

# Selbsthilfegruppe ADHS Heidelberg

Hällöchen,

erst einmal ein großes Dankeschön für dein Interesse an unserer Selbsthilfegruppe! 😊

Es freut uns immer besonders, wenn Menschen den Wunsch haben, sich auszutauschen, Unterstützung zu finden und ihre Erfahrungen zu teilen – genau das ist der Kern unserer Arbeit.

Bei uns sind **alle ab 18 Jahren** herzlich willkommen:

Ob du selbst betroffen bist, einen Verdacht hast oder jemanden in deinem Umfeld unterstützen möchtest – bei uns findest du einen Raum, in dem du dich verstanden fühlen kannst.

# Wann und wo treffen wir uns?



## Regelmäßige Treffen

Unsere Treffen finden **zweimal im Monat samstags von 10:00 bis 12:30 Uhr** statt.



## Unser Standort

**Ort:** Selbsthilfebüro Heidelberg, Alte Eppelheimer Str. 40.1, 69115 Heidelberg (wir sind auch ausgeschildert!)



## Unkostenbeitrag

Für alle Treffen erheben wir einen kleinen **Unkostenbeitrag von 1 €**, damit wir unsere Arbeit und den Raum weiterhin so gemütlich gestalten können.





# Unsere Gruppenphilosophie

## Persönlicher Austausch

Unsere Treffen sind vor allem dafür da, persönliche Erfahrungen und Gedanken auszutauschen.

## Geschützter Raum

Damit sich alle wohl und sicher fühlen, bitten wir alle Teilnehmer, vor Ort eine **Verschwiegenheitserklärung** zu unterschreiben – so schaffen wir einen geschützten Raum, in dem wirklich jede Stimme zählt.

## Gegenseitige Unterstützung

Bei uns findest du einen Raum, in dem du dich verstanden fühlen kannst, egal ob du selbst betroffen bist oder jemanden unterstützen möchtest.



# Anlaufstellen für professionelle Hilfe



Terminservicestellen der Krankenversicherungen (KV)

Hilfe bei der Vermittlung von Facharztterminen



Deine Krankenkasse oder die Landesärztekammer

Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und Ärzten



Landestherapeutenkammern oder Psychotherapeutenvereinigungen

Vermittlung von Therapieplätzen



Das Zentrale ADHS-Netz

Spezialisierte Informationen und Kontakte (findest du online)

# Unser Einladungsverteiler

## Einladungen zu den Treffen

Regelmäßige Updates zu  
kommenden Gruppentreffen

## Infos zu Symposien und Veranstaltungen

Aktuelle Informationen zu  
relevanten Events



## Erinnerungen

Damit kein Termin in Vergessenheit  
gerät

## Hilfreiche Tipps

Praktische Ratschläge und  
Unterstützung

Wenn du Interesse hast, regelmäßig über unsere Treffen informiert zu werden, lass uns das einfach wissen! Gerne nehmen wir dich in unseren Verteiler auf.

# Datenschutz und Anmeldung



Anmeldung zum Verteiler

Teile uns dein Interesse mit



Datenschutzerklärung

Informiere dich über unsere Richtlinien



Zustimmung

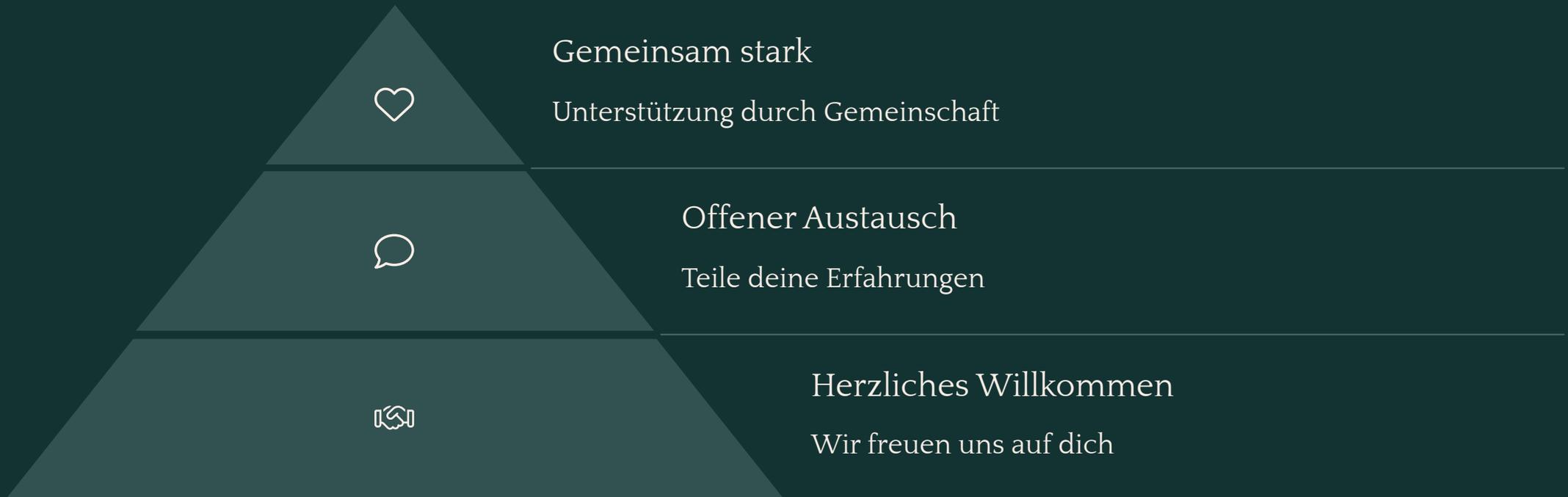
Mit deiner Anmeldung stimmst du zu

## ★ Hinweis:

Mit deiner Anmeldung stimmst du der Verwendung deiner Daten gemäß unserer Datenschutzerklärung zu (die findest du im Anhang).

Schau gerne kurz rein, bevor du antwortest!

# Komm vorbei und lerne uns kennen!



Wir freuen uns schon sehr darauf, dich bei einem unserer nächsten Treffen kennenzulernen!

Falls du vorab noch Fragen hast oder unsicher bist – schreib uns einfach. Wir sind für dich da!

Herzliche Grüße

Initiative ADHS Regionalgruppe Heidelberg / Rhein-Neckar-Kreis des ADHS Deutschland e.V.

P.S.: Gemeinsam geht vieles einfacher – warum also nicht einfach mal vorbeikommen? 😊

# Das Theam ADHS Regionalgruppe Heidelberg

