

NEUGRÜNDUNG

SELBSTHILFEGRUPPE - WAGGON REGENBOGEN

ADHS UND ANDERE FORMEN VON NEURODIVERGENZ (1) IM ALTER



Zielgruppe sind frühzeitig berufs-/erwerbsunfähige Betroffene von AD(H)S und anderen Formen von Neurodivergenz (ASS, BAS, HSP und ähnlichen Spektrum-Störungen sowie sozialen, emotionalen und somatischen Folgeerkrankungen)



Gruppenrahmen

Unter dem Motto

"Bin gerade neben der Spur. Ist schön da!"

finden wir uns, mobilisieren wir uns mit Spiel, Spaß und Kulturellem, erfahren Wissenswertes und kreieren unseren Weg in die Zukunft durch Selbsthilfe!

Vereint, mit der von Ideen und Tatendrang strotzenden Kraft unserer Neurodiversität, schaffen wir uns unseren eigenen Antrieb, stellen wir selbstbestimmt unsere Weichen auf neue Spur und begeben uns auf heilsame, versöhnende und lebensfrohe Weiterfahrt!

Einladung

Verschwende keine Zeit mehr damit, so zu werden, wie andere dich haben wollen! Ruh dich aus, aber resigniere nicht! Sei "Du" und finde deine Leute mit demselben Hintergrund, Menschen, die sind wie du → hier im Waggon Regenbogen, der für Hoffnung, Freude, Glück und Anerkennung steht!

Lernen wir unsere Neurodivergenz auch als Chance kennen, anders aber darin richtig gut zu sein! Versöhnen wir uns durch "Annehmen" mit unseren problematischen Zuständen und schaffen uns einen Ausgleich mit Glücksmomenten und mit Aufgaben, die für uns sinnvoll, aktivierend und stabilisierend sind. Indem wir unsere Schwächen und Stärken in unseren Gruppen-Kontext stellen, lassen wir uns nicht auf unsere individuelle Problematik oder Schwäche reduzieren, sondern gewinnen gemeinsam wieder an Mut und Antriebskraft, Inspiration und Anerkennung. Wir leben nicht gegen sondern mit ADHS und/oder anderen neurodivergenten Formen und begeben uns in eine Gemeinschaft, die unsere Einschränkungen versteht und unser „Aktivsein müssen“ im Wissen um unsere Stärken zu aktivieren weiß!

Sei mit dabei!

Hintergrund

Die psychischen und physischen Folgeschäden aus unserem ADHS-Power führen bei vielen von uns zum vorzeitigen Ende ihres Berufslebens und damit hinaus aus diesem sozialen Umfeld. Unsere Hauptenergiequelle, für Andere und mit anderen zu leben, gebraucht und anerkannt zu werden, beginnt zu versiegen. Zudem führt die Veränderung der ADHS-Symptomatik im Alter⁽²⁾ im Familien- und Freundeskreis zu weiterer erheblicher seelischer Belastung und lässt noch weniger Raum für Lebensfreude zu. Wir fühlen uns abgestellt und geraten ins „Nichts(mehr) Zustandebringen“. Bewährte Strategien aus der Vergangenheit funktionieren nicht mehr.

Wir befinden uns sozusagen in einem Zug neben der Spur.

Seitens der Politik wird die soziale Teilhabe, als einer der wichtigsten und wirksamsten Faktoren, die das Wohlergehen und die Gesundheit älterer Menschen beeinflussen, leider nur für die Allgemeinbevölkerung konzipiert. Für den hohen Anteil an Neurodivergenz-Betroffenen im Alter besteht eine Grauzone, in der die für Neuronormale Menschen im Alter wirksamen Maßnahmen der Integration nicht greifen und sich sogar schädigend auswirken können.

¹ - Wenn die kognitiven Gehirnfunktionen eines Menschen von denjenigen abweichen, welche die Gesellschaft als innerhalb der Norm liegend (also als „normal“ oder „neurotypisch“) definiert, dann wird dieser Mensch als „neurodivers“ bezeichnet. Der Begriff „Neurodivergenz“ bezeichnet die unendliche Vielfalt neurokognitiver Funktionen innerhalb der menschlichen Spezies und ist folglich eine biologische Tatsache. Dennoch werden neurodiverse Menschen vom Großteil der Gesellschaft als „nicht normal“ angesehen und oft sogar stigmatisiert. Auch daraus entstehen oft Folgeerkrankungen.

² - Studien zeigen, dass ADHS-Betroffene im Alter weniger Selbstwertgefühl, mehr soziale Probleme, mehr Ängste und Depressionen und dadurch auch mehr gesundheitliche Schäden haben als die allgemeine ältere Bevölkerung...

→ lese mehr darüber unter:

<https://www.adhsdeutschland.de/sites/default/files/pdfupload/202404/ADHS%20im%20Alter.pdf>



Unsere Gruppentreffen finden mittwochs ab 14 Uhr im IKOS Beratungszentrum für Selbsthilfe, Kastanienstraße 11, 07747 Jena Lobeda statt.

Fragen? / Abruf Datenschutzbestimmungen / Anmeldung:
Email: meike.waggonregenbogen@gmail.com

