

Weiterbildungstag adhs20+

«Geordnetes Beziehungschaos»

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

Samstag, 22. November 2025
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:

20. November 2025, Platzzahl ist beschränkt!



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch

«Geordnetes Beziehungschaos»

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

Dr. phil. François Gremaud

Psychotherapeut/Supervisor FSP, adhs20+ Botschafter

Menschen mit ADHS zeigen nebst den bekannten Symptomen von Aufmerksamkeit-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 Beziehungsaltag! 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 Inputs über den Aufbau einer komplementären 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!



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

www.adhs20plus.ch