

# Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit A D S - A D H S

Auch Chaosprinzessinnen und Zappelphilippe werden  
einmal erwachsen...

Das ADS / ADHS wächst sich aber nicht aus.

Ständig das Gefühl zu haben „irgendwie anders zu sein  
und es nicht erklären zu können“ erschwert den Alltag  
und schwächt das Selbstwertgefühl ungemein.

Im ständigen Wechsel der Extreme zu leben, strengt an:

ÜBERDREHT ⇔ ANTRIEBSLOS

CHAOTISCH ⇔ ZWANGSHAFT

BEGEISTERUNGSFÄHIG ⇔ LUSTLOS

MENSCHENSCHEU ⇔ SELBSTBEWUSST

VON ZWEIFEL GEPLAGT ⇔ ZIELSTREBIG

HIMMELHOCHJAUCHZEND ⇔ ZU TODE BETRÜBT & SO WEITER...

Es tut gut, auf andere Betroffene zu stossen, welchen  
man sein Verhalten nicht erklären muss.

Hier werden Erfahrungen ausgetauscht und nach Lösungen  
gesucht.

Ende September 09 gründeten wir eine neue, alters-  
gemischte Selbsthilfegruppe.

Schön wäre es, wenn weitere Betroffene dazustossen  
würden. Zum Beispiel Du?

Wenn dem so wäre, informiere dich hier:

## Information und Anmeldung:

Zentrum Selbsthilfe

Feldbergstr. 55

4057 Basel

Tel. 061 689 90 90

[mail@zentrumselbsthilfe.ch](mailto:mail@zentrumselbsthilfe.ch)

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

  Zentrum Selbsthilfe

  Finde andere. Finde dich.