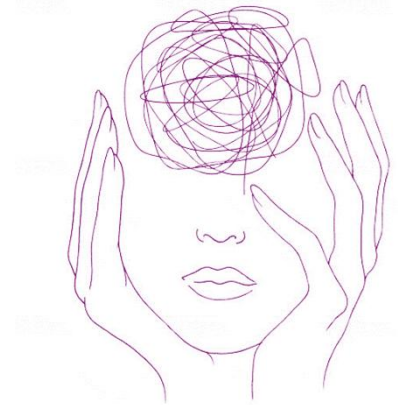


AD(H)S[♀]-Gruppe für Frauen

Psychoedukation, Alltagstraining und Austausch



Ziele der Gruppe sind die Informationsvermittlung über AD(H)S, die Erarbeitung von Strategien im Umgang mit ADHS-typischen Herausforderungen im Alltag sowie die Ermöglichung eines Erfahrungsaustausches unter Betroffenen.

Wichtig: Die Teilnahme an der Gruppe setzt eine ausreichende psychophysische Stabilität voraus. Die Gruppe ersetzt keine Psychotherapie, kann aber in Ergänzung zu einer psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandlung besucht werden. Eine durch eine Fachperson gestellte ADHS-Diagnose wird vorausgesetzt.

Das Gruppenangebot beinhaltet 6 Module (1 Modul pro Termin) mit 7-9 Teilnehmerinnen. Eine Teilnahme nur an einzelnen Terminen ist nicht möglich.

- Wo? Fokus A, Winterthurerstrasse 63, 8006 Zürich
- Wann? Donnerstag, 22.01./29.01./05.02./12.02./19.02./26.02.2026
17:30 – 18:45 Uhr (1¼ Stunden)
- Wer? Erwachsene Frauen ab 18 Jahren mit diagnostizierter AD(H)S
- Wie viel? CHF 400.- (vor Kursbeginn zu überweisen)

👉 Anmeldung über: sabrina.jorand@fokus-a.ch

Termin	Modul	Schwerpunkte
1	Begrüssung & Vorstellung <i>Psychoedukation: Was ist ADHS?</i>	- Kennenlernen der Gruppe - ADHS-Symptome & Behandlungsmöglichkeiten
2	<i>Achtsamkeit:</i> Aufmerksamkeit & Ablenkbarkeit	- Achtsamkeitsübungen kennenlernen - Bewusstwerdung über Ablenkungen und Aufmerksamkeitssteuerung
3	<i>Selbstmanagement:</i> Organisation & Planung	- Möglichkeiten zur Alltagsstrukturierung - Zeitmanagement & Prioritätensetzung - Präkrastination vs. Prokrastination
4	<i>Stressmanagement:</i> Stress & Burnout-Prävention	- Erkennen von Stress und Stressoren - Methoden zur Stressbewältigung
5	<i>Selbstregulation:</i> Emotions- & Impulsregulation <i>Input: Suchtverhalten</i>	- Erkennen und Verstehen von emotionalen Zuständen und impulsiven Verhaltensweisen - Umgang mit Emotionalität und Impulsivität
6	Beziehungen & Sozialkompetenzen Abschluss, Evaluation	- Authentizität vs. Anpassung - Interaktions- und Kommunikationsverhalten