

Medienmitteilung

Bern, 11. September 2024

Neue Selbsthilfegruppe für Menschen ab 55 Jahren mit ADHS und Autismus-Spektrum in Bern

In Bern soll eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen ab 55 Jahren entstehen, die sowohl von einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) betroffen als auch im Autismus-Spektrum sind. Das Angebot soll Betroffenen die Möglichkeit bieten, sich auszutauschen, gemeinsam Herausforderungen zu bewältigen und Ressourcen sowie Lösungsansätze zu entdecken.

Viele Menschen, die sowohl ADHS- als auch autistische Merkmale in sich vereinen, sehen sich mit besonderen Herausforderungen konfrontiert, die oft gegensätzlicher Natur sind. In der neuen Selbsthilfegruppe können sich die Teilnehmenden über diese widersprüchlichen Tendenzen austauschen und ein unterstützendes Netzwerk aufbauen. Typische Themen, die in der Gruppe besprochen werden können, sind unter anderem:

- Das Bedürfnis nach Struktur und Ordnung, aber die Schwierigkeit, sich daran zu halten.
- Der Wunsch nach Ruhe und Entspannung, aber gleichzeitig die Suche nach neuen Reizen und Abwechslung.

Die Gruppe richtet sich speziell an Betroffene ab 55 Jahre und befindet sich derzeit noch im Aufbau. Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen, um den Teilnehmenden beim Aufbau der Gruppe zu helfen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos und offen für alle, die den Austausch mit Gleichbetroffenen suchen.

Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 zu melden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe und den verschiedenen Selbsthilfegruppen sind auf der Website www.selbsthilfe-be.ch zu finden.

3'058 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung und Vermittlung für ein Interview mit dem Initianten zur neu entstehenden Selbsthilfegruppe:

Daniela Baumgartner, Beraterin
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern
Bollwerk 41 | 3011 Bern
031 311 43 86, d.baumgartner@selbsthilfe-be.ch



Selbsthilfe BE

Selbsthilfe BE ist Anlaufstelle und Drehscheibe für die gemeinschaftliche Selbsthilfe im Kanton Bern und fördert Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen des Sozial- und Gesundheitsbereiches. Ziel von Selbsthilfe BE ist es, Menschen in ähnlichen Lebenssituationen zusammenzuführen, um ihnen über die gemeinschaftliche Selbsthilfe mehr Lebensqualität zu ermöglichen, sowie die Öffentlichkeit für das Thema Selbsthilfe zu sensibilisieren und zu informieren. Selbsthilfe BE bietet in seinen vier Beratungszentren in Bern, Thun, Biel und Burgdorf folgende kostenlose Dienstleistungen an:

- Information und Beratung rund um das Thema Selbsthilfe und Selbsthilfegruppen
- Vermittlung und Vernetzung zu Selbsthilfegruppen
- Unterstützung und Begleitung beim Aufbau neuer Selbsthilfegruppen
- Beratung der Selbsthilfegruppen bei Fragen und Herausforderungen

Selbsthilfe BE ist im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion des Kantons Bern tätig.

Telefonische Beratung:

Mo-Do | 09.00-12.30 und 14.00-16.30 Uhr

0848 33 99 00

info@selbsthilfe-be.ch

www.selbsthilfe-be.ch

[Bilder zum Download](#)