

Wann und Wo? (geplant)

Zielgruppe:

- Erwachsene zwischen 30 und 50 Jahren – unabhängig von Geschlecht oder Herkunft

Voraussetzung:

- Gesicherte ADHS- oder ADS-Diagnose (ob aktuell in Therapie oder nicht)

Treffen:

- Einmal monatlich, Freitags am frühen Abend

Ort:

- Dortmunder Innenstadt

Hinweis:

Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe.
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht verantwortlich.

Interesse?

Anfragen für unsere Gruppe nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund
Ostenhellweg 42-48
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org
www.selbsthilfe-dortmund.de



Selbsthilfegruppe (im Aufbau)



**ADHS & ADS im
Erwachsenenalter**
für Menschen zwischen
30 und 50 Jahren

Neue Gruppe in Gründung

Hast du dich lange gefragt, warum dich scheinbar „kleine Dinge“ so stark belasten?

Vielleicht kennst du innere Unruhe, Ängste, depressive Phasen, Wut oder ständige Überforderung – Konflikte im Job, Schwierigkeiten in Beziehungen oder das Gefühl, im Alltag nicht richtig anzukommen.

Und dann kam die Diagnose ADHS oder ADS...

Neben Erleichterung bringt sie oft auch Traurigkeit, Schmerz und Einsamkeit mit sich: Warum erst jetzt?

Du musst damit nicht allein bleiben. Gemeinsam unterwegs zu sein kann Halt geben, Verständnis schaffen und ein kleines Licht entzünden.

Darum geht es...

In unserer Selbsthilfegruppe möchten wir einen Raum schaffen, in dem wir uns auf Augenhöhe begegnen. Einen Raum

- um Erfahrungen zu teilen
- einander zuzuhören – ohne erklären oder rechtfertigen zu müssen
- um neue Perspektiven im Umgang mit ADHS/ADS zu entwickeln.

Es geht nicht um Leistung oder schnelle Lösungen, sondern um Verständnis, Anerkennung und ehrlichen Austausch.

Gemeinsam können wir lernen, uns selbst besser zu verstehen und unserem eigenen Weg mit mehr Mitgefühl zu begegnen.

Das macht Selbsthilfegruppen aus...

- Austausch unter Betroffenen
- Gegenseitige Unterstützung und Verständnis
- Jede Stimme zählt – jede Geschichte ist wichtig
- Offenheit um auch anderen Raum für ihre Anliegen zu geben

Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement der Teilnehmenden und vom respektvollen Miteinander.

Wichtig

Diese Gruppe ist kein Ersatz für eine Therapie, sondern eine ergänzende Unterstützung zu bestehenden oder möglichen therapeutischen Angeboten.