

# Groepsbehandeling

## Grip op ADHD

Binnen SolutionS-Center bieden wij een groepsbehandeling voor mensen met ADHD in combinatie met verslaving. In een veilige en vaste groep deelnemers werk je aan inzicht en praktische vaardigheden.

-  Amersfoort
-  Startdatum: 13 April
-  Max. 10 deelnemers
-  Vaste groep deelnemers
-  Zes bijeenkomsten

### Interesse of aanmelden?

Neem contact op via  
[info@solutions-center.nl](mailto:info@solutions-center.nl)



# ADHD en verslaving

## Wat kun je verwachten?

Tijdens de bijeenkomsten bespreken en behandelen we de volgende thema's:

- Inzicht in ADHD: wat is het en hoe beïnvloedt het je leven
- ADHD in combinatie met verslaving en medicatie
- Structuur aanbrengen: plannen met agenda en weekoverzicht
- Omgaan met afleidingen en prioriteiten stellen
- Beheersen van impulsiviteit en werken aan zelfbeeld
- ADHD en relaties