



Referats- und Diskussionsabend
mit Apéro
zum Jubiläum

10 Jahre

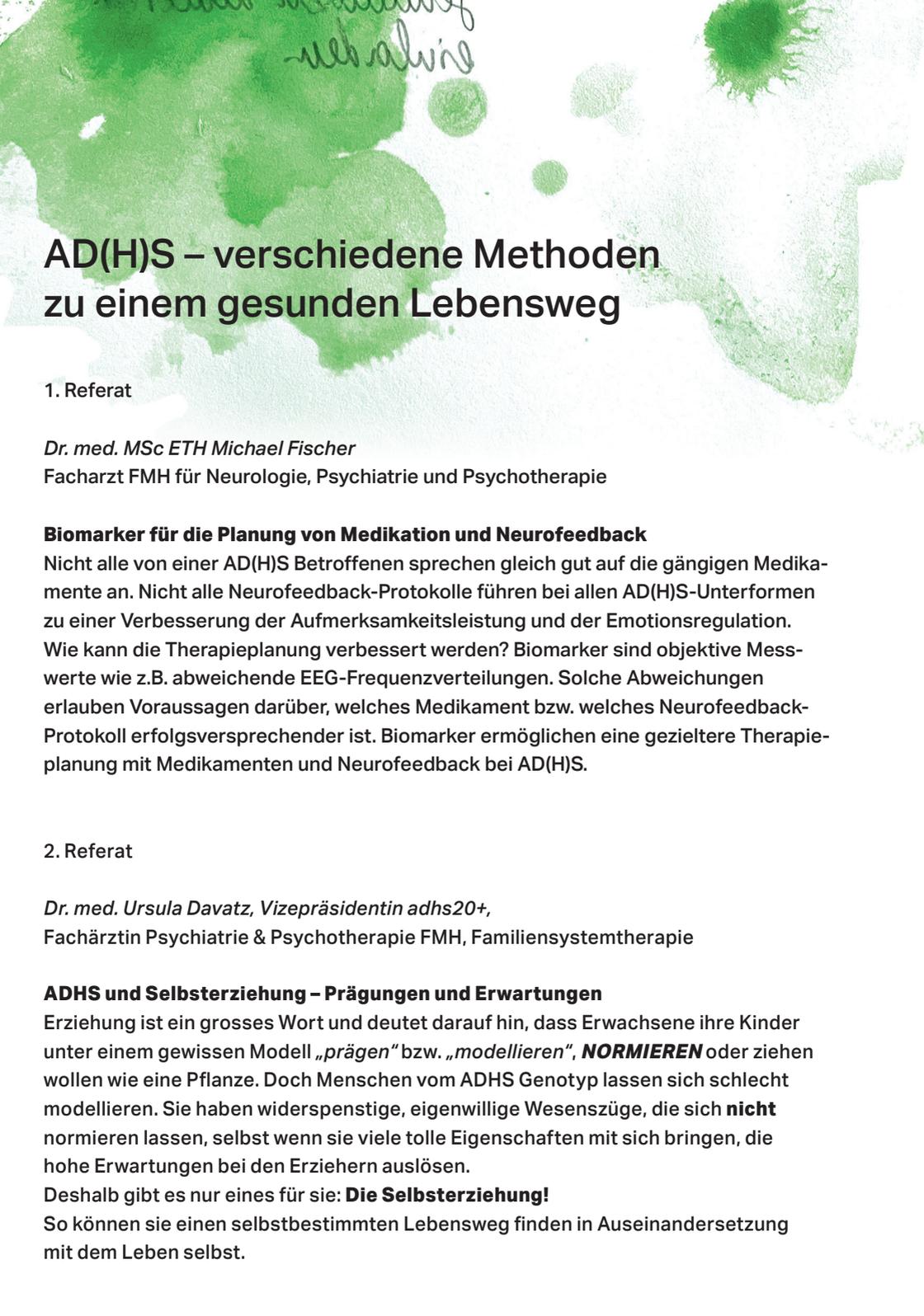
adhs



Samstag, 12.11.2022, 19:00–21:45 Uhr

Zentrum Karl der Grosse
Kirchgasse 14
8001 Zürich

Schweizerische Info-
und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS



AD(H)S – verschiedene Methoden zu einem gesunden Lebensweg

1. Referat

Dr. med. MSc ETH Michael Fischer

Facharzt FMH für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie

Biomarker für die Planung von Medikation und Neurofeedback

Nicht alle von einer AD(H)S Betroffenen sprechen gleich gut auf die gängigen Medikamente an. Nicht alle Neurofeedback-Protokolle führen bei allen AD(H)S-Unterformen zu einer Verbesserung der Aufmerksamkeitsleistung und der Emotionsregulation. Wie kann die Therapieplanung verbessert werden? Biomarker sind objektive Messwerte wie z.B. abweichende EEG-Frequenzverteilungen. Solche Abweichungen erlauben Voraussagen darüber, welches Medikament bzw. welches Neurofeedback-Protokoll erfolgsversprechender ist. Biomarker ermöglichen eine gezieltere Therapieplanung mit Medikamenten und Neurofeedback bei AD(H)S.

2. Referat

Dr. med. Ursula Davatz, Vizepräsidentin adhs20+,

Fachärztin Psychiatrie & Psychotherapie FMH, Familiensystemtherapie

ADHS und Selbsterziehung – Prägungen und Erwartungen

Erziehung ist ein grosses Wort und deutet darauf hin, dass Erwachsene ihre Kinder unter einem gewissen Modell „prägen“ bzw. „modellieren“, **NORMIEREN** oder ziehen wollen wie eine Pflanze. Doch Menschen vom ADHS Genotyp lassen sich schlecht modellieren. Sie haben widerspenstige, eigenwillige Wesenszüge, die sich **nicht** normieren lassen, selbst wenn sie viele tolle Eigenschaften mit sich bringen, die hohe Erwartungen bei den Erziehern auslösen.

Deshalb gibt es nur eines für sie: **Die Selbsterziehung!**

So können sie einen selbstbestimmten Lebensweg finden in Auseinandersetzung mit dem Leben selbst.

3. Referat

Ruth Joss

Ergotherapeutin HF,

Praxisleiterin die Ergopraxis beim Bahnhof GmbH



