

# AD(H)S-Selbsthilfegruppe

Gemeinsam in fester Runde | Platz bitte vorab sichern

## Platz bitte vorab sichern

Für die Teilnahme bitten wir um eine kurze Anmeldung per E-Mail.

Die Plätze sind begrenzt. Eine spontane Teilnahme ohne vorherige Anmeldung ist daher leider nicht möglich.

✉ [selbsthilfe@dasgute.haus](mailto:selbsthilfe@dasgute.haus)

## Für wen ist die Gruppe?

Ein Abend, zwei passende Gesprächsräume: Die AD(H)S-Selbsthilfegruppe richtet sich an selbst betroffene Erwachsene und an Eltern von Kindern mit AD(H)S.

AD(H)S kann den Alltag auf ganz unterschiedliche Weise prägen.

Deshalb schaffen wir Raum für die Fragen und Erfahrungen, die zur jeweiligen Lebenssituation passen.

Du kannst erzählen, was dich beschäftigt, Fragen stellen, Erfahrungen teilen oder auch einfach erst einmal zuhören.

## ↔ Zwei Gruppen - passend zu deiner Situation

Wir starten den Abend gemeinsam. Anschließend teilt sich die Runde in zwei Gruppen auf.

Beide Gruppen werden separat begleitet, damit genau die Themen Platz bekommen, die für die jeweilige Situation wichtig sind.

- **Selbstbetroffene:** Hier geht es um das Leben mit AD(H)S - zum Beispiel Alltag, Beruf, Beziehungen, Organisation, Diagnose und persönliche Strategien.
- **Eltern von Kindern mit AD(H)S:** Hier stehen der Familienalltag, Schule, Unterstützung, Herausforderungen und der Umgang mit AD(H)S im gemeinsamen Leben im Mittelpunkt.

So entsteht in beiden Gruppen ein geschützter Rahmen für einen persönlichen, konkreten und thematisch passenden Austausch auf Augenhöhe.

## Was erwartet dich?

Im Mittelpunkt steht der Austausch auf Augenhöhe. Es geht nicht um Patentrezepte, sondern darum, voneinander zu lernen:

- Was beschäftigt dich gerade?
- Welche Erfahrungen haben andere gemacht?
- Was könnte dir oder deiner Familie im Alltag weiterhelfen?

Zu Beginn gibt es außerdem kurze Informationen und Hinweise auf mögliche soziale Hilfen und Unterstützungsangebote.

Gastgeber des Abends sind Kirsten Need und Matthias.

## Vertraulicher Rahmen

Damit ein **geschützter** und **vertrauensvoller** Austausch möglich ist, gehen wir respektvoll mit persönlichen Erfahrungen um. Über Inhalte und Erkenntnisse aus dem Treffen darf gesprochen werden – nicht jedoch darüber, wer etwas erzählt hat oder wer an der Gruppe teilgenommen hat.

## Termin, Ort und Kosten

|                   |                                               |
|-------------------|-----------------------------------------------|
| Termin            | Jeden 4. Mittwoch im Monat, 19.30-21.30 Uhr   |
| Ort               | dasgute.haus, Wetzlarer Straße 20, Butzbach   |
| Teilnahme         | Kostenfrei                                    |
| Getränke & Snacks | Nach dem Prinzip „Zahl, was es dir wert ist.“ |

Die aktuellen Termine findest du im [Veranstaltungskalender](#).

dasgute.haus ist eine gemeinnützige Genossenschaft und auf Spendengelder angewiesen.