



Gemeinsam  
stärker  
Selbsthilfe  
verbindet

# Neurodivergenzen ab 55

## Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Sind Sie 55 oder älter und erleben Ihre Neurodivergenz als Teil Ihres Lebens? Vielleicht leben Sie mit AD(H)S, einer Autismus-Spektrum-Störung, Hochbegabung oder Hochsensibilität – und suchen Austausch mit Menschen, die Sie wirklich verstehen?

In der neuen Selbsthilfegruppe (noch im Aufbau) können die Mitglieder Erfahrungen austauschen und gemeinsam Lösungen finden. Themen können zum Beispiel sein:

- Wie gestalte ich meinen Alltag in dieser Lebensphase unter Berücksichtigung nachlassender Energie oder im Hinblick auf die Pensionierung?
- Wie finde ich Balance zwischen dem Wunsch nach Struktur und der Schwierigkeit, mich daran zu halten?
- Wie gehe ich mit dem Wechselspiel aus Ruhebedürfnis und der Sehnsucht nach neuen Impulsen um?

### Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, 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 ab 55 Jahren	0848 33 99 00

