

## Kinder mit ADHS haben Auffälligkeiten in drei Kernbereichen:

### Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen

- stundenlange Hausaufgaben
- lassen sich leicht ablenken
- sind sehr unkonzentriert

### Impulsives Verhalten

- häufige plötzliche Wutanfälle
- schnell wechselnde Stimmungen

### Ausgeprägte Unruhe

- rastlos, dauernd in Bewegung
- zappeln und stören
- Ein- und Durchschlafstörungen

Ausschließlich Defizite zu betrachten, wäre allerdings nicht gerecht. Aufgrund ihrer ADHS haben die Betroffenen auch besondere Ressourcen.

## Positive Eigenschaften von Menschen mit ADHS sind beispielsweise:

- Spontaneität
- Flexibilität und auch
- Kreativität



„ADHS wirkt wie ein Kolibri –  
man flattert mit Vollgas knallbunt durchs  
Leben, kann andere Menschen aber auch  
ganz schön überfordern“

Knietzsche

(der kleinste Philosoph der Welt)

Kommt euch das bekannt vor?  
Habt ihr zu Hause auch so ein Vögelchen?

**Dann seid ihr bei uns richtig!**



# AD(H)S Selbsthilfegruppe für Eltern

Regionalgruppe  
Weingarten (Baden)



## Wer wir sind

Wir sind eine von drei Familien gegründete Selbsthilfegruppe. Mit unseren Kindern entdecken wir gemeinsam jeden Tag aufs Neue, was AD(H)S für uns und unsere Kinder bedeutet.

## Was wir tun

Uns tut es gut, uns auszutauschen. Diese Möglichkeit möchten wir auch euch einmal im Monat bieten. Zudem könnt ihr euch über Fachvorträge von Spezialisten informieren, Infomaterial mitnehmen oder euch Bücher aus unserer stetig wachsenden Bibliothek rund um das Thema ADHS ausleihen.

## Was euch erwartet

**Anonymität:** In der Gruppe sprechen wir uns mit Vornamen an. Ihr seid nicht verpflichtet euren vollständigen Namen oder eure Daten vor der Gruppe anzugeben.

**Diskretion:** Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt auch dort und darf nicht an Außenstehende weitergegeben werden.

**Hilfsbereitschaft:** Wir versuchen euch durch eigene Erfahrung und das Netzwerk Adressen und Kontakte für professionelle Hilfe zu vermitteln.

**Selbsthilfe:** Manchmal besteht die größte Hilfe darin, die Probleme unter Gleichgesinnten zu diskutieren und sich verstanden zu fühlen.

## Termine und Themen

**montags von 19.30 bis 22.00 Uhr:**

- |                   |   |
|-------------------|---|
| <b>20.01.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>17.02.2025</b> | „Nachteilsausgleich“<br><i>Susanna Becker, Silvia Ronecker</i><br>ASKO (in Kooperation mit der TBS) |
| <b>17.03.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>07.04.2025</b> | „Medienkonsum und Cybermobbing“ <i>Dr. Johannes Streif</i>  |
| <b>05.05.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>02.06.2025</b> | „Lesen und Rechnen nach Intraact für Klasse 1 und 2“ <i>Susan König</i>                             |
| <b>30.06.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>28.07.2025</b> | „Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation“ – <i>Katrin Schmidt-Sailer, Katharina Kantreiter</i>  |
| <b>22.09.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>20.10.2025</b> | „Medizinische Therapien bei ADHS – Schwerpunkt Medikation“<br><i>Dr. Bernhard Zehe</i>              |
| <b>17.11.2025</b> | Gesprächskreis  |
| <b>15.12.2025</b> | Gesprächskreis  |

Die Termine und ausführlichere Beschreibungen der Vortragsthemen werden auch auf unserer Homepage und in der Turmberggrundschau Weingarten bekannt gegeben.

Bitte beachtet die Homepage für eventuelle Änderungen!

## Kontakt und Anmeldung

Bitte meldet euch vorab per Mail an, da wir nur für max. 40 Personen Platz haben!

rg.weingarten-baden@adhs-deutschland.de  
www.adhs-weingarten-baden.de

## So findet ihr uns

Die Treffen finden im Familienzentrum Allerdings statt.

Adresse: Marktplatz.4, 76356 Weingarten (Baden)



## Kosten

Die Teilnahme an den Treffen ist kostenlos. Wir freuen uns aber über freiwillige Spenden.