

### Anmeldung:

Anmeldungen bitte immer telefonisch oder per  
Email an:

Fr. Katharina Kühn (Leiterin der Gruppe)

Email: kakue75@web.de

Telefon: +49 160 1834092

Telefonische Sprechzeiten:

Mo, Di, Do 12 – 15 Uhr

Das Informationsgespräch findet in der Kontakt-  
und Beratungsstelle Tempelhof  
(Die Kurve GmbH) statt.

-

Ihr anschließender Weg führt sie dann zu unserem  
Treffen, in welchem sie unsere Mitglieder kennen-  
lernen werden.

-

Wir freuen uns Sie begrüßen zu dürfen.

### So findet Ihr uns:

Die Gruppe findet jeden Mittwoch im Monat um  
18:00 Uhr statt

#### Adresse:

Kontakt- und Beratungsstelle Tempelhof

(Die Kurve GmbH)

Forddamm 1

12107 Berlin

Bahnhof Alt-Mariendorf und drei Minuten laufen  
oder Bus 179/ M76 Station Forddamm  
oder M76/ 181/ 277/ M77 - Station Friedenstr./  
Großbeerenstr. (Fußweg zwei Minuten)



# ADHS- Selbsthilfegruppe für Erwachsene

## Berlin Tempelhof

Selbsthilfe  
Information  
Erfahrung  
Bewältigung

## Ablauf:

18:00 Beginn der Runde (mit Pause)

20:00 Ende

-

Die Gesprächsthemen sind offen, sodass eine freie Gesprächsatmosphäre entsteht.

-

Die Teilnahme an den Gruppenabenden ist kostenlos.

-

Der Datenschutz wird gewährleistet.

-

Mehr Informationen zu unserer Selbsthilfegruppe erhalten sie unter der Homepageadresse unter:

<http://www.adhstempelhof.de>



## Die Leitung:

Die Leitung der Regionalgruppe Tempelhof ist eine unselbständige Selbsthilfegruppe im Bundesverband ADHS Deutschland.

Wir informieren im Vorfeld der Aufnahme über die Selbsthilfegruppe.

## Die Aufnahme:

Die Aufnahme in die Selbsthilfegruppe erfolgt bei uns über ein vorheriges Informationsgespräch, zu welchem Sie eingeladen werden. Hier können sie im Vorfeld Fragen zum Thema ADHS stellen und Antworten zur Selbsthilfegruppe erhalten.

-

Bitte beachten sie, dass die Gruppe nur Erwachsene ab 18 Jahre aufnimmt.

-

Angehörige und Eltern dürfen selbstverständlich in den Selbsthilfegruppenabenden dabei sein.

## Unsere Ziele:

### Die Unterstützung im Alltag:

Erfahrungsaustausch durch Information und Training für die Alltagsbewältigung.

### Chancen und Fähigkeiten entdecken:

Durch Gespräche sich selbst und Möglichkeiten der Selbsthilfe entdecken und dadurch neue Kraft schöpfen für den ADHS-Alltag.

### Freundschaften entwickeln:

Freundschaften entwickeln sich durch die Gruppe in der Regel von ganz allein.

### Selbsthilfe:

Es steht unseren TeilnehmerInnen eine große Auswahl an Literatur zur Verfügung. Die weitere Selbsthilfe entsteht in der Gruppe selbst, da jeder seine Erfahrungen und Informationen mit uns gemeinsam teilt.