

Mit ADHS umgehen

Ambulante ADHS-Gruppentherapie am PZM



Mit der Gruppentherapie bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich intensiv mit der eigenen ADHS-Erkrankung auseinanderzusetzen. Unter psychologischer Leitung lernen Sie Strategien im Umgang mit ADHS kennen und können sich mit anderen Betroffenen zu Ihren Erfahrungen austauschen.

Unser Angebot

In unserer ADHS-Gruppentherapie informieren wir Sie ausführlich über die Diagnose «ADHS». Gemeinsam entdecken wir, was ADHS für Sie bedeutet, wie die Diagnose Ihren Alltag verändert und wie Sie achtsam mit Schwierigkeiten der ADHS-Symptomatik wie beispielsweise Stress oder Prokrastination umgehen können. Zusätzlich stellen wir Ihnen verschiedene Medikamente vor und diskutieren ihre Wirksamkeit sowie mögliche Nebenwirkungen.

Zielgruppe

Erwachsene mit einer bestätigten ADHS-Diagnose

Leitung

Psychologin Lena Wallimann, unterstützt durch Oberarzt Adrian Xhigoli für medizinische Fragen

Durchführung

Die ambulante Therapie umfasst insgesamt 6 Module.

Der Einstieg ist nur zu Beginn dieses Zyklus möglich, nicht während der laufenden Gruppe.

Die Sitzungen finden jeden zweiten Dienstag von 16.00 – 17.45 Uhr im Psychiatriezentrum Münsingen statt. Die genauen Daten werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Pro Gruppe sind mindestens 4 und maximal 8 Teilnehmende vorgesehen.

Anmeldung & Kontakt

Die Anmeldung erfolgt über Hausärzt:innen sowie ambulante Psychiater:innen und Psychotherapeut:innen. Privatpersonen können sich nicht selber anmelden.

Ambulatorium für Psychose und Abhängigkeit

Tel. 031 720 84 87

Mail infokpa@pzmag.ch