

NEU ab 2025 in BUCHS SG:

Gesprächsgruppe für Jugendliche und junge Erwachsene mit ADHS: Gemeinsam stark!

Bist du zwischen **14 und 25 Jahre** alt?

Fühlst du dich manchmal allein mit deinen Herausforderungen durch ADHS? In unserer Selbsthilfegruppe kannst du dich mit anderen Jugendlichen und jungen Erwachsenen austauschen, die genau wissen, wie du dich fühlst.

Termine für das erste Halbjahr, 1x pro Monat an einem Mittwochabend:

- 15. Januar 2025
- 12. Februar 2025
- 12. März 2025
- 16. April 2025
- 14. Mai 2025
- 18. Juni 2025

Wann: 18.00 – 19.30 Uhr Jugendliche und junge Erwachsene

Wo: Heilort-Praxis, Kanalweg 34, 9470 Buchs

ADHS kann echt anstrengend sein – aber du bist nicht allein! In dieser Gruppe findest du Leute, die deine Erfahrungen teilen und dir dabei helfen, das Beste aus deinem Leben zu machen – ohne Vorurteile, mit viel Verständnis und Offenheit. Manchmal fühlt es sich so an, als ob niemand dich wirklich versteht? Diese moderierte Gruppe bietet dir einen Raum, um über alles zu sprechen, was dich beschäftigt – Schule, Familie, Freunde oder die Zukunft.

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

Was erwartet dich?

- ✓ Austausch und Unterstützung in offener, lockerer Atmosphäre
- ✓ Tipps, Tricks und Strategien für Schule, Ausbildung, Studium und Alltag
- ✓ Unterstützung bei den Herausforderungen des Erwachsenwerdens
- ✓ Neue Kontakte und Netzwerke knüpfen
- ✓ Gemeinsam Lösungen finden
- ✓ Andere treffen, die dich verstehen
- ✓ Gemeinsam über Herausforderungen und Erfolge sprechen
- ✓ 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, Psychologische Beraterin, 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**