

# AD(H)S-AUSTAUSCHTREFFEN in Bern

Im Verlaufe von 12 Treffen erarbeiten wir gemeinsam Bewältigungstechniken und Strategien zur verbesserten Organisation des Alltags und Navigation unserer Gefühlswelt.

Eine Schwierigkeit, womit viele Personen mit AD(H)S zu kämpfen haben, ist die Annahme der Diagnose AD(H)S als Teil ihrer Persönlichkeit. Dank regelmässiger Teilnahme an einer geleiteten Erfahrungsaustauschgruppe kann - durch den Dialog mit Gleichgesinnten - das persönliche und gegenseitige Verständnis für den Umgang mit AD(H)S geschaffen werden.

**Adressaten:** Betroffene (mit oder ohne offizielle Diagnose), die in ihrem Leben etwas ändern wollen und nach neuen Lösungswegen suchen.

**Ort:** adhs20+, c/o Psy-Bern, Neuengass-Passage 3, 3011 Bern

**Tag & Zeit:** Donnerstag 19:00-20:45 Uhr

**Kosten:** -Mitgliedschaft bei adhs20+ pro Jahr: Fr. 80.-- (Sozialtarif\* Fr. 50.--)  
-Teilnahmegebühr pro Treffen: Fr. 25.-- (Sozialtarif\* Fr. 20.--)

\*Studierende/Lehrlinge/RAV-u.IV-Rentenbezüger

Datum	Thema	
1) 03.03.22	Kennenlernen Organisatorisches	<ul style="list-style-type: none"><li>• Vorstellung der Teilnehmenden</li><li>• Spielregeln für die Zusammenarbeit und individuelle Zieleetzungen</li></ul>
2) 17.03.22	Was ist ADHS und wie entsteht ADHS?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Symptome &amp; Neurobiologische Grundlagen</li></ul>
3) 31.03.22	Mein Leben mit ADHS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Besonderes Potential von Menschen mit ADHS</li></ul>
4) 14.04.22		<ul style="list-style-type: none"><li>• Problematische und positive Anteile der ADHS</li></ul>
5) 28.04.22		<ul style="list-style-type: none"><li>• Gefühlsabstürze (RSD)</li></ul>
6) 12.05.22		<ul style="list-style-type: none"><li>• Im Dialog mit und über ADHS</li></ul>
Auffahrt		
7) 09.06.22	Wie gehe ich mit mir um? Selbstbild/Selbstwert	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wie gehe ich mit mir um?</li><li>• Der innere Trainer</li><li>• Individuelle Stärken und Kompetenzen</li></ul>
8) 23.06.22	Stressmanagement	<ul style="list-style-type: none"><li>• Grundlagen von Stress, externe und interne Stressoren</li><li>• Methoden zur Stressprophylaxe</li><li>• Stressmanagement</li></ul>
Sommerpause		
9) 18.08.22	Copingstrategien	<ul style="list-style-type: none"><li>• Verschiedene Methoden zu einem gesunden Lebensweg (s. auch Veranstaltung vom 12.11.22)</li></ul>
10) 01.09.22	Von Chaos und Kontrolle - Organisation im Alltag	<ul style="list-style-type: none"><li>• Methoden zur Stressprophylaxe</li></ul>
11) 15.09.22	Depression und ADHS	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stressmanagement und Regeneration</li></ul>
12) 29.09.22	Rückblick und Ausblick	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rückblick und Ausklang</li><li>• Vereinbarung des 1. Nachtreffens</li></ul>