

## Weiterbildungstag adhs20+:

«Geordnetes Beziehungschaos»

Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping  
in der Paar-Beziehung mit ADHS Betroffenen

Samstag, 30. März 2019

10.00 Uhr bis 16.30 Uhr

ZAG (Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich)  
Turbinenstrasse 5, 8400 Winterthur



### *Angesprochen sind:*

Menschen mit oder ohne ADHS und Fachpersonen

### *Kosten:*

Fr. 160.– für Mitglieder

Fr. 200.– für Nichtmitglieder

inkl. Informationsunterlagen und Pausenverpflegung

### *Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail*

[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)

### *Anmeldeschluss:*

25. März 2019, Platzzahl ist beschränkt!



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle

[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)

## «Geordnetes Beziehungschaos»

# Nähe-Distanz Regulierung und emotionales Coping in der Paar-Beziehung mit ADHS Betroffenen

Dr. phil. Francois Gremaud

*Psychotherapie und Neuropsychologie*

Menschen mit ADHS zeigen nebst den bekannten Symptomen von Aufmerksamkeits-Schwierigkeiten und teilweise motorischer Unruhe auch grosse Kreativität, spontanes Handeln und einfühlsame Kommunikation. Diese Präsenz kann zu Beginn einer Beziehung den Partner besonders interessant, charmant und attraktiv machen – weg aus dem normalen Beziehungsalltag! Endlich jemand, der spannend, facettenreich und unkonventionell ist.

Mit dem beruflichen und privaten Alltag treten jedoch öfters Schwierigkeiten in den Vordergrund. Es können dysfunktionale, emotionale Schemata hervorgehen, die sich in der Kindheit und Jugend von ADHS-Betroffenen aufgebaut haben. Die wiederkehrenden Grundüberzeugungen wie: „Ich habe immer alles falsch gemacht, ich enttäusche alle, ich bereue viele Sachen, ich brauche viel mehr Zuwendung“..., stellen eine Belastung für viele Beziehungen dar.

Die dialektische-behaviorale Therapie arbeitet mit dem Begriff der „radikalen Akzeptanz“, nämlich, dass ADHS verschiedene, meist biologische, Ursachen hat, welche nicht einfach zu bewältigen sind. Mit diesem Fokus können viele positive Wege aufgebaut werden. In diesem Ansatz integriert sind Elemente aus der kognitiven Verhaltenstherapie, aus der dialektisch-behavioralen Therapie und aus der Schematherapie.

Die Tagung gibt ein Input über den Aufbau einer komplexeren und konstruktiven Beziehungsgestaltung (Liebesbeziehung, aber auch Freundschaften).

Die Teilnehmenden lernen anhand konkreter Beispiele die Herausforderungen alltäglicher Situationen zu bewältigen und mit einer anderen Kommunikationsweise Nähe/Distanz so zu wahren, dass es gegenseitig bereichernd wirkt und dank einer soliden Basis das Vertrauen zur Offenheit gewährleistet ist.



adhs 20+ freut sich auf Ihre Teilnahme!



Die Schweizerische  
Info- und Beratungsstelle  
[www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)