

10. Juni 2026
KINOKONI Zürich

ADHS

Zwischen Überstrukturierung und Strukturlosigkeit

Referats- und Podiumsabend

Moderation:

youMeDiA

adhs
20+

Aufbau der Struktur, Verlust der Struktur und Hyperkompensation: ADHS und Gedächtnisabdruck



ADHS wird als neuronale Entwicklungsstörung bezeichnet, die physiologisch durch eine **mangelnde dopaminerge Versorgung** gekennzeichnet ist. Im Alltag der Betroffenen geht ADHS oft mit einer **Anpassungsforderung an eine lineare Welt** einher.

Der Umgang mit alltäglichen Strukturen (Arbeit, Privatleben) kann zu einem **Ungleichgewicht zwischen Kognition, Emotion und Motivation** führen. Es bildet sich ein Gedächtnisabdruck, auch Engramm genannt, der traumautogen sein kann.

ADHS-Betroffene sind an und für sich nicht unbedingt traumatisiert, es handelt sich oft um unbewusste kleine Traumata, also seelische Verletzungen durch Kränkungen. Ihre **neurodiverse Struktur wird von klein auf öfters missinterpretiert** und als abweichend bezeichnet, mit dem Versuch, eine Anpassung an die Normvariante zu erzwingen, was zu «small t», also kumulierten und nicht verarbeiteten traumatogenen Events führen kann und als Triggerpunkt gilt. Dieser Gedächtnisabdruck kann jedoch modifiziert werden, im Rahmen von kognitiven und traumatherapeutischen Techniken.

Geeignete Strukturen zu finden, bedeutet für viele das **Abwägen und Differenzieren lernen und Selbstauseinandersetzungen** im Sinne einer Emanzipation zur Verwirklichung der eigenen **Persönlichkeit und Originalität**.



Dr. François Gremaud

Supervisor und Dozent adhs20+

Psychotherapeut FSP

Supervisor FSP

Neurobiologie der «Strukturlosigkeit» bei ADHS



Bei ADHS handelt es sich um neurobiologische Veränderungen im Gehirn, die mit zentralen Prozessen der **Selbststeuerung, Motivation, Planung und Handlungsorganisation** verbunden sind. Eine beeinträchtigte Struktur im Alltag ist keine Frage eines mangelnden Willens, sondern kann als direkte Folge einer meist angeborenen verminderten Wirkung insbesondere der Botenstoffe Dopamin und Noradrenalin verstanden werden. Betroffen sind vor allem Hirnareale im Bereich des Grosshirns (Präfrontaler Cortex, PFC), des Thalamus und des Limbischen Systems. Neurobiologisch entsteht **Strukturlosigkeit durch das Zusammenspiel von zu schwachem internem Steuerungs- und Motivationssignal und zu starker Ablenkungsdynamik**. Betroffene erleben ihren Alltag oft als ungeordnet, überwältigend und schwer planbar, obwohl sie gleichzeitig ein **hohes Bedürfnis nach geeigneter Struktur** haben.



PD Dr. med. Monika Ridinger
Beirat VS und Dozentin adhs20+
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Vertrauensärztin, Buchautorin

Der Gegenpol zur neurobiologisch orientierten Strukturlosigkeit und Impulsivität eines ADHS-Gehirns ist die bewusste und gezielte Steuerung von Aufmerksamkeit und Verhalten. Diese Prozesse erfordern ein tägliches, individuelles «Training» und sind sehr energieintensiv. Das Resultat ist die Anpassung. Strukturen und Pläne aufrecht erhalten zu können führen zur **Stressreduktion und zu Erfolgserlebnissen**. Aber der Aufwand ist meist erheblich im Gegensatz zu «neurotypischen» Menschen, bei denen die zerebralen Prozesse weitgehend unbewusst und «nebenbei» ablaufen.

Ziel des Referats ist die **Förderung des Verständnisses**, dass die **ADHS-bedingte Strukturlosigkeit ein neurobiologisch erklärbares Organisationsdefizit** darstellt, das gezielte, individuell angepasste Unterstützung erfordert und durch **Verständnis der Biochemie im Gehirn besser eingeordnet und behandelt** werden kann.



Referate

Dr. François Gremaud

Psychotherapeut FSP und Supervisor FSP

PD Dr. med. Monika Ridinger

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie FMH



Podium

Franz Fischlin

Journalist, Co-Founder von YouMedia

Shianne Spitzer

Studentin der Psychologie, Host von YouMedia

Dr. med. Dimitri Weiss

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie FMH

Franny Dougan

Content Creatorin, Influencerin

Datum

Mittwoch, 10.06.2026

19.00 – 21.30 Uhr

Ort

KINOKONI

Europaallee

Lagerstrasse 104

8004 Zürich

Kosten

Fr. 35.00 für Mitglieder

Fr. 50.00 für Nichtmitglieder

Anmeldung

info@adhs20plus.ch



adhs20+

Schweizerische Info- und Beratungsstelle für Erwachsene

Geschäfts- und Fachstelle Zürich

Hirschengraben 28

8001 Zürich

info@adhs20plus.ch

www.adhs20plus.ch