



## «ADHS im Erwachsenenalter» Selbsthilfegruppe

Hast du eine ADHS-Diagnose oder vermutest du, du könntest davon betroffen sein? Bist du häufig getrieben, vergesslich, zerstreut, impulsiv? Aber vielleicht auch kreativ, sprunghaft, chaotisch?

Die Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) wirkt sich auf nahezu alle Lebensbereiche aus: Beruf, Partnerschaft, Bewältigung des Alltags. Ideen und Projekte bleiben oft Träumerei, weil Umsetzung Schwierigkeiten bereitet und vieles aufgeschoben wird.

In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns über Herausforderungen und hilfreiche Strategien aus. Gemeinsam möchten wir mehr über die Facetten von ADHS lernen, um einen besseren Umgang damit zu finden. So stärken wir auch Selbstwert und Gesundheit.

Ausserdem bekräftigen wir uns in unseren positiven und originellen Fähigkeiten, denn davon haben wir eine Menge!

Melde dich bei uns, wir freuen uns auf dich.