



AD(H)S im Erwachsenenalter

Selbsthilfegruppe in Burgdorf

START
15. September
2026

Menschen mit AD(H)S 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
- AD(H)S als Bereicherung: Selbst- und Fremdwahrnehmung

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe und vermitteln in Gruppen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
15.09.26	Burgdorf	Betroffene	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Burgdorf
Lyssachstrasse 91 | 3400 Burgdorf
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne