



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

AuDHS: Autismus-Spektrum und ADHS

Neue Selbsthilfegruppe in Biel

Sie leben mit Autismus und ADHS? Widersprüchliche Bedürfnisse wie der Wunsch nach Struktur, den Sie aber nur schwer umsetzen können, oder der Wunsch nach Ruhe, während Sie gleichzeitig neue Reize suchen, machen den Alltag oft herausfordernd.

In Biel entsteht eine Selbsthilfegruppe für Menschen mit AuDHS.

In der Gruppe können Sie:

- Herausforderungen im Alltag und in Beziehungen besprechen
- Strategien für Struktur, Selbstorganisation und Pausen entwickeln
- Sich über Reizverarbeitung, Erholung und Aktivitätsplanung austauschen
- Gegenseitig unterstützen und neue Wege für das Wohlbefinden finden

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
Biel	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Biel
Bahnhofstrasse 30 | 2502 Biel
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne