



AD(H)S - Gruppenpsychotherapie für Erwachsene

Wir freuen uns, in unserer Praxis ein neues Gruppenangebot für das Störungsbild **ADHS/ ADS für Erwachsene** im Rahmen einer Verhaltenstherapie mit kognitiven und achtsamkeitsbasierten Ansätzen anbieten zu können.

Themen:

- Austausch, Verständnis und Unterstützung
- Positive Nebeneffekte von ADHS und diese für sich nutzen
- Selbstmanagement, Struktur, Zeitmanagement, Alltags- und Organisationshilfen
- Informationen zum Störungsbild dessen Symptomen, Ursachen und Auswirkungen
- Umgang mit Impulsivität, Hyperaktivität und Anspannung
- Umgang mit Gefühlen, Bewertungen und automatischen Gedanken

Die Gruppe startet voraussichtlich ab Mai/ Juni und findet **mittwochs von 15 bis 16:40 Uhr** statt.

Bei Interesse melden Sie sich gerne für ein **Vorgespräch** in unserer Praxis per Telefon oder Mail unter:

Psychotherapeutische Praxis Scharnowski
Saskia Lichtenberg
Goethestraße 49
34119 Kassel

Tel.: 0561/816 464 05

kontakt-scharnowski@psychotherapie-kassel.eu

