

Kostenloses Kurzzeit-Interventionsprogramm für Studierende mit AD(H)S

Organisation, Planung und Zeitmanagement sind für Studierende von besonderer Relevanz, um ein Studium gut bewältigen zu können. *Prokrastination* hingegen stellt ein großes Hindernis für den Studienerfolg dar. Auch *Impulsivität* und *Emotionsregulation* können das Studienleben, insbesondere das Lernen, aber auch das Privatleben beeinträchtigen.

Erkennst du dich in diesen Stichworten wieder und bist von ADHS betroffen (oder kennst jemanden), dann könnte unser Kurzzeit-Interventionsprogramm für dich ein Gamechanger sein!

Die klinisch-psychologische Kurzzeit-Intervention wurde im Fachbereich Klinische Psychologie I speziell für Studierende mit AD(H)S entwickelt, wird nun zum zweiten Mal angeboten und fokussiert 8 Bereiche, die für den Alltag allgemein und das Studium im Speziellen für betroffene Personen eine Herausforderung darstellen können. Durch die *kognitive Umstrukturierung* von dysfunktionalen Denkmustern und Schemata sollen negative Auswirkungen verringert, durch das Erlernen von hilfreichen Strategien langfristig positive Auswirkungen auf das Leben erreicht werden.

Was: 8 wöchentlich stattfindende, 90-minütige Einheiten in Gruppensitzungen

Inhalte: *Psychoedukation, Organisation, Planung, Zeitmanagement, kognitive Umstrukturierung, Impulsivität, Emotionsregulation, Prokrastination und Rückfallprophylaxe*

Zeitraum: Anfang März bis Mitte Mai

Für wen: Studierende mit diagnostizierter AD(H)S oder schwerwiegenden Aufmerksamkeitsdefiziten (Diagnose muss nicht unbedingt vorliegen, ein Screening wird von uns vorab durchgeführt)

Kosten: keine – die Teilnehmer*innenzahl ist limitiert.

Hinweis: Das Interventionsprogramm wird wissenschaftlich begleitet und evaluiert.

Anmeldung und für nähere Infos bitte per E-Mail an: laura.staller@uibk.ac.at

Sei mit dabei - wir freuen uns auf dich!