

Gesprächsgruppe für Erwachsene mit ADHS: Gemeinsam statt einsam!

Selbsthilfegruppe für **ADHS-Betroffene Erwachsene und deren Angehörige**. ADHS im Erwachsenenalter bringt oft viele Herausforderungen mit sich, die im Alltag alleine schwer zu bewältigen sind. Lass uns gemeinsam lernen, die Stärken und Besonderheiten von ADHS besser zu verstehen und dadurch den Alltag besser zu meistern.

Termine Frühjahr 2026, 1x pro Monat / Mittwochabends:

- 14. Januar 2026
- 18. Februar 2026
- 18. März 2026
- 15. April 2026
- 13. Mai 2026

Wann: 19.00 – 20.30 Uhr

**Wo: Heilort - Psychosoziale Beratung, Zentrum Neuhof, Wiedenstrasse 52,
Praxisraum im 1. OG, 9470 Buchs**

Hast du das Gefühl, dass ADHS deinen Alltag chaotisch macht? Oder fühlst du dich oft unverstanden oder gar überfordert und möchtest du dich gerne mit Menschen austauschen, die dich verstehen? Dann ist diese Gesprächsgruppe für Erwachsene mit ADHS genau der richtige Ort dafür. Diese moderierte Selbsthilfegruppe bietet dir einen Raum, in dem du dich mit anderen Betroffenen austauschen kannst – ohne Vorurteile, mit viel Verständnis und Offenheit.

->Wichtig: alle Gespräche werden vertraulich behandelt und nicht nach aussen getragen!

Was erwartet dich?

- ✓ Austausch von Erfahrungen und Strategien
- ✓ Verstehen und verstanden werden
- ✓ Tipps und Tricks austauschen
- ✓ Neue Kontakte und Netzwerke knüpfen
- ✓ Unterstützung und Inspiration finden
- ✓ Strategien für den Umgang mit ADHS entwickeln
- ✓ Raum für deine Fragen und konkrete Themen

Bitte um **Anmeldung** bis jeweils einen Tag davor bei:

Judith Jörg, Psychosoziale Beraterin SGfB, Selbstbetroffene ADHS-lerin und Zert. ADHS-Coach
Mitglied ELPOS Schweiz, ADHS20+, Dachverband Neurodiversität:

per WhatsApp: **0041 77 432 54 60**

oder

per E-Mail: **judith@heilort-jj.ch**