



ADHS- Gruppe

Warum eine ADHS Gruppenpsychotherapie?

Erwachsene Menschen mit ADHS erleben häufig, dass sie sich von anderen diesbezüglich nicht verstanden fühlen. Viele Leute denken, ADHS würde es nur in der Kindheit geben, es würde sich «rauswachsen». So ist es nicht selten, dass sich Menschen mit ADHS mit ihren Problemen allein gelassen fühlen. Zudem wurden viele Betroffene mit Aussagen wie «du müsstest dir nur ein bisschen mehr Mühe geben, dann würde es klappen» konfrontiert. Nicht selten entwickeln sich daraus Schuld- und Schamgefühle. Zudem führen die Symptomatik und der daraus resultierende Anpassungsdruck nicht selten zu Stress und Erschöpfung. Eine Gruppentherapie bietet die ideale Möglichkeit, andere Betroffene kennenzulernen, sich auszutauschen und diverse neue Copingstrategien zu lernen.

Was lerne ich?

In der ADHS Gruppentherapie werden einerseits Informationen über ADHS vermittelt wie z.B.: Was ist ADHS? Welche Symptome können vorkommen? Welche Ursachen hat ADHS? Weiter werden verschiedene Themen besprochen und Strategien vermittelt. So werden beispielsweise die Themen «Chaos und Kontrolle», «Impulsivität», «Sucht», «Etablieren neuer Gewohnheiten», «Medikamente», «Stress» sowie andere Themen bearbeitet. Die Inhalte werden zu einem Teil flexibel, je nach Bedürfnissen der Teilnehmenden, angepasst.

Für wen ist die Gruppentherapie geeignet?

Die Gruppentherapie ist für alle Menschen mit ADHS geeignet, die sich gerne in einer Gruppe mit anderen Betroffenen austauschen möchten und neue Strategien im Umgang mit ADHS Symptomen erlernen möchten. Dabei ist es egal, ob jemand die Diagnose seit seiner Kindheit hat oder gerade erst neu mit der Diagnose konfrontiert wurde. Erfahrungsgemäss ist in der ADHS Gruppe Raum für Austausch gewünscht und bringt den Teilnehmenden besonders viel, weshalb hierfür genügend Zeit eingeräumt wird.

ORGANISATORISCHES

Geschlossene Gruppe, 8 wöchentliche Sitzungen à 90 Minuten.
Die Kosten werden abzüglich Selbstbehaltes in der Regel durch die Krankenkasse übernommen.

ZEIT

Do, 15.30-17.00 Uhr

ORT

Zentrum für Psychosomatik
Selnastrasse 6
8001 Zürich

LEITUNG

lic. phil. Franziska Thut
Psychologin
Dr. med. Esther Toszeghi
Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapie FMH

WEITERE AUSKÜNFTE & ANMELDUNG

Sekretariat Zentrum für
Psychosomatik
+41 44 716 38 38
zentrum@sanatorium-kilchberg.ch