



UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)
Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Gruppenpsychotherapie bei Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter

**PSYCHOEDUKATIVE UND KOGNITIV-VERHALTENSTHERAPEUTISCHE
KURZINTERVENTION FÜR MENSCHEN MIT ADHS**

Unser Angebot

Das Gruppenangebot bietet Betroffenen die Möglichkeit, sich auszutauschen und mehr über die Ursachen und den Umgang mit ADHS-Symptomen zu erfahren. In sechs Sitzungen, die alle zwei Wochen stattfinden, lernen die Teilnehmenden Techniken, um ihre Aufmerksamkeit zu verbessern, ihre Gefühle besser zu kontrollieren und impulsives Verhalten zu steuern. Ausserdem lernen Sie sich besser zu organisieren und

aufschiebende Pflichten anzugehen. Drei Monate nach der sechsten Sitzung findet eine Follow-Up Sitzung statt, um die erworbenen Strategien aufzufrischen und zu festigen. Danach ist die Gruppenpsychotherapie abgeschlossen.

Teilnahmebedingung

Sie haben AD(H)S im Erwachsenenalter und sind bereit, die erlernten Übungen nicht nur zwischen den Sitzungen, sondern auch lang-

Gruppenpsychotherapie bei Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung (ADHS) im Erwachsenenalter

fristig in Ihren Alltag zu integrieren. Für die medikamentöse Therapie sind Sie psychiatrisch oder hausärztlich gut angebunden.

Leitung

Dr. phil. Christoph Stucki,
Fachpsychologe für Psychotherapie
Leitender Psychologe
Dr. phil. Simone Duss,
Fachpsychologin für Psychotherapie

Daten

Freitags

Zeit

15.30 bis 17.00 Uhr

Ort

Murtenstrasse 21
3008 Bern

Informationen und Anmeldung

Dr. phil. Christoph Stucki
Dr. phil. Simone Duss
Murtenstrasse 21
3008 Bern
Telefon 058 630 88 11
E-Mail: christoph.stucki@upd.ch
E-Mail: simone.duss@upd.ch

Zuweisung

Durch die behandelnden Ärztinnen/Ärzte
oder Psychologinnen/Psychologen.

KONTAKT

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD)

Universitätsklinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Dr. phil. Christoph Stucki oder
Dr. phil. Simone Duss
Murtenstrasse 21
3008 Bern
Telefon 058 630 88 11
E-Mail: christoph.stucki@upd.ch
E-Mail: simone.duss@upd.ch

WEITERE INFORMATIONEN

Weitere Informationen zur Universitätsklinik
für Psychiatrie und Psychotherapie erhalten
Sie unter www.upd.ch

UNIVERSITÄRE PSYCHIATRISCHE DIENSTE BERN (UPD) AG

Bolligenstrasse 111
3000 Bern 60
Telefon 058 630 91 11
www.upd.ch
