

Gründungsinitiative:

# Junge Menschen mit ADHS



© Photo by [Stephen Hateley](#) on [Unsplash](#)

- *Verläuft dein Leben wie eine Achterbahnfahrt?*
- *Bist du bei langweiligen/unangenehmen Aufgaben sehr ablenkbar durch Reize (Geräusche, Gedanken, alles was sich bewegt, ...), aber bei spannenden/angenehmen Beschäftigungen so fokussiert, dass du alles andere ausblendest und vergisst zu essen oder zu schlafen?*
- *Bist du schnell begeistert von neuen Hobbies oder Themen, aber auch schnell wieder gelangweilt?*
- *Bist du in einigen Lebensbereichen sehr chaotisch, aber in anderen perfekt organisiert?*
- *Reagierst du emotional überschießend, beruhigst dich aber auch schnell wieder, wenn du eine positive Ablenkung findest?*
- *Bist du innerlich und/oder motorisch unruhig (wippst mit dem Fuß, spielst mit dem Kugelschreiber herum, ...)?*
- *Hast du im Alltag manchmal das Gefühl, dass alles Kopf steht und du es nicht managen kannst?*
- *Hattest du schon immer den Eindruck, „anders“ zu sein?*
- *Hast du ADHS und bist du zwischen 18 und 35 Jahren alt?*

Dann schließe dich unserer Gruppe an und erkenne, dass du nicht alleine bist. Wir wollen uns über unsere „besondere Art zu sein“ austauschen und voneinander und miteinander lernen, besser damit zu leben. Wir wollen Spaß haben und auch die positiven Seiten von ADHS würdigen!

Geplant ist, dass die Gruppe sich wöchentlich am Dienstagabend im Frankfurter Ostend trifft.

**Melde dich möglichst bald, damit wir gemeinsam starten können!**

**Wir freuen uns auf dich!**

## **Kontakt:**

Selbsthilfe-Kontaktstelle Frankfurt  
0 69.55 94 44  
[www.selbsthilfe-frankfurt.net](http://www.selbsthilfe-frankfurt.net)