Ergotherapie bei Erledigungsblockaden

Erledigungsblockade (Prokrastination, Aufschiebeverhalten) ist eine sehr häufige Begleiterscheinung bei ADHS. Stark im Erledigen blockiert zu sein, bringt oft ausgeprägte Leiden und Probleme mit sich: psychischer, sozialer, beruflicher oder neurovegetativer Art. Die Betroffenen zweifeln stark an sich, fühlen sich unfähig, können ihr Potenzial nicht einbringen. Die Umgebung reagiert mit Abwertungen darauf: «schlechter Charakter», «unzuverlässig», «faul», usw.

Unwissen und Unverständnis sind leider heute noch die Regel. Alltagspraktisch-handlungsorientierte Ergotherapie unterstützt bei der Überwindung von Blockaden und erleichtert damit die Bewältigung des Alltags.

4. Referat

Marc-André Flück

Meditationslehrer, Pädagoge, Schauspieler, Projektteam adhs20+

Im Dialog mit/über AD(H)S

Bestimmte typische Verhaltensmuster bei AD(H)S, werden für Betroffene erst durch den Austausch und Psychoedukation bewusst. Die regelmässige Teilnahme an einer Gesprächsgruppe kann das gegenseitige und persönliche Verständnis für den Umgang mit diesem Thema fördern. Das Äussern von Gefühlen, Zielen sowie Bedürfnissen, kann für Menschen mit AD(H)S eine Herausforderung darstellen. Zudem können durch starke Emotionen gezeichnete Reaktionen, wie bspw. Impulsivität, zu destruktiven Interaktionen führen, wodurch Beziehungen jeglicher Art beeinträchtigt werden. Eine gute Kommunikation mit und über AD(H)S kann erlernt werden.





Referats- und Diskussionsabend mit Apéro

Samstag, 12.11.2022, 19:00–21:45 Uhr

Ort: Zentrum Karl der Grosse, Kirchgasse 14, 8001 Zürich

Kosten: Fr. 20.– für Nichtmitglieder / Fr. 15.– für Mitglieder

Anmeldung: Per Mail an info@adhs20plus.ch

adhs20+, Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

Geschäfts- und Fachstelle Zürich:

Praxisgemeinschaft Kunsthaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich

Beratungsstelle Lenzburg: Leuengasse 13, 5600 Lenzburg

www.adhs20plus.ch / info@adhs20plus.ch