

Erleben Sie...

Unaufmerksamkeit?

Ablenkbarkeit?

Ruhelosigkeit?

Impulsivität?

# ADHS im Erwachsenenalter Gruppentraining 2024



Mit Schwierigkeiten im Alltag  
gelassener umgehen lernen und  
die eigenen Ressourcen stärken

Praxis an der Bäumleingasse

PSYCHOTHERAPIE

BERATUNG

COACHING

## Unser Gruppentraining für Erwachsene mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (mit oder ohne Hyperaktivität) lässt Sie



- mehr Wissen über ADHS im Erwachsenenalter erwerben
- mit ADHS-typischen Schwierigkeiten gelassener umgehen
- sich hilfreiche Strategien aneignen

Durch das Kennenlernen und Üben von Fertigkeiten zur Selbstregulation erlangen Sie mehr Kontrolle über die ADHS.

Ein dazu zentrales Element in unserem Kurs ist Achtsamkeit und deren praktische Anwendung im Alltag.

Ebenso sollen Ihre individuellen Ressourcen erkannt und gestärkt werden, um sie in Ihrem Leben positiv nutzen zu können.

Unser Gruppentraining bietet viele Möglichkeiten für praktische Übungen und Erfahrungsaustausch. Dabei achten wir auf einen respektvollen und wertschätzenden Umgang miteinander. Eine offene und vertrauensvolle Atmosphäre soll bei einer Gruppengröße von maximal 15 Teilnehmenden geschaffen werden.

Das ADHS-Gruppentraining enthält viele therapeutische Elemente, ersetzt aber nicht eine intensive Einzelpsychotherapie. Ob unser Angebot für Sie das richtige ist, klären wir in einem Vorgespräch.

### **Was, wo, wann?**

**Kursort:** Perspectiva, Auberg 9, 4051 Basel


**Kurszeit:** Donnerstag, 17.45-20.00 Uhr

**Daten 2024:** 12.09./ 19.09./ 17.10/ 31.10/ 14.11./  
21.11./ 05.12./ 19.12.



## Daten:

## Kursinhalte:



12.09.2024	Persönliche Ziele und eigene Vulnerabilitäten/Ressourcen
19.09.2024	Psychoedukation, ADHS-Erklärungsmodell und Mythen
17.10.2024	ADHS und medikamentösen Therapie mit Frau Dr. med. Jeannine Häuptle Was bewirkt Stress und was ist WoT ?
31.10.2024	Vom zu lauten Kritiker hin zum unterstützenden inneren Coach
14.11.2024	Organisation/Aufschieben
21.11. 2024	Impulsivität/Hyperaktivität
05.12.2024	Beziehungen
19.12.2024	Meine Strategien und Ressourcen/ Abschluss

In einem 30-minütigen Vorgespräch klären wir, ob der Kurs das richtige Angebot für Sie enthält. Das Gespräch kann persönlich in unserer Praxis oder per Zoom stattfinden und ist im Kursgeld enthalten. Kommt es nicht zu einer Kursteilnahme, so verrechnen wir Ihnen das Vorgespräch mit 80 CHF.

## Kurskosten: 980 CHF

### Sie profitieren von:

- 16 Stunden intensivem Gruppentraining angeleitet von zwei Expertinnen der adulten ADHS
- Pausenverpflegung im wunderschönen Kaffeeraum oder Garten
- einem persönlichen Ordner mit den kompletten Kursunterlagen
- Zugang zu elektronisch verfügbaren Unterlagen (z.B. Audio-Dateien mit Übungen)

**Anmeldung bis 16.06.2024 an:**

jacqueline.buchli@therapie-basel.ch  
patricia.newark@therapie-basel.ch



Dr. phil. Jacqueline Buchli-Kammermann



Dr. phil. Patricia Newark

### **Über uns:**

Wir sind Fachpsychologinnen für Psychotherapie FSP und arbeiten seit 2012 zusammen in der Praxis an der Bäumleingasse als Psychotherapeutinnen und Supervisorinnen.

Zum Thema ADHS haben wir an der Universität Basel praxisorientiert geforscht. Seither konnten wir in der Diagnostik und Psychotherapie der adulten ADHS unseren Erfahrungsschatz erweitern.

Wir arbeiten mit folgenden Therapieansätzen:

Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie, achtsamkeitsbasierte Ansätze, Compassion-Focused Therapy. Weitere Infos unter:

[www.therapie-basel.ch](http://www.therapie-basel.ch)

### **Hinweis:**

Wir bitten Sie zu beachten, dass wir unsere Leistungen nicht über die Grundversicherung abrechnen.

# Praxis an der Bäumleingasse

PSYCHOTHERAPIE

BERATUNG

COACHING