

## Medienmitteilung

Bern, 11. März 2024

### **ADHS im Erwachsenenalter: Drei neue Selbsthilfegruppen in Bern und Burgdorf**

**In Bern und Burgdorf begleitet Selbsthilfe BE drei verschiedene Selbsthilfegruppen zum Thema ADHS im Erwachsenenalter, darunter auch eine für Betroffene ab 60. Die ersten Treffen finden jeweils am 16. April (Burgdorf), 25. April (Bern) und 12. Juni 2024 (Bern) statt. Das kostenlose Angebot soll den Betroffenen einen regelmässigen Austausch und eine Unterstützung bieten.**

Der Umgang mit ADHS im Erwachsenenalter kann eine besondere Herausforderung darstellen. Um Betroffenen Unterstützung zu bieten, werden in Bern und Burgdorf drei neue Selbsthilfegruppen für Menschen mit ADHS ins Leben gerufen. Darunter befindet sich auch eine speziell für Betroffene ab 60 in Bern.

#### **Selbsthilfegruppen und erste Treffen:**

16. April 2024: ADHS im Erwachsenenalter, Burgdorf

25. April 2024: ADHS im Erwachsenenalter, Bern

12. Juni 2024: ADHS ab 60, Bern

In den Selbsthilfegruppen können die Teilnehmenden gemeinsam verschiedene Themen besprechen, die für Menschen mit ADHS im Erwachsenenalter relevant sind, unter anderem:

- Selbstmanagement und Selbstsorge
- Beziehungsgestaltung privat und beruflich
- ADHS als Bereicherung

Die Selbsthilfegruppe, die sich speziell an Betroffene ab 60 richtet, widmet sich zudem den spezifischen Schwierigkeiten, die im Zusammenhang mit ADHS im fortgeschrittenen Alter auftreten können.

Selbsthilfe BE begleitet die ersten Gründungstreffen. Die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe ist kostenlos. Interessierte sind herzlich eingeladen, sich bei Selbsthilfe BE unter 0848 33 99 00 zu melden.

Weitere Informationen zur Selbsthilfe finden Sie unter [www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

2'998 Zeichen inkl. Leerzeichen

Kontakt für Rückfragen zur Medienmitteilung: Elisabeth Adlberger, Beraterin  
Selbsthilfe BE | Beratungszentrum Bern  
Bollwerk 41 | 3011 Bern  
031 311 43 86, [e.adlberger@selbsthilfe-be.ch](mailto:e.adlberger@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](mailto:info@selbsthilfe-be.ch)

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

[Bilder zum Download](#)