

ADHS

Menschen, die unter einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) leiden, berichten von:

- übermäßiger Unaufmerksamkeit und fehlender Konzentration,
- innerer Unruhe und Hyperaktivität
- sowie von voreiligem Handeln, das sich durch impulsives oder risikoreiches Verhalten äußern kann.

Weitere Symptome der ADHS im Erwachsenenalter sind Schwierigkeiten bei der Organisation und Strukturierung im Alltag und Beruf sowie Probleme, eigene unangenehme Emotionen zu regulieren.

Viele Menschen mit ADHS fühlen sich häufig „getrieben“, treffen vorschnelle Entscheidungen oder setzen unbedacht Ideen um und können sich bei vielen Tätigkeiten schlecht konzentrieren, schweifen häufig ab und bringen begonnene Tätigkeiten nicht zu Ende. Meist wird eine starke Einschränkung im Leben berichtet, da sich durch diese Verhaltensmuster schulische, berufliche und soziale Schwierigkeiten ergeben. Dadurch entsteht ein hoher Leidensdruck bei den Betroffenen.

Etwa 4-5 % der Bevölkerung leiden unter ADHS.

ADHS ist eine Erkrankung mit starker genetischer Verankerung.



Die Gruppe

Sie haben eine diagnostizierte ADHS oder ADS und suchen Unterstützung im Umgang mit den täglichen Herausforderungen? Wir laden Sie herzlich ein, Teil unserer psychotherapeutischen ADHS-Therapiegruppe für Erwachsene zu werden.

Unsere Therapiegruppe bietet Ihnen einen geschützten Raum, in dem Sie lernen, Ihre Symptome besser zu verstehen und damit umzugehen. Durch den Austausch mit anderen Betroffenen und die Anwendung bewährter verhaltenstherapeutischer Methoden möchten wir Ihnen helfen, neue Bewältigungsstrategien zu entwickeln und den Alltag erfolgreicher zu meistern.

Wir arbeiten nach fundierten und bewährten verhaltenstherapeutischen Methoden, die speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit ADHS und ADS abgestimmt sind.



Teilnehmer:innen

- Personen mit ADS und ADHS



Ziele

- Psychoedukation: Erfahren Sie mehr über ADHS und ADS, dessen Auswirkungen auf Ihr Leben und wie Sie damit umgehen können.
- Strukturierungstechniken: Lernen Sie, das chaotische Element in Ihrem Leben zu reduzieren
- Gefühlsregulation: Lernen Sie, Ihren aktuellen Gefühlszustand besser einzuschätzen, zu regulieren und potenzielle Risiken zu umgehen
- Achtsamkeit: Schärfen Sie Ihre Selbstwahrnehmung und erlernen Sie dadurch, impulsive Reaktionen zu reduzieren sowie bewusst und ohne Ablenkung im Moment zu bleiben



Inhalte

- Die Inhalte der Gruppentherapie richten sich nach dem verhaltenstherapeutischen Therapieansatz nach Hesslinger, Philipsen & Richter
- Profitieren Sie neben den vermittelten Inhalten auch vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch und der Unterstützung durch andere Teilnehmerinnen und Teilnehmer



Struktur

- Gruppengröße: max. 9 Teilnehmer
- Dauer: Mehrere Termine (à 100 min.) in wöchentlichem Abstand