



Per mentis

ADHD hópmeðferð fyrir fullorðna

Per mentis býður nú upp á hópmeðferð fyrir fullorðna með ADHD. Meðferðin er leidd af þverfaglegu teymi sálfræðinga, lækna og geðhjúkrunarfræðinga hjá Per mentis. Meðferðin hefst **9.október**, með fyrirvara um lágmarksskráningu. Hún varir í sex vikur og fer fram á **fimmtudögum** frá **17:00-19:00** í húsnæði Per mentis að **Síðumúla 23, Reykjavík**.

Markmið meðferðarinnar er að þátttakendur öðlist aukinn skilning á ADHD og eigin birtingarmynd þess og læri hagnýt bjargráð til að draga úr neikvæðum áhrifum í daglegu lífi. Áhersla verður lögð á skipulag, að takast á við frestun, efla samskiptafærni og styrkja tilfinningastjórn.

Fjallað verður um einkenni og mismunandi birtingarmyndir ADHD, algenga fylgikvilla, möguleg meðferðarúrræði, áskoranir sem fylgja því að greinast á fullorðinsárunum og leiðir til að efla seiglu og sjálfstjórn. Þátttaka felur í sér virka meðferðarvinnu, umræður og æfingar í öruggu umhverfi.

Dagskrá

	Dagsetning	Tímasetning	Viðfangsefni
1.tími	9. október	17:00-19:00	ADHD og fullorðinsárin
2.tími	16. október	17:00-19:00	Meðferðarúrræði
3.tími	23. október	17:00-19:00	Skipulag og tímastjórnun
4.tím	30. október	17:00-19:00	Tilfinningastjórnun
5.tími	6. nóvember	17:00-19:00	Samskipti og sambönd
6.tím	13. nóvember	17:00-19:00	Bakslagsvarnir og samantekt

Dagskrá er birt með fyrirvara um breytingar

Kostnaður og skráning

Hópmeðferðin kostar **15.000 kr.** Skráning er aðeins staðfest þegar greiðsla hefur borist. Það er takmarkaður þátttakendafjöldi og því er mælt með því að skrá sig sem fyrst. **Skráning í hópmeðferðina fer fram í tölvupósti á adhd@permentis.is.** Skráningafrestur er til 6.október eða þar til hámarksfjöldi þátttakenda hefur verið náð. Niðurgreiðsla hins opinbera á meðferðinni byggir á mætingu.

Forfallagjald, 5000 krónur fyrir hvert skipti, er því innheimt ef ekki er mætt.