

Themenabende / Therapiegruppe

# Akademiker\*in<sub>(usw.)</sub> ... mit ADHS

Höhere Intelligenz hilft oft bis ins Erwachsenenalter dabei, ADHS-Problematiken zu kompensieren, um nicht aufzufallen. Doch im Inneren sieht es anders aus: Kompensations- und Anpassungsdauerleistungen, Überkontrolliertheit und die Angst „aufzufliegen“ verhindern oft fehlende Sicherheit in Job und Beziehungen und können zur Erschöpfung führen. Unerledigtes in Bereichen des Alltags, Überforderungsgefühle - welchen mit Wissen und Intelligenz nicht beizukommen ist – belasten, zusätzlich zu den „unverständlichen“ Fehlleistungen. Das Verständnis der Umgebung ist gering: „Du kannst das sicher, du bist doch so intelligent!“

Akademiker\*innen besuchen eher keine ADHS-Gruppen, sie haben andere als die dort besprochenen Themen. Der Bedarf an Austausch besteht, ein passendes Gefäss fehlt jedoch.

## Themen:

- was sind spezifische ADHS-Schwierigkeiten im Alltag von Akademiker\*innen?
- wurden die Diagnose aufgrund der kognitiven Fähigkeiten sehr spät gestellt? Mit welchen Konsequenzen?
- welche Bedürfnisse bestehen, was wäre hilfreich?
- Wunschthemen

**Datum / Zeit:** zu bestimmen. 18 - 20 Uhr

**Ort:** Hodlerstrasse 16, Bern

**Kosten:** Fr. 40 inkl. Snacks und Getränke (mit ärztlicher Verordnung auf Krankenkasse)

**Gruppengrösse:** max. 10 Teilnehmende

**Moderation / Leitung:** Ruth Joss, Ergotherapeutin HF

**Anmeldung, Fragen, Themenwünsche:** [kurse@dieergopraxis.ch](mailto:kurse@dieergopraxis.ch)