

**Bewusstsein...Selbststeuerung**  
**...Analyse...Kreativität...**  
**...Logik...Intuition...**  
**...Fakten...Gefühle...**  
**...Struktur...Chaos...**  
**...Lernen...Denken...**  
**Planung...Phantasie...**  
**...Regeln...Improvisation...**  
**...extrinsisch...intrinsisch**  
**...Motivation...Ziel...Zeit...**  
**...Eigenständigkeit...**

## **A(D)HS und Selbststeuerung**

Referatsabend und Diskussionsforum

Moderation:

Susanne Kunz, Moderatorin, Schauspielerin



Schweiz. Info- und Beratungsstelle  
für Erwachsene mit A(D)HS

Ort

Google Schweiz

Europaallee 36, 8004 Zürich

Datum

Donnerstag, 6. Juni 2024

Zeit

19.00–21.30 Uhr

Kosten

Fr. 42.– | Mitglieder Fr. 35.–

Anmeldung

info@adhs20plus.ch

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

## **Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch**

### **AD(H)S – Impulssteuerung / Trotzmechanismen**

---



Die Impulsivität – als ein Kernsymptom des AD(H)S – taucht je nach Altersstufe, Genderrolle und sozialer Situation in unterschiedlichster Weise auf. Sie belastet Beziehungen, Arbeitskontexte und kann zu juristischen Problemen führen. Auf der anderen Seite ist sie der Motor von Kreativität, Innovation und Selbstwirksamkeitsgefühl. Dieses Dilemma müssen Betroffene,

Unterstützer sowie auch das weitere Umfeld und die Gesellschaft gemeinsam angehen.

*Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch MBA LL.M., Botschafter adhs20+, Chefarzt KJPD  
Mitglied der Geschäftsleitung Luzerner Psychiatrie AG*

## **Dr. med. Monika Ridinger**

### **AD(H)S – Umgang mit Gefühlen**

---



Für das Gehirn sind einschliessende Gedanken und Gefühle Impulse, wie ein Geräusch oder ein Geruch oder etwas, was man sieht und sofort tun möchte. Je mehr Zentren im Gehirn betroffen sind, desto komplexer sind die Steuerungsmechanismen. Die Gefühle werden durch viele Faktoren beeinflusst, wie z.B. durch den Schlaf, den Energiezustand, zwischen-

menschliche Begegnungen oder auch durch den Blutzuckerspiegel. Das kann sich von Augenblick zu Augenblick wieder ändern. Um nicht wie «das Fähnchen im Winde» zu sein, gilt es, sich der situativen Gefühle bewusst zu werden, diese anzunehmen und das Verhalten in einem nächsten Schritt entsprechend der eigenen Ziele anzupassen. Derartige Methoden der Selbststeuerung sind der Nährboden für steigende Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit.

*PD Dr. med. FMH Monika Ridinger, Botschafterin adhs20+, Psychiatrie und Psychotherapie FMH, Zertifizierte medizinische Gutachterin SIM, Vertrauensärztin SGV*

## Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz

### Habe ich AD(H)S? ... und wenn ja, was mache ich Gutes daraus?

---



AD(H)S ist erst einmal eine besondere Art zu sein. Das bedeutet, dass AD(H)S-Betroffene ein anderes Stärken-Schwächeprofil haben als neurotypische Menschen. Es gilt zunächst mehr über die eigenen Besonderheiten zu erfahren und dann zu lernen die eigenen Stärken zu entwickeln und das eigene Potential zu entfalten. Für die AD(H)S-Schwächen braucht es gute Strategien, die erlernt werden können. Ziel ist es, dass es AD(H)S-Betroffenen gelingt, sich mit ihrem AD(H)S zu verstehen, sich zu akzeptieren und einen guten Weg mit AD(H)S zu finden. Hierfür werden Strategien aufgezeigt, die man selbst immer wieder im Alltag anwenden kann.

*Dr. med. Astrid Neuy-Lobkowitz, Fachärztin für Psychosomatik und Psychotherapie  
Seit 25 Jahren arbeitet sie mit dem Schwerpunkt AD(H)S bei Erwachsenen, ist Autorin einiger Bücher über AD(H)S und Mitbegründerin des AD(H)S Zentrums München*

## Anna Vichery


### Musikalische Impression

---




«Ich setze mich für die Akzeptanz und Normalisierung von Neurodiversität ein – denn Menschen mit AD(H)S haben weder ein Defizit noch eine Störung».

*Anna Vichery, Sopranistin, Botschafterin adhs20+  
Voice of Germany Sängerin*

- 
- + Perspektiven
  - + Focus
  - + Balance
  - + Cleverness

Werden auch Sie Mitglied von adhs20+ und profitieren Sie von laufenden Informationen und Vergünstigungen!

<b>Einzelmitglied</b>	<b>Fr. 80.–/Jahr</b>
<b>Ehepaar-/Familienmitgliedschaft</b>	<b>Fr. 140.–/Jahr</b>
<b>Einzelmitgliedschaft Studenten/IV-Bezüger</b>	<b>Fr. 50.–/Jahr</b>
<b>Fachperson Mitgliedschaft</b>	<b>Fr. 120.–/Jahr</b>



Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit Angabe der gewünschten Mitgliedschaft und Ihrer Adresse an:  
[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch)  
Ihr adhs20+-Team



Schweiz, Info- und Beratungsstelle für Erwachsene mit ADHS

**adhs20+**

Schweiz, Info- und Beratungsstelle für Erwachsene  
Geschäfts- und Fachstelle Zürich

Praxisgemeinschaft Kunsthaus, Untere Zäune 1, 8001 Zürich

[info@adhs20plus.ch](mailto:info@adhs20plus.ch) [www.adhs20plus.ch](http://www.adhs20plus.ch)