dennoch bleibt der Weg mehr oder weniger steinig. Selbst bei günstigem Ansprechen auf Medikamente und psychologische Hilfen geht es nicht ohne Auf und Ab.

## Verlag und Shop des ADHS Deutschland e.V.

Für Betroffene, Interessierte und alle, die sich einfach nur informieren wollen, hält der ADHS Deutschland e. V. sowohl Informationsmaterial als auch eigene Publikationen und Literaturempfehlungen bereit. Hier finden Sie empfehlenswerte Bücher rund um das Thema ADHS.

Fordern Sie hierfür unseren Bücherflyer an oder besuchen Sie uns im Internet.

## Das Anliegen „Hilfe zur Selbsthilfe“ des ADHS Deutschland e. V.

Viele Eltern von ADHS-Kindern haben einen langen und frustrierenden „Marsch durch die Instanzen“ erlebt. Oft sind sie gleichgültig oder ungeduldig abgewiesen worden, als sie sich Hilfe erhofft hatten. Sie haben viele Jahre Schwierigkeiten im privaten und beruflichen Leben durchgestanden.

Bei Erwachsenen wird die Störung oft nicht diagnostiziert, da das Krankheitsbild im Erwachsenenalter noch weithin unbekannt ist. Betroffene brauchen vorurteilsfreie Zuhörer, möchten mit Fachleuten ins Gespräch kommen, suchen Lebens- und Lernhilfen. Sie brauchen Hinweise auf einschlägige Veröffentlichungen, schulische Richtlinien oder Gesetze. Andere möchten ihre Kenntnisse und Erfahrungen an ebenfalls Betroffene weitergeben oder mit ihrem Wissen an die Öffentlichkeit gehen.

Diese Anliegen unterstützt der ADHS Deutschland e. V. mit seinen zahlreichen Selbsthilfegruppen, der Telefonberatung und der E-Mail-Beratung sowie dem Jugendberaterteam.

Unterstützen Sie unseren Verband, werden Sie Mitglied!  
(Siehe umseitige Beitrittserklärung)

# neue AKZENTE

Die Vereinszeitschrift „neue AKZENTE“, die Sie als Mitglied kostenlos erhalten, bietet 3x jährlich Informationen über

- Neues aus Wissenschaft, Medizin und Therapie
- Neues aus den Selbsthilfegruppen
- Rezensionen neuer Bücher rund um das Thema ADHS
- Neues aus dem ADHS Deutschland e.V.

Besuchen Sie uns im Internet  
[www.adhs-deutschland.de](http://www.adhs-deutschland.de)

