



# Forum ADHS

Austausch in der Gruppe

# Hast du Lust auf inspirierende Tischgespräche mit anderen neurodivergenten Menschen?

Die Selbsthilfegruppe ist geleitet und methodisch strukturiert. Die Gespräche in wechselnden Kleingruppen bieten gleichzeitig viel Freiheit und Redezeit.

Sowohl gesetzte Tagesthemen (wie Arbeitsorganisation, Beziehungen, Prokrastination, Emotionsregulation usw.) als auch persönliche und aktuelle Fragestellungen haben Platz. Der Fokus liegt auf ADHS.

Offenheit und Neugier für andere Lebenswelten sind uns wichtig. Wertschätzendes Miteinander ist Pflicht.

## **Immer am letzten Donnerstag des Monats**

18–20 Uhr, Zentrum Selbsthilfe

Anmeldung erwünscht

Kosten für **3 Treffen**:

15.– mit KulturLegi

30.– mit AHV/IV/in Ausbildung

45.– regulär

