

ADHS IM ERWACHSENENALTER

PSYCHODIAGNOSTIK

**PSYCHOEDUKATIVE GRUPPE
STARTET IM MAI 2018**

UPK

Universitäre
Psychiatrische Kliniken
Basel

PSYCHOEDUKATIVE GRUPPE

FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN MIT DER DIAGNOSE «ADHS IM ERWACHSENENALTER»

INHALTE

➤ **Aufklärung:**

Wir möchten Ihnen Informationen zum Störungskomplex ADHS und möglichen ADHS-assoziierten Begleiterkrankungen sowie deren Behandlungsmöglichkeiten geben.

➤ **Selbstregulation:**

Weiter möchten wir mit Ihnen erarbeiten, wie Sie im Alltag mehr Kontrolle über die ADHS bekommen können.

➤ **Themen:**

Organisation, Stressmanagement, soziales Leben, Stimmungsregulation, Impulskontrolle, Veränderung problematischer Verhaltensweisen.

Neben Informationen von unserer Seite und Austausch in der Gruppe fliessen unter anderem auch Achtsamkeitsübungen mit ein.

➤ **Interaktion:**

Ein Gruppensetting bietet gegenüber der Einzelbehandlung folgende Vorteile:

- die Möglichkeit zur gegenseitigen Unterstützung zwischen Betroffenen
- Erfahrungsaustausch
- Lernen am Modell

ORT & ZEIT

Universitäre Psychiatrische Kliniken
Basel

Gesundheitszentrum Psychiatrie
Kornhausgasse 7
CH-4051 Basel

So erreichen Sie uns:

- mit dem **Bus Nr. 30, 34** oder dem **Tram Nr. 3:** Haltestelle «Universität»
- mit dem **Auto:** Parkhaus «City» beim Unispital, dann zu Fuss Richtung Petersgraben bis zur Kornhausgasse

Die psychoedukative Gruppe dauert 12 Sitzungen, diese finden **jeweils am Dienstag von 12.00 bis 13.30 Uhr** in einem Gruppenraum der UPK Basel statt.

Die Gruppe beginnt am **8. Mai 2018**.

ANMELDUNG & KONTAKT

- M. Sc. Doris Eichelberger-Gründer
Psychologin
Tel. 061 325 81 64
Doris.Eichelberger-Gründer@upkbs.ch
- M. Sc. Milena Hauke
Psychologin
Tel. 061 325 81 62
milena.hauke@upkbs.ch
- Sekretariat
Tel. 061 325 81 61
psychodiagnostik@upkbs.ch