

Themenabend Dienstag, 12.11.24

## Akademiker\*in... 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.

Der Abend ist thematisch offen; Themenwünsche sind willkommen.  
Er ist vorerst als Einzelanlass geplant.

### 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?
- welche Art Austausch oder Treffen ist gewünscht?
- Wunschthemen

**Datum / Zeit:** Dienstag, 12.11.2024 18 - 20 Uhr

**Ort:** Hodlerstrasse 16, Bern

**Kosten:** Fr. 40 inkl. Snacks und Getränke

**Gruppengrösse:** max. 8 Teilnehmende

**Moderation:** Ruth Joss, Ergotherapeutin HF

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

## Fortbildung

# Handlungsorientierte Therapie bei Erledigungsblockade / Prokrastination

Freitag, Samstag 18./19.10.24 oder

Freitag, Samstag 8./9.11.24

Erledigungsblockade ist „nicht können, was man kann“.

Menschen mit Erledigungsblockade schaffen es trotz Wissen, Einsicht und Motivation einfach nicht, Dinge zu erledigen, zu denen sie eigentlich fähig wären. **Sie sind blockiert.**

Ca. 20% der Bevölkerung aller Bildungsniveaus sind von Erledigungsblockade betroffen, einige so stark, dass Alltagspflichten, Beziehungen, Arbeit und Gesundheit davon eingeschränkt sind. Erledigungsblockade ist ein bekanntes Symptom bei Depressionen oder Süchten, weniger bekannt ist es jedoch bei ADHS, Erschöpfung, Traumata u.a.m.

**Hilfe ist möglich, wenn man das Phänomen versteht und es konkret und handlungsorientiert angeht.**

Blockaden bestehen aus Gefühlen, weshalb sie am wirksamsten über Gefühle aufgelöst werden. Weitere Bausteine zur Überwindung der Erledigungsblockade sind: Neue Verhaltensstrategien und Arbeitstechniken zu erlernen sowie gemeinsam, konkret und alltagsbasiert Dinge zu erledigen, um so Erfolgserlebnisse zu erarbeiten und die Anforderungen des Lebens zu bewältigen.

**Dieser Kurs richtet sich an Fachleute aus Ergotherapie, Psychotherapie, Sozialpädagogik, Spitex, Aufräumhilfe, eignet sich aber auch für helfende Laien.**

Er soll dazu befähigen:

- Blockaden als Phänomen zu verstehen
- individuelle Aufschiebe-Schwierigkeiten zu erkennen und zu benennen
- individuell hilfreiche Einstellungen und Haltungen einzunehmen
- die starke Wirkung von (negativen) Gefühlen zu verstehen und sie zu überwinden
- wirksame Techniken zur Überwindung von Blockaden anzuwenden
- handlungsorientierte Unterstützung oder Therapie anzuwenden

Daten / Zeiten: 18./19.10.24 oder 8./9.11.24 | FR 10 – 18 Uhr, SA 10 – 17 Uhr

Kursort: Bern

Kosten: Fr. 580 inkl. Kaffeepausenverpflegung und Arbeitsblätter

Kursleitung: Ruth Joss, Ergotherapeutin HF

Anmeldung / Fragen: [kurse@dieergopraxis.ch](mailto:kurse@dieergopraxis.ch)