

Medienmitteilung

Thun, 10. März 2025

AD(H)S im Erwachsenenalter: Selbsthilfegruppe in Thun im Aufbau

In Thun begleitet Selbsthilfe BE den Aufbau einer Selbsthilfegruppe für Erwachsene mit AD(H)S. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.

Der Umgang mit AD(H)S im Erwachsenenalter kann eine besondere Herausforderung darstellen. Um Betroffene zu unterstützen, wird in Thun eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit AD(H)S gegründet. Die Teilnehmenden können sich in der Gruppe über verschiedene Themen austauschen, die für Menschen mit AD(H)S im Erwachsenenalter relevant sind, wie z.B. die Auswirkungen der Diagnose auf Beruf und soziale Beziehungen, mögliche Strategien zur Wahrnehmung und Regulierung der eigenen Emotionen sowie Erfahrungen mit therapeutischen Massnahmen und medikamentöser Behandlung. Aber auch die positiven Seiten von AD(H)S können in der Gruppe thematisiert werden.

Die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe ist kostenlos und findet in einem vertraulichen Rahmen statt. Eine Beraterin von Selbsthilfe BE begleitet die ersten drei Treffen und berät die Mitglieder zur gemeinschaftlichen Selbsthilfe.

Für mehr Informationen und zur Anmeldung für das erste Treffen wenden Sie sich unverbindlich an Selbsthilfe BE.

Mehr Informationen zur Initiative der Selbsthilfegruppe:
[Selbsthilfeangebot in Thun zum Thema AD\(H\)S](#)

2'677 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für weitere Informationen:

Regula Maag | Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
033 221 75 76, r.maaq@selbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

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

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)