



ADHS ab 55+ (auf Hochdeutsch)

Gründung einer ressourcenorientierten Selbsthilfegruppe in Bern für ADHS-Betroffene



Erwachsene mit ADHS werden im Alltag und im Berufsleben oft als impulsiv, desorganisiert, entscheidungsschwach und unaufmerksam wahrgenommen.

In der neuen Selbsthilfegruppe wollen Betroffene ab ca. 55 Jahre den Blick auf die positiven Aspekte von ADHS richten. Zudem wollen sie sich mit möglichen Lösungsstrategien beschäftigen, um ihre Ressourcen ausschöpfen zu können - noch während der Berufsphase und auch mit Blick aufs Pensionsalter. Mögliche Themen zum Austauschen könnten sein:

- Wie nutzen wir unsere mentale und körperliche Energie?
- Wie zeigen wir unsere Kreativität und wo zeigt sie sich je individuell?
- Wie gelingt es uns, konzentriert an Aufgaben dranzubleiben?
- Wie fördern wir unsere Selbstmotivation und unsere Selbstdisziplin?
- Wie bleiben wir bei der Beziehungspflege aufmerksam?

Unabhängig davon, seit wann Sie die Diagnose ADHS haben: Wenn Sie selber von ADHS betroffen, 55+ und interessiert am Austausch sind, dann melden Sie sich für weitere Auskünfte bei Selbsthilfe BE.

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Informationen

Selbsthilfe BE, Beratungszentrum Bern, Bollwerk 41, 3011 Bern
0848 33 99 00, info@selbsthilfe-be.ch