



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).



Kontaktstelle  
Selbsthilfe  
Kanton Solothurn



## Selbsthilfegruppe für erwachsene Menschen mit ADHS

Hast du eine ADHS Diagnose oder denkst du davon betroffen zu sein? Du hast Mühe, dich zu konzentrieren, bist chaotisch und impulsiv? Du bist dazu auch kreativ, ehrlich und begeisterungsfähig?

Von ADHS betroffene Menschen stehen in allen Lebensbereichen grossen Herausforderungen gegenüber: im Beruf, der Partnerschaft, der Bewältigung des Alltags. Es fällt ihnen schwer, ihre Projekte und Ideen umzusetzen, da ihnen der innere Antrieb dazu fehlt.

In der Region Solothurn entsteht eine Selbsthilfegruppe, wo du dich über die alltäglichen Herausforderungen austauschen kannst. Wir wollen voneinander lernen und uns unterstützen, um unseren manchmal verrückten, und stressigen Alltag mit einer positiven Haltung zu bewältigen.

Fühlst du dich angesprochen? Dann melde dich bei der Kontaktstelle Selbsthilfe Kanton Solothurn an oder frage dort nach mehr Informationen: 062 296 93 91 / [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch).