

## **Neue Selbsthilfegruppe für Ü55 mit ADHS und Autismus**

In Bern entsteht eine neue Selbsthilfegruppe für Menschen, 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 und oft gegensätzlichen Herausforderungen konfrontiert. Typische Themen sind unter anderem das Bedürfnis nach Struktur und Ordnung, aber die Schwierigkeit, sich daran zu halten oder der Wunsch nach Ruhe und Entspannung, aber gleichzeitig die Suche nach neuen Reizen und Abwechslung. In der neuen Selbsthilfegruppe können sie sich austauschen und ein unterstützendes Netzwerk aufbauen. Die Gruppe richtet sich speziell an Betroffene ab 55 Jahre und befindet sich derzeit noch im Aufbau.

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

*(pd)*