



ADHS

Erste
Informationen
für Erwachsene

— was
nun?

elpos adhs
organisation
schweiz

ADHS – was nun?

Erste Antworten auf wesentliche Fragen

ADHS zeigt sich vielfältig.

Eine ADHS-Diagnose bringt auch im Erwachsenenalter oft Erleichterung – endlich gibt es eine Erklärung. Und zugleich tauchen viele neue Fragen und Sorgen auf: Was bedeutet das für mich? Für meinen Alltag?

Wir helfen dir, Antworten zu finden und unterstützen dich auf deinem persönlichen Weg.

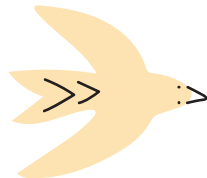


elpos adhs
organisation
schweiz
info@elpos.ch | www.elpos.ch

Du hältst das Postkarten-Set der ADHS-Organisation elpos Schweiz in den Händen. Dieses gibt dir erste Orientierung – mit Impulsen und Links zu fundierten Informationen.

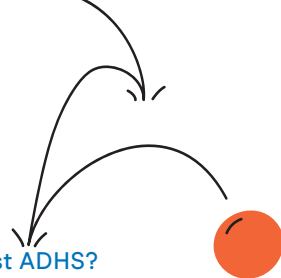
Nimm dir Zeit, informiere dich und suche Unterstützung.

ADHS zeigt sich individuell – wir sind an deiner Seite, wenn du Fragen hast oder Beratung brauchst.



Kurz gesagt – Was ist ADHS?

Anders –
nicht falsch.



Kurz gesagt – was ist ADHS?

**ADHS ist mehr als
Unruhe oder
Vergesslichkeit.**

ADHS steht für Aufmerksamkeits-
defizit-/Hyperaktivitätsstörung.

Das Gehirn verarbeitet Reize und
Informationen anders als bei neuro-
typischen Menschen – oft schneller,
intensiver und weniger gefiltert.

Das kann überwältigend und heraus-
fordernd sein – und gleichzeitig Teil
deiner Art, die Welt wahrzunehmen.

Wenn du verstehst, wie dein Gehirn
funktioniert, findest du deinen indi-
viduellen Umgang mit der Diagnose.



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam Schritt für Schritt – Unsere ADHS-Beratung

Unsicher?

Fragen sind willkommen.

elpos adhs
organisation
schweiz

Gemeinsam Schritt für Schritt.

Du musst nicht alles allein herausfinden.

Die ADHS-Organisation elpos Schweiz begleitet Erwachsene mit ADHS – mit Beratung, Informationen, Kursen und Gruppen, in denen du dich verstanden fühlst.

Finden wir gemeinsam heraus, was dir guttut.



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam individuell – Psychoedukation, Therapie und Medikation

Hilfe!

Lösung darf vielseitig sein.

Gemeinsam individuell.

ADHS braucht selten nur eine Lösung.

Therapie, Coaching, Bewegung, Medikamente oder Austausch – oft ist es das Zusammenspiel, das wirkt.

Erfahre hier mehr über das Multimodale Therapiekonzept und erlaube dir, Hilfe anzunehmen.



elpos adhs
organisation
schweiz
info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam inspiriert – Fachwissen und Alltagstipps

Routine,

Rahmenbedingungen und
Struktur schaffen Freiraum.

elpos adhs
organisation
schweiz

Gemeinsam inspiriert.

Chaos im Kopf?

Damit bist du nicht allein.

Kleine Inseln der Ruhe können helfen:
Atempausen, klare Routinen, einfache
Tools.

Hol dir hier alltagstaugliche Tipps,
Checklisten und Merkblätter – ver-
ständlich, konkret und kostenlos.

Für einen Alltag, der besser zu dir passt.



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam verstehen – Kurse und Webinare

Wissen?

Neue Perspektiven stärken.

elpos adhs
organisation
schweiz

Gemeinsam verstehen.

**Manches wird klarer,
wenn man es teilt.**

Unsere Kurse und Webinare verbinden
Wissen mit Austausch und neuen
Perspektiven.

Profitiere von einem Netzwerk, das
dich auf deinem Weg begleitet.

Schau hier rein.



elpos adhs
organisation
schweiz
info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam verbunden – ADHS-Gesprächsgruppen

Verbindung?

Verstehen und
verstanden werden.

Gemeinsam verbunden.

ADHS kann herausfordernd sein – du bist nicht allein.

In unseren Gesprächsgruppen findest du Verständnis, ehrlichen Austausch und Zusammenhalt.

Teilen hilft. Zuhören auch.

Finde hier deine Gruppe – online oder vor Ort. Exklusiv für Mitglieder.



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam laut. Gemeinsam stark – Mitglied werden

Zu viel?

Genau richtig.

elpos adhs
organisation
schweiz

Gemeinsam laut. Gemeinsam stark.

Gemeinsam sind wir nicht zu übersehen.

Werde Mitglied und stärke mit uns
Sichtbarkeit, Verständnis und Unter-
stützung für Menschen mit ADHS.

- Preisnachlass auf Kurse & Veranstaltungen
- Gratis-Abonnement ADHS-Magazin
(3× pro Jahr)
- Exklusiver Zugang zu Gesprächsgruppen
und Fachwissen
- Monatlicher Newsletter mit aktuellen
Angeboten



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Gemeinsam ermöglichen – Spenden

Helfen?

Wirkt weiter.

elpos adhs
organisation
schweiz

Gemeinsam ermöglichen.

Deine Spende schafft neue Perspektiven.

Therapieplätze sind rar, Fachpersonen stark ausgelastet. Hier setzen wir an: mit niederschwelligen Angeboten für Erwachsene mit ADHS, die unterstützen, orientieren und stärken.

Damit das möglich bleibt, sind wir auf Spenden angewiesen.



elpos adhs
organisation
schweiz

info@elpos.ch | www.elpos.ch

Wir unterstützen,
beraten,
vernetzen
und informieren.

