

ADHS-GRUPPENTHERAPIE FÜR ERWACHSENE

Verhaltenstherapeutischer · Integrativer Ansatz

Montags 14:30–16:30 Uhr · Starnberg



Für wen ist die Gruppe geeignet:

- Erwachsene mit gesicherter ADHS-Diagnose
- gesetzlich Versicherte, Privatpatient:innen & Selbstzahler
- geeignet auch als begleitende Maßnahme zur Einzeltherapie
- Hinweis: Aktuell keine ADHS-Diagnostik.

Wichtige Themen der Gruppe

- Psychoedukation zu ADHS im Erwachsenenalter
- Emotionsregulation & Stressmanagement
- Umgang mit Prokrastination
- Priorisierung & Alltagsstruktur
- Selbstorganisation & Planung
- Impulsregulation
- Selbstwert & Selbstakzeptanz
- Austausch mit anderen Betroffenen

Anpassung & Erweiterung der Inhalte je nach Bedarf der Teilnehmer:innen.

Rahmen

- Kurzzeittherapie I – 12 Termine können beantragt werden
- Gruppengröße je nach Anmeldung maximal 8 Teilnehmer
- Präsenz in Starnberg
- Abrechnung über gesetzliche Krankenkassen möglich
- Offene Gruppe

Anmeldung & Informationen

www.praxis-oppenlaender.de

✉ gruppe@praxisoppenlaender.de

☎ Tel. 08151 4018710