



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe in Schaffhausen

AD(H)S im Erwachsenenalter

In der Selbsthilfegruppe tauschen wir uns unter anderem zu diesen Themen aus:

- Wie gehe ich als Erwachsene(r) mit ADHS um?
- Wie wirkt sich ADHS auf mein Berufsleben aus?
- Welche Auswirkungen hat es auf meine Beziehung, meine Familie, mein Umfeld?
- Welche Strategien helfen mir?
- Wie kann ich mein ADHS annehmen und ihm positive Seiten abgewinnen?

Wenn du unter Deinesgleichen sein möchtest und einen konstruktiven Umgang mit dem AD(H)S suchst, melde dich für diese Gruppe an!

Anmeldung und weitere Informationen:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch