

# AD(H)S im Erwachsenenalter

## Neue Selbsthilfegruppe in Langnau

**START**  
1. September  
2026

Menschen mit ADHS werden im Alltag und im Berufsleben oft als impulsiv, desorganisiert und unaufmerksam wahrgenommen. In der Selbsthilfegruppe wollen Betroffene beide Seiten betrachten: Die positiven Aspekte von ADHS diskutieren und auch die Herausforderungen im Blick behalten.

Sie suchen den Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen und sind bereit, regelmässig an Treffen teilzunehmen. In der Selbsthilfegruppe können die Teilnehmenden sich z.B. mit folgenden Themen befassen:

- Selbstmotivation und Selbstdisziplin
- Beziehungen pflegen und gestalten
- Umgang mit Enttäuschung und Stereotypen
- ADHS als Bereicherung: Selbst- und Fremdwahrnehmung

### Interessiert?

Das erste Treffen findet am 1. September 2026 statt. 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.

<u>Wann</u>	<u>Wo</u>	<u>Für wen</u>	<u>Kontakt</u>
01.09.26	Langnau	Betroffene	0848 33 99 00



**Selbsthilfe BE**  
Beratungszentrum Burgdorf  
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf  
0848 33 99 00 | [info@selbsthilfe-be.ch](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

Im Auftrag von



**Kanton Bern**  
Canton de Berne