

Weiterbildungstag adhs20+:

«ADHS braucht keine Therapie
– sondern Coping-Strategien»

Die Unzulänglichkeit, dieses Gefühl nicht zu genügen, sitzt tief und kann das Verhalten von Menschen mit einer ADHS Disposition stark beeinflussen!

Dr. Phil. François Gremaud, Botschafter adhs20+
Psychotherapeut FSP, Supervisor FSP

Samstag, 9. November 2024

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

Anmeldeschluss:

3. November 2024, Platzzahl ist beschränkt



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

«ADHS braucht keine Therapie – sondern Coping-Strategien»

AD(H)S gilt in der Diagnostik als ein Geburtsgebrechen, das an und für sich nicht auskuriert werden kann, während psychiatrische Erkrankungen wie z. B. Depression oder Angststörung durch Psychotherapie völlig remittiert werden können. Bei AD(H)S geht es dagegen um eine integrierte Intervention – in der Alltagspraxis vor allem medikamentös –, die den Umgang mit der Symptomatik (meistens Aufmerksamkeitsstörung, Hyperaktivität und Impulsivität) zum Ziel hat.

Nun entstehen bei Betroffenen in verschiedenen Lebensphasen öfters Fragen in Bezug auf die Prognose. Klassische, lineare Behandlungen in psychiatrischen Einrichtungen konzentrieren sich auf eine Reduzierung der Symptomatik und vergessen oft einen Empowerment-Ansatz, der mit seinem „giving hope“ Ressourcen aktiviert und maladaptive Bewältigungsstrategien korrigiert.

Tatsächlich reagieren viele AD(H)S-Betroffene nach der Etikettierung eines Geburtsgebrechens, das nicht verschwindet, mit negativem Coping.

Nämlich gemäss der Schematherapie mit **aufgeben** (keine Aussicht auf eine Verbesserung der Symptomatik und dadurch Entwicklung von Komorbidität), **distanzieren** (die Problematik ignorieren, verdrängen) und/oder **hyperkompensieren** (neurotische Kontrolle und Verarbeitung).

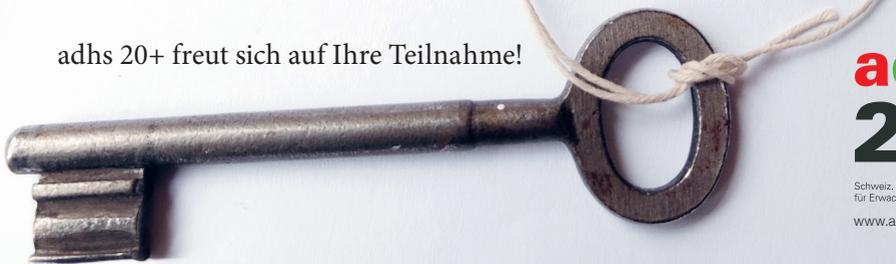
Diese negativen Reaktionen können jedoch verändert werden und gelten nicht als fatal! Durch ein Empowerment-Coaching, das mehr als eine klassische Psychotherapie ist, kann meistens eine Stabilisierung erreicht werden.

Das Ziel dieser Tagung ist, ein kritischer Blick über die linearen Therapien bei AD(H)S zu werfen sowie ein spannender Austausch mit Betroffenen und Fachleuten in Bezug auf Erfahrungen mit Coping-Strategien und Ressourcen-Aktivierung im Alltag.



P o t e n z i a l

adhs 20+ freut sich auf Ihre Teilnahme!



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS
www.adhs20plus.ch