



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

AD(H)S im Erwachsenenalter

Neue Selbsthilfegruppe in Thun

Sie haben die Diagnose AD(H)S erhalten – und das Leben geht (trotzdem) weiter?

In der neu entstehenden Selbsthilfegruppe können sich erwachsene Betroffene treffen, die sich bereits mit dem Thema auseinandergesetzt haben und über erste Bewältigungsstrategien verfügen. Der regelmässige Austausch kann Raum für Unterstützung und neue Impulse bieten.

Mögliche Themen:

- Auswirkungen der Diagnose auf Beruf und soziale Beziehungen
- Strategien zur Wahrnehmung und Regulierung eigener Emotionen
- Erfahrungen mit therapeutischen Massnahmen und medikamentöser Behandlung
- Mögliche Begleiterkrankungen
- Positive Seiten von AD(H)S und individuelle Stärken nutzen

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
Thun	Betroffene	0848 33 99 00

