



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

ADHS im Erwachsenenalter

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Für Menschen mit ADHS kann das Leben sehr herausfordernd sein. Ob anfangs zwanzig und noch in Ausbildung oder mitten im Berufsleben und vielleicht mit Familie: Sie suchen den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen und sind bereit, regelmässig an Austauschtreffen teilzunehmen.

In der neuen Selbsthilfegruppe können die Teilnehmenden sich mit folgenden Themen befassen:

- Selbstmanagement und Selbstsorge:
Umgang mit Überlastung
- Beziehungsgestaltung privat und beruflich:
Hilfreiche Kommunikation
- ADHS als Bereicherung: Selbst- und Fremdwahrnehmung

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Bern	Betroffene	0848 33 99 00

