

Erwachsene mit AD(H)S

## **Gemeinsam stark**

### **Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S**

Das Aufmerksamkeits-Hyperaktivitäts-Syndrom (AD(H)S) ist eine häufige neurologische Erkrankung, die sowohl Kinder als auch Erwachsene betrifft. Menschen mit AD(H)S stehen oft vor zahlreichen Herausforderungen im Alltag, die ihre Lebensqualität erheblich beeinträchtigen können. Impulsivität, Konzentrationsprobleme, Hyperaktivität, emotionale Dysregulation und Organisationsprobleme gehören zu den Einschränkungen. Das erschwert vielen den Alltag.

Aber niemand muss diese Schwierigkeiten allein bewältigen. Dafür will die neue Selbsthilfegruppe sorgen. Die Gruppe ist ausschließlich für Erwachsene mit diagnostizierter AD(H)S.

#### **Wir wollen reden.**

Wir wollen eine Plattform für Austausch, Unterstützung und gemeinsames Lernen bieten. In Zukunft wollen wir Vorträge und Workshops anbieten, um die Selbstregulation und Organisation zu verbessern.

**Gemeinsam können wir die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen und ein erfüllteres Leben führen!**

#### **Interesse?**

Sie haben die Diagnose AD(H)S und möchten andere kennenlernen?

Dann melden Sie sich bei der Selbsthilfe-Kontaktstelle

Tel. 02381 120 28 | [selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org)