

4. September
2024

ADHS und Mutterschaft

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Mutter sein ist anspruchsvoll – mit ADHS umso mehr! Fällt es Ihnen schwer, Ratschläge wie «Mach doch mal Pause» umzusetzen? Und wurden mit der Geburt des Kindes vielleicht Strategien, um das Leben zu meistern, über Bord geworfen?

In Bern entsteht eine Selbsthilfegruppe für Mütter mit ADHS, um Erfahrungen auszutauschen. Mögliche Themen können sein:

- Den Alltag mit Kind meistern und die eigenen Ressourcen schonen
- Umgang mit Zweifeln und Ansprüchen
- Mit gutem Gewissen Aufgaben abgeben können
- Sowie alle Themen rund um das typisch «weibliche» ADHS

Interessiert?

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

Wann	Wo	Für wen	Kontakt
04.09.2024 Abends	Bern/ Online	Betroffene	0848 33 99 00



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

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne