



Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

ADS – Betroffene zwischen 25 und 35 Jahre

Neue Selbsthilfegruppe in Bern

Haben Sie die Diagnose ADS erhalten und sind zwischen 25 und 35 Jahre alt? Junge Erwachsene mit ADS ohne ausgeprägte Hyperaktivität verhalten sich häufig stark angepasst, um nicht aufzufallen. Oft bleibt das ADS lange unerkannt. Viele Themen machen sie mit sich selbst aus.

In der neu entstehenden Selbsthilfegruppe können sich Menschen zwischen 25 und 35 Jahre zum Austausch über ihre Situation treffen. Mögliche Themen können sein:

- Umgang mit der Diagnose
- Einfluss des ADS auf Beruf, Freundschaft und Beziehungen
- Umgang mit Stress, Druck, Reizoffenheit/Reizüberflutung und Erschöpfung
- Positive Auswirkungen von ADS
- Umgang mit Vorurteilen und Stigmata

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
Bern	Betroffene zwischen 25 und 35 Jahren	0848 33 99 00

