

Gruppenpsychotherapie ADHS im Erwachsenenalter

Was: 8 Einheiten mit unterschiedlichem Schwerpunkt

Pro Einheit wird der Fokus auf 1 Thema gelegt, es werden mögliche Strategien / Skills für typische ADHS Probleme vorgestellt und es gibt einen Erfahrungsaustausch.

Themen (Die Reihenfolge wird nach Gruppenbedarf festgelegt):

1. Kennenlernen und Psychoedukation zu ADHS
2. Information zu üblichen Behandlungen (Medikation, Psychotherapie) und Reflexion bisheriger Erfahrungen
3. Probleme im Sozialleben
4. Impulskontrolle
5. Prokrastination
6. Emotionsregulation
7. Zeitmanagement
8. Strukturierung im Alltag und Job

Wann: Mittwoch 18:30 – 20:00 Uhr, 14-tägig

Termine: 01.04.2026

15.04.2026

29.04.2026

13.05.2026

27.05.2026

10.06.2026

24.06.2026

08.07.2026

Wo: Jahnstraße 18, 6020 Innsbruck, 1 Stock Praxis West

Gruppengröße: 8 – 12

Geschlossene Gruppe (nach dem zweiten Termin kann niemand mehr neu dazukommen)

Gruppenleitung: Mag. Stephanie Brückler BSc.
<https://www.psychotherapie-brueckler.at/>
Mag. Hubert Raidel MSc.
<https://www.psychotherapie-raidel.com/>

Kosten: 52,- pro Einheit (90 Minuten)

Die Kosten können von der ÖGK voll übernommen werden, andere Kassen leisten einen Kostenzuschuss (BVAEB 16,90 € / KUF 13,20 € / SVS 15,01 €)

Kosten können nur übernommen werden sofern zeitgleich keine Einzelpsychotherapie stattfindet. Für Kostenübernahme / -zuschuss ist eine „Bestätigung der ärztlichen Untersuchung bei Inanspruchnahme einer psychotherapeutischen Behandlung“ von der Hausärztin nötig.

Absageregelung: per Mail oder SMS,

24 Stunden vor Termin keine Kosten, unter 24 Stunden Ausfallhonorar 30 €

Verschwiegenheit und Anonymität

Alle Teilnehmenden sind zur Verschwiegenheit über persönliche Inhalte von anderen Teilnehmern verpflichtet.

Anmeldung:

Stephanie Brückler: info@psychotherapie-brueckler.at 0677 62 48 90 23

Hubert Raidel: raidel@praxis18.tirol 0676 48 79 234