

Groepstherapie ADHD

Volwassenen met ADHD botsen vaak op problemen in timemanagement, organisatie en planning, zowel thuis als op het werk. Veelal leidt dit tot frustraties, stress of secundaire klachten zoals faalangst of demotivatie.

Hoewel de behandeling met medicatie erg behulpzaam kan zijn, zijn ook heel wat mensen onvoldoende geholpen met medicatie alleen of hebben ze veel last van bijwerkingen. Anderen maken een bewuste keuze om geen medicatie te gebruiken. Daarom wordt er ook gezocht naar andere manieren om met ADHD symptomen om te gaan.

In de praktijk Intenties geven we een **groepstherapie voor volwassenen met ADHD** gebaseerd op **cognitieve gedragstherapie**. Het is een programma ontwikkeld door de Amerikaanse Prof. Dr. Mary V Solanto gericht op het versterken van deze 'executieve' vaardigheden als **timemanagement, organisatie en planning**. Ook het impact van emoties en automatische negatieve gedachten op deze vaardigheden krijgt hierbij aandacht.

De groepstherapie bestaat uit **12 sessies** van **1,5 uur** en wordt gegeven door psychologe **Sheena Van Namen** en psychiater **dr. Steven Stes**.

Waar?

Groepsruimte van praktijk Intenties, Gounodstraat 4, 2018 Antwerpen (www.intenties.be)

Wanneer?

Er zijn 2 mogelijkheden om de groepstherapie te volgen.

Dinsdagochtend van 10u tot 11u30

12, 19 en 26 september,
3, 10, 17 en 24 oktober
7, 14, 21 en 28 november,
5 december 2023

Vrijdagnamiddag van 14u tot 15u30

15, 22 en 29 september,
6, 13, 20 en 27 oktober,
10, 17 en 24 november,
1 en 8 december 2023.

Kosten

De groepstherapie bestaat uit **12 sessies**, en is één geheel. De kandidaat deelnemer engageert zich om alle sessies te volgen. Deze groepstherapie is een aanbod van gespecialiseerde psychologische zorg binnen de zogenaamde RIZIV-conventie. De eigen bijdrage voor deelname bedraagt thans **30**



Dr. Steven Stes – Sheena Van Namen / www.intenties.be

euro in totaal. Of u in aanmerking komt voor deze terugbetaalde psychologische zorg wordt bekeken bij aanmelding.

De groepstherapie starten we enkel op voorwaarde dat er 8 mensen deelnemen.

Aanmelden

Als u wil deelnemen aan de groepstherapie voor volwassenen met ADHD dan kan u zich per mail aanmelden bij Sheena Van Namen (sheenvannamen@intenties.be) voor een intake.