

SELBSTHILFEGRUPPEN

DEFINITION

Der Zweck von Selbsthilfegruppen für ADHS sind speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ausgerichtete Gruppen. Diese Gruppen bieten Betroffenen, deren Angehörigen und Fachleuten eine wertvolle Plattform, um sich über die Herausforderungen von ADHS auszutauschen, Lösungen zu finden und sich gegenseitig zu unterstützen.

WAS SIND SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ADHS?

Selbsthilfegruppen für ADHS bestehen aus Menschen, die direkt oder indirekt von ADHS betroffen sind. Dies umfasst nicht nur Erwachsene, sondern auch Eltern von Kindern mit ADHS. Die Gruppen bieten einen sicheren Raum, in dem die Mitglieder ihre Erfahrungen teilen können, ohne verurteilt zu werden. Sie helfen dabei, mit den Herausforderungen von ADHS besser umzugehen und bieten praktische Unterstützung und Strategien für den Alltag.

ZIELE VON SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ADHS

Austausch von Erfahrungen

Mitglieder teilen ihre persönlichen Erlebnisse mit ADHS, um voneinander zu lernen und zu erkennen, dass sie nicht alleine sind.

Emotionale Unterstützung

ADHS kann zu Isolation führen, aber der Austausch in einer Selbsthilfegruppe hilft, das Gefühl der Einsamkeit zu überwinden.

Strategien und Tipps

Betroffene können voneinander lernen, wie sie ihre Symptome im Alltag besser managen können, sei es im Beruf, in der Schule oder im privaten Umfeld.

Besseres Verständnis

Angehörige können ein besseres Verständnis für die ADHS ihrer Familienmitglieder entwickeln und lernen, wie sie ihre Liebsten besser unterstützen können.

VORTEILE VON SELBSTHILFGRUPPEN BEI ADHS

Verständnis und Akzeptanz

In einer Selbsthilfegruppe treffen sich Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Das schafft eine Atmosphäre der Akzeptanz und des Verständnisses.

Praktische Hilfen

Mitglieder können wertvolle Tipps und Tricks teilen, wie sie mit den typischen Herausforderungen von ADHS umgehen, z.B. mit Konzentrationsproblemen oder Impulsivität.

Gesellschaftliche Unterstützung

Die Gruppe bietet eine wertvolle Unterstützung für Menschen, die sich durch die gesellschaftlichen Missverständnisse rund um ADHS oft isoliert fühlen.

Stärkung des Selbstbewusstseins

Durch den Austausch und die Unterstützung lernen die Betroffenen, ihre Stärken und Ressourcen zu erkennen und zu nutzen.

Förderung von Lösungen und Ressourcen

Gruppen können auch über Hilfsmöglichkeiten informieren, sei es durch spezifische Therapieangebote, Selbsthilfematerialien oder rechtliche Unterstützung.

THEMEN, DIE IN SELBSTHILFGRUPPEN FÜR ADHS BEHANDELT WERDEN

Bewältigung von Alltagsproblemen

Wie geht man mit den Herausforderungen von ADHS im Berufs- und Familienleben um?

Medikamentöse Behandlung

Austausch über Erfahrungen mit verschiedenen Medikamenten und deren Wirkung.

Erziehungstipps für Eltern von Kindern mit ADHS

Wie können Eltern ihre Kinder mit ADHS im Alltag unterstützen und fördern?

Strategien zur Selbstorganisation

Tipps und Techniken, um mit den typischen Symptomen wie Unordnung oder vergessenen Aufgaben umzugehen.

Umgang mit gesellschaftlichen Vorurteilen und Missverständnissen

Wie kann man ADHS besser erklären und wie geht man mit stigmatisierenden Reaktionen aus der Gesellschaft um?

ADHS-SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR ERWACHSENE UND KINDER

Für Erwachsene mit ADHS

Diese Gruppen bieten einen Raum, um sich über das Leben mit ADHS zu unterhalten und zu erfahren, wie man mit den Herausforderungen im Berufsleben, der Partnerschaft oder bei der Selbstorganisation umgehen kann.

Für Eltern von Kindern mit ADHS

Hier können Eltern ihre Sorgen teilen, Ratschläge bekommen und sich über die besten Erziehungsstrategien informieren.

Für Kinder und Jugendliche mit ADHS

Manche Selbsthilfegruppen bieten auch Programme speziell für Kinder und Jugendliche an, um ihnen zu helfen, ihre Gefühle zu verarbeiten und Selbstvertrauen aufzubauen.

WIE FINDET MAN EINE SELBSTHILFEGRUPPE FÜR ADHS?

Selbsthilfegruppen für ADHS gibt es sowohl in Präsenz als auch online. Sie werden häufig von gemeinnützigen Organisationen, Kliniken oder auch ADHS-Verbänden organisiert. Eine Möglichkeit, Gruppen zu finden, ist die Suche auf Websites von ADHS-Verbänden oder durch eine Anfrage beim Hausarzt oder Psychotherapeuten. Auch die Anmeldung in speziellen ADHS-Foren oder -Facebook-Gruppen kann einen ersten Zugang zu Selbsthilfegruppen bieten.

FAZIT

Selbsthilfegruppen für ADHS bieten eine wertvolle Unterstützung für Menschen, die mit den Herausforderungen von ADHS leben müssen. Sie ermöglichen den Austausch von Erfahrungen, das Erlernen praktischer Lösungen und die Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialen Kontakten. Der Austausch in einem geschützten Raum hilft, das Gefühl der Isolation zu überwinden und gemeinsam den Umgang mit ADHS zu verbessern.