

Suomen ADHD-Aikuiset ry

Suomen ADHD-Aikuiset ry on perustettu vuonna 2002 toimimaan tarkkaavaisuushäiriöisten aikuisten tukemiseksi ja heidän elämänlaatussa kohottamiseksi. Haluamme auttaa adhd-oireisia aikuisia löytämään keinoja mahdollisimman rikkaaseen ja hyvään elämään.

Yhdistys on valtakunnallinen ja tekee työtä eri puolilla Suomea asuvien tarkkaavaisuushäiriöisten aikuisten yhdyssiteenä ja edistää heidän yhteenkuuluvuuttaan. Yhdistys on ADHD-liiton jäsenyhdistys.



Suomen ADHD-Aikuiset ry toimii vapaaehtoisvoimin. Meistä adhd-aikuisista suurimmalla osalla ei ole diagnoosia. Kuitenkin adhd vaikeuttaa meillä arjen- ja elämänhallintaa monin tavoin. Yhdistyksen kautta on mahdollisuus tutustua muihin ”addeihin” ja vaihtaa kokemuksia, ja saada tietoa ja kannustusta vertaisilta.

Me adhd-aikuiset voimme olla hyvinkin erilaisia, eikä kaikilla ole samanlaisia oireita tai ominaisuuksia. Ja kaikilla on myös positiivisia adhd-piirteitä.

Yhdistävänä tekijänä on se, että me "addit" tarvitsemme virikkeitä voidaksemme keskittyä ja pysyäksimme vireinä. Toisilla virikkeenä toimii runsas liikunta ja toiminta, toisilla taas liike tapahtuu pään sisällä.

Oireita helpottavat lääkityksen ja kuntoutuksen ohella elinympäristön muokkaaminen vähemmän stressaavaksi sekä ymmärtävän ystäväpiirin ja läheisten tuki.

Adhd-aikuisen kuntoutumisessa tärkeintä on itsetuntemuksen lisääminen ja itsetunnon vahvistuminen.

Tule mukaan, tehdään lisää hyvää!

www.adhd-aikuiset.org

hallitus@adhd-aikuiset.org

www.facebook.com/Suomen.ADHD.Aikuiset

