

The background of the top half of the poster is a stylized landscape. It features a large orange sun in the top left corner. Below it are several layers of blue mountains and hills, with the colors ranging from light blue to dark blue. The overall aesthetic is clean and modern.

AD(H)S und Anpassungsleistungen?!

Referatsabend mit Podium

| | |
|------------------------------------|--|
| Podiumsgast/ Moderation | Mariska Praktiek Gruppenleiterin adhs20+ Zert. Achtsamkeitslehrerin mit Fokus ADHS |
| Ort | Zentrum Karl der Grosse Kirchgasse 14 8001 Zürich |
| Datum | Samstag, 18.10.2025 |
| Zeit | 19.30–21.30 Uhr |
| Kosten | Fr. 25.00 Mitglieder Fr. 30.00 Nichtmitglieder |
| Anmeldung | info@adhs20plus.ch |

WEDER ZU VIEL ANPASSUNG NOCH ZU WENIG OPPOSITION WILL GELERNT SEIN!

Referent 1

Dr. François Gremaud

Dozent und Supervisor adhs20+
Psychotherapeut FSP
Supervisor FSP

Das Leben mit einem Aufmerksamkeitsdefizit erfordert die ständige Anpassung an eine lineare Welt. Da werden Stressbewältigungsstrategien, auch Coping genannt, erforderlich.

Man betrachtet assimilatives und akkommodatives Coping:

- Die erste Strategie bedeutet eine proaktive Bewältigung des alltäglichen Stresses (privates und berufliches Umfeld) im Sinne einer aktiven und positiven Veränderung der Situation.

- Die zweite Strategie erfordert eine Anpassung an nicht veränderbare Stressbedingungen.

Bei AD(H)S-Betroffenen ist eine Reflexion in diesem Anliegen oftmals sinnvoll, zur Wahrnehmung der potenziellen Problemlösung und der Förderung der Autonomie und der Lust, damit ein Gleichgewicht erreicht wird.

Referent 2

Markus Mäder

HR-Experte/Unternehmens- und Laufbahnberater
adhs20+ Projektteam als Berater/
Dozent

Anpassungsleistungen

Ein Pendeln zwischen zu wenig und zu viel.

Was für vieles im Leben gilt, gilt auch für Anpassungsleistungen: sie sind nützlich, aber allzu viel ist ungesund. Welche und wieviel Anpassung ist sinnvoll? Im Rahmen einer ganzheitlichen Betrachtungsweise entdecken wir, wo die Grenzen zur Überforderung sind und welche weiteren Massnahmen dann helfen.

Die Stichworte **Opposition, Trotzmechanismen und Burnout** sind eine gute Ergänzung, weil sie meistens klassische Merkmale der Überforderung sind.



Schweiz, Info- und Beratungsstelle
für Erwachsene mit ADHS

adhs 20+

Schweizerische Info- und
Beratungstelle für Erwachsene
mit ADHS

Geschäfts-/Fachstelle Zürich

Hirschengraben 28 | 8001 Zürich

Fachstelle Baden

Wettingerstrasse 17 | 5400 Baden