

# ADHS – Auswirkungen im Alltag

Kursreihe an der PHZH Zürich

– Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch MBA LL.M.

– Dr. François Gremaud

– PD Dr. med. Monika Ridinger

Süchtige Entspannungsmethoden

Überforderung

Lebensübergangsphasen

Aufschieberitis

Langeweile

Beziehungskiste

Vergesslichkeit

Konzentration

Alltags-  
Anforderungen

*Angesprochen sind:*

Menschen mit oder ohne ADHS,  
Studierende und Fachpersonen

*Ort:*

**PH** Campus Pädagogische Hochschule  
**ZH** Lagerstrasse 2, 8090 Zürich



Schweiz, Info- und Beratungsstelle  
für Erwachsene mit ADHS

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

# Weiterbildungstage adhs20+

## «ADHS – Auswirkungen im Alltag»

### ■ 1. Modul: Phasen, Übergänge, Krisen und Abstürze

Samstag, 13. März 2027, 09.30 - 16.00 Uhr

Dr. med. Olive Bilke-Hentsch MBA LL.M.

- Wechsel zwischen Hyperfokus, Überforderung und Erschöpfung
- **Transitionsphasen** (Schulwechsel, Studium, Berufsstart, Elternschaft, Diagnose im Erwachsenenalter)
- **emotionale Dysregulation**, Burnout-ähnliche Zustände oder sogenannte „ADHS-Crashes“
- Strategien zur **Stabilisierung, Selbstregulation und Krisenbewältigung**

Ziel ist es, die **dynamischen Entwicklungs- und Krisenverläufe von Menschen mit ADHS** sichtbar zu machen und Wege der Stabilisierung und Selbstregulation zu verstehen.

### ■ 2. Modul: Kontakte, Beziehungen, Liebe und Verstrickungen

Samstag, 10. April 2027, 09.30 - 16.00 Uhr

Dr. François Gremaud

- **Freundschaften, Partnerschaften und Familienbeziehungen** bei ADHS
- Auswirkungen von **Impulsivität, Reizoffenheit oder Zurückweisungssensibilität**
- Muster von **intensiven Bindungen, Konflikten oder Co-Abhängigkeiten**
- **Kommunikation, Missverständnisse und Beziehungsstrategien im Alltag**

Ziel ist es, die **besonderen sozialen und emotionalen Dynamiken von Beziehungen** im Kontext von ADHS zu beleuchten.

### ■ 3. Modul: Primitives, Banales, Alltägliches und Besonderes

Samstag, 05. Juni 2027, 09.30 - 16.00 Uhr

PD Dr. med. Monika Ridinger

- Herausforderungen bei **Alltagsorganisation, Routinen und Selbststruktur**
- Wahrnehmung von **Reizen, Langeweile und Stimulation**
- scheinbar „**banale**“ Tätigkeiten (Haushalt, Planung, Termine) als **Hürden im Alltag**
- **creative, ungewöhnliche oder ressourcenorientierte Perspektiven** von Menschen mit ADHS

Ziel ist es, die **Bedeutung alltäglicher Herausforderungen und besonderer Wahrnehmungs- und Handlungsmuster bei ADHS** zu reflektieren.

#### *Kosten pro Modul:*

Fr. 160.—für Mitglieder

Fr. 200.—für Nichtmitglieder

*Anmeldung und weitere Informationen per E-Mail*

info@adhs20plus.ch

(Die Module sind einzeln buchbar – es empfiehlt sich jedoch alle Module zu besuchen)