



Európai Regionális Szervezet

HÍRLEVÉL

2026. május 10.

„ADHD – és az élet megy tovább” – önszegítő hétvége Schorndorfban

„A rendezvény megtelt. Kérjük, ne írjanak nekünk: várólista nincs!” – ez a két rövid mondat fogadta az érdeklődőket már hetekkel a kezdés előtt az ADHS Deutschland honlapján. A 2026. április 18–19-én, a schorndorfi Barbara-Künkeln-Halléban megrendezett szimpóziumra minden hely elment: sem a felnőtteknek, sem a gyermekeknek és fiataloknak szóló programra nem lehetett már jelentkezni.

Négy évtized önszegítés

Az ADHS Deutschland e. V. saját meghatározása szerint Németország legrégebbi és legnagyobb ADHD-s önszegítő szervezete, amely közel négy évtizede, alapvetően önkéntes munkára építve segíti az ADHD-val élőket és családjaikat. Országszerte több mint 200 önszegítő csoportot működtet: külön csoportok várják a szülőket, a felnőtteket, a nőket, valamint 14 éves kortól a fiatalokat. Mindezt telefonos tanácsadói hálózat egészíti ki.

Ebből a háttérből érthető meg igazán, miért volt más a schorndorfi szimpózium, mint egy hagyományos orvosszakmai kongresszus. Itt nem kizárólag szakemberek beszéltek szakembereknek: a program az érintettek és családjaik mindennapi kérdéseire is épült, és magának az egyesületi közösségnek is fontos szerepet adott. Ehhez igazodott a részvételi díj is: a kétnapos rendezvény ebédrel együtt 35 euróba került a tagoknak, a nem tagoknak pedig 55 euróba.

Öt előadás – és két óra közgyűlés

A felnőtteknek szóló program nem volt zsúfolt, a témákat viszont láthatóan úgy válogatták össze, hogy az ADHD-val élők mindennapjaiban felmerülő kérdések minél nagyobb teret kapjanak. Szombaton Andrea Boreatti a nehezebben felismerhető ADHD-ról és a társuló zavarokról, Anna Kaiser a biomarkerek kutatásának lehetőségeiről és korlátairól, Johannes Streif pedig a neurodiverzitásról beszélt. Vasárnap Udo Wortelboer „10 dolog, amit bárcsak korábban tudtam volna: ADHD a munka világában” című előadása következett, Sibel Nayman pedig az ADHD és a menstruációs ciklus kapcsolatával foglalkozott.

A szombati programban az előadások mellett két teljes órát kapott az ADHS Deutschland közgyűlése. Délután négy és hat óra között nem külön, a szimpózium lezárása után tartották meg, hanem magának a programnak a részeként. Ez jól mutatta a rendezvény jellegét: egy önszegítő szervezet számára a tagok részvétele, véleménye és beleszólása a szervezet működésébe ugyanúgy hozzátartozik egy ilyen találkozóhoz, mint a szakmai előadások.

A témaválasztásban is ez a szemlélet érvényesült. A diagnosztikai kérdések helyett elsősorban azok a helyzetek kerültek előtérbe, amelyekkel az ADHD-val élők a mindennapokban találkozhatnak: a munka, az

önismeret, a hormonális változások, a fel nem ismert vagy sokáig rejtve maradó tünetek, illetve az ADHD-val együtt jelentkező egyéb nehézségek.

A párhuzamos gyermek- és ifjúsági szimpózium

A rendezvény egyik legérdekesebb része a felnőttek programjával párhuzamosan megszervezett gyermek- és ifjúsági szimpózium volt. Három korosztály számára állítottak össze külön programot, de nem egyszerűen ugyanazt a tartalmat igazították a résztvevők életkorához: mindhárom csoport másfajta programot kapott.

A 6–10 éveseknek egyáltalán nem tartottak hagyományos előadásokat. Ismerkedős játékokkal, sporttal és egy egész délutánt betöltő színházi műhellyel készültek számukra. A 11–13 évesek programjába már szakmai témák is bekerültek: az egyik foglalkozáson az ADHD, az agyműködés és a gyógyszeres kezelés kapcsolatáról, a másikon az ADHD-val is jól használható tanulási stratégiákról volt szó. A nap többi részében náluk is a mozgás és a sport kapta a főszerepet.

A 14–21 éveseknek már jóval összetettebb programot állítottak össze. Szombaton Christian Harter pszichiáter és addiktológus főorvos beszélt az ADHD és a függőségek kapcsolatáról. Ezt egy ADHD-kvíz, majd egy kétórás beszélgetés követte, ahol a fiataloknak lehetőségük volt saját kérdéseiket és tapasztalataikat is szóba hozni.

Vasárnap két szakorvos az ADHD idegrendszeri hátteréről és gyógyszeres kezeléséről beszélt a fiataloknak. Nem pusztán azt magyarázták el, hogyan működik az ADHD-s agy, hanem azt is, hogyan hatnak a kezelésére alkalmazott gyógyszerek, és mi történik a szervezetben a gyógyszereszedés során. Ez különösen fontos lehetett azoknak a serdülőknek és fiatal felnőtteknek, akik közül sokan évek óta szednek gyógyszert, miközben korábban talán nem kaptak életkoruknak megfelelő, részletes magyarázatot arról, hogyan és miért működik a kezelésük. A hétvége közös értékeléssel zárult: a résztvevők átbeszélték a két nap tapasztalatait, és visszajelzést adhattak arról is, mit szeretnének a következő rendezvényeken.

„Egy adottság – hajlam az életre”

Johannes Streif, az ADHS Deutschland alelnöke a neurodiverzitásról szóló előadásában az ADHD-t az „eine Disposition – eine Anlage zum Leben” fordulattal írta le. Magyarul ennek értelmét talán az „egy adottság – egyfajta életre szóló hajlam” megfogalmazás adja vissza leginkább. A gondolat jól illeszkedett a rendezvény címéhez is. Míg a 2024-es szimpózium mottója „ADHD – és most aztán tényleg!” volt, 2026-ban már az „ADHD – és az élet megy tovább!” került a középpontba.

Ez a cím egyben jól összefoglalta a schorndorfi hétvége szemléletét. Egy olyan állapotról volt szó, amely a gyermek- és serdülőkortól a munkán és a párkapcsolatokon át a felnőtt élet számos területét végigkísérheti, a rendezvény mégsem kizárólag a nehézségekre összpontosított. A közel négy évtizede működő önszorgató közösség programja inkább azt mutatta meg, hogyan lehet az ADHD-t jobban megérteni, együtt élni vele, segítséget kérni, és közben más érintettek tapasztalataiból is tanulni.

Az ADHS Deutschland következő szimpóziumát 2027. április 17–18-án rendezik meg Magdeburgban.