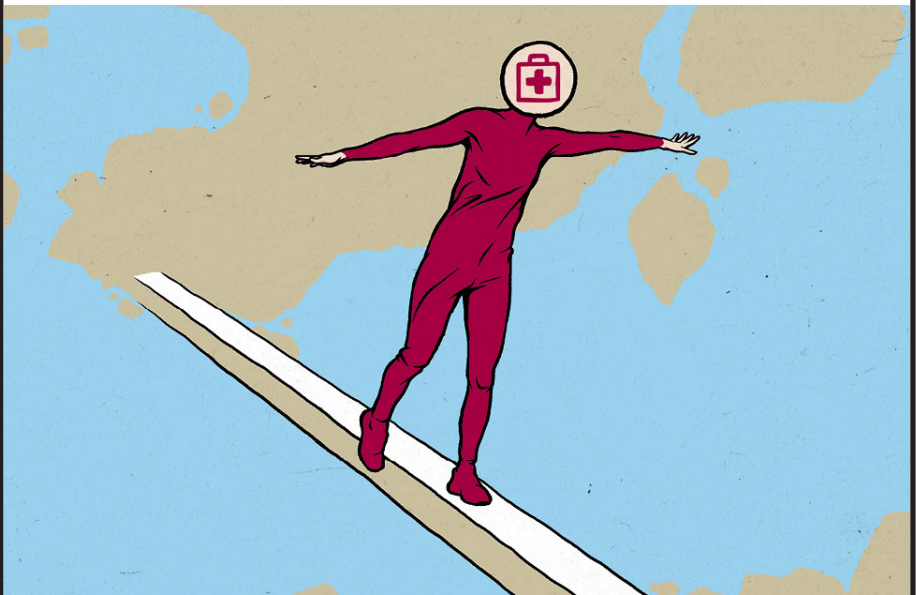


# ADHS UND SUCHT

Ein Angebot für Patient\*innen der Klinik Südhang  
in ambulanter oder tagesklinischer Behandlung



SCHWERPUNKT Umgang mit Begleiterkrankungen

**PHYSISCHE UND PSYCHISCHE  
GESUNDHEIT ERREICHEN**

# OFFENE GESPRÄCHSGRUPPE «ADHS UND SUCHT»

ADHS geht mit einem erhöhten Risiko für eine Substanzkonsumstörung einher. Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen, Impulsivität sowie ausgeprägte Unruhe — nach innen gerichtet oder nach aussen sichtbar — und Schwierigkeiten mit der Emotionsregulierung machen den Alltag mit ADHS komplex und anstrengend.

Für viele stellt der Konsum von Suchtmitteln eine Erleichterung dar, letztendlich ist es jedoch eine dysfunktionale Bewältigungsstrategie. Oft entwickelt sich aus einer anfänglichen Selbstmedikation eine Abhängigkeit. Diese wiederum bereitet den Boden für grössere Verletzlichkeit und Impulsivität, wodurch die Symptome des ADHS verstärkt werden. Ein Teufelskreis.

Die offene Gesprächsgruppe der Klinik Südhang bietet einen geschützten Raum, um vergangene oder schmerzhaft Erfahrungen besser zu verstehen und einzuordnen. Wir sprechen über mögliche Lösungsansätze, um neue Perspektiven für den Alltag zu entwickeln. Gemeinsam entdecken wir die positiven Eigenschaften des ADHS und der natürlichen Vielfalt.

## **Warum teilnehmen?**

Die Teilnahme an diesem Angebot bietet Ihnen die Möglichkeit, den Zusammenhang zwischen ADHS und Sucht zu erkennen und ein tieferes Bewusstsein für eigene Muster zu entwickeln.

Darüber hinaus haben Sie die Gelegenheit, Ihre eigenen Themen einzubringen und konkret an alltagsnahen Herausforderungen zu arbeiten. Dabei stärken Sie einen achtsamen und wohlwollenden Umgang mit sich selbst. Ergänzend profitieren Sie von hilfreichen Impulsen wie Achtsamkeitsübungen, Ankertechniken und Reflexionshilfen, die Sie direkt in Ihrem täglichen Leben anwenden können.

## **Rahmenbedingungen**

Die Teilnehmer\*innenzahl ist auf zehn Personen beschränkt, Sie können an sechs Terminen teilnehmen.

## **Voraussetzungen:**

- bestätigte ADHS- oder ADS-Diagnose
- diagnostizierte, stoffgebundene Abhängigkeitserkrankung
- aktuell in ambulanter oder tagesklinischer Behandlung in der Klinik Südhang

## **Leitung**

Rita Bühler, ADHS Coach, dipl. Pflegefachfrau HF

Christine Fischer, Leitende Ärztin, Ambulatorium Südhang Bern

Med. pract. Emmanouil Anastasakis, Oberarzt, Ambulatorium Südhang Bern

## **Durchführungsort**

Klinik Südhang Ambulatorium Bern, Effingerstrasse 33, 3008 Bern

## **Zeit/Dauer**

Die Gruppe dauert 90 Minuten und findet alle zwei Wochen statt.

## **Daten**

Die nächsten Durchführungsdaten sind:

Montags, jeweils von 15:30 – 17:00 Uhr:

08.06.2026

22.06.2026

20.07.2026

03.08. 2026

17.08. 2026

31.08. 2026

14.09.2026

12.10.2026

26.10.2026

09.11.2026

23.11.2026

07.12.2026

21.12.2026

Sie können maximal an sechs Gruppengesprächen teilnehmen.

## **Anmeldung und Kontakt**

Interessierte Personen melden sich unter folgender E-Mail-Adresse an:  
[anmeldung@suedhang.ch](mailto:anmeldung@suedhang.ch)

## **Weitere Informationen:**

[suedhang.ch/kursangebot-adhs-und-sucht](https://suedhang.ch/kursangebot-adhs-und-sucht)