

**Praxis für
Psychotherapie
& AD(H)S**
in Kooperation mit
**Praxis Julia
Bernarding**



ADHS Gruppentherapie



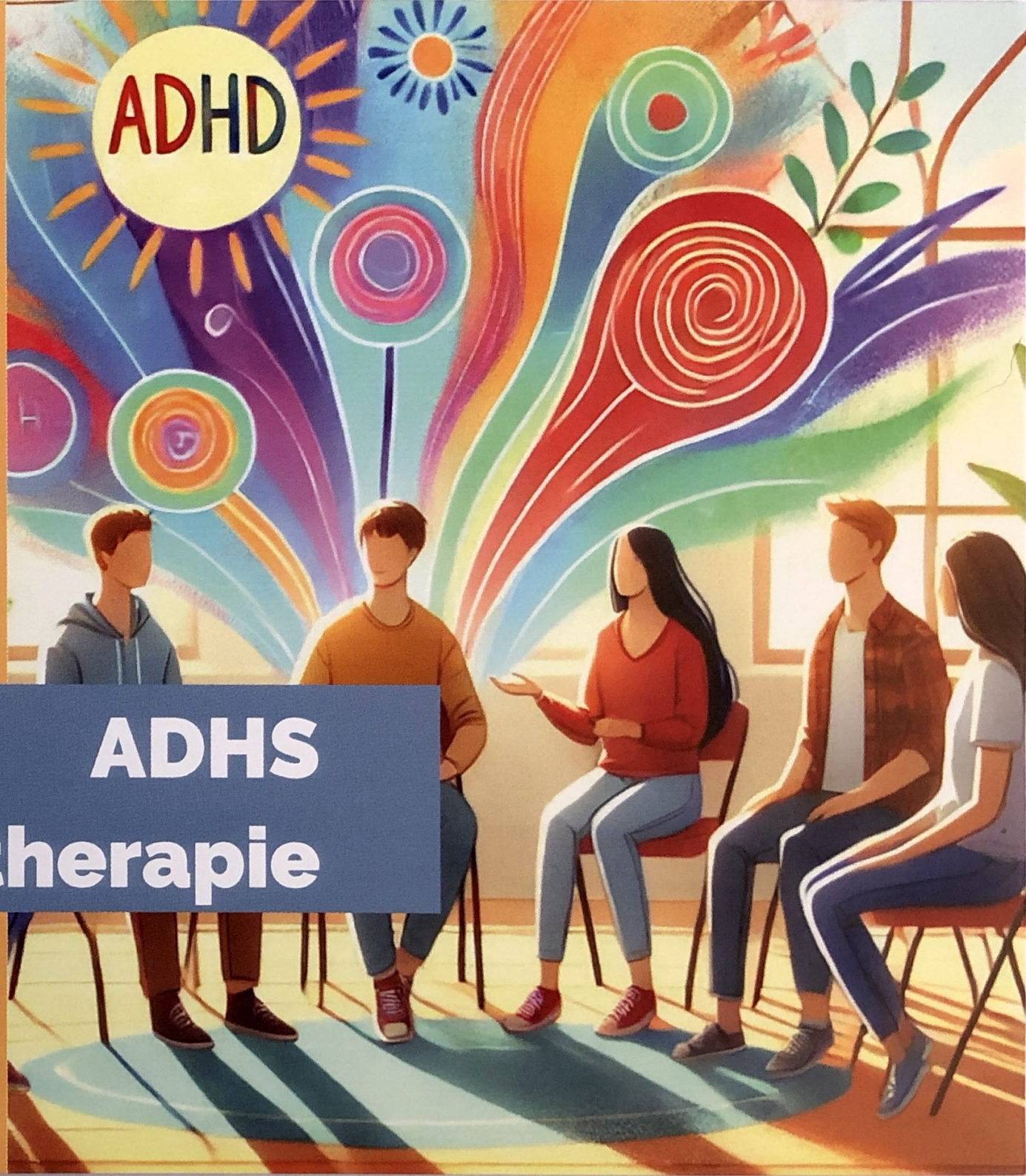
0151 06555670



www.psychotherapie-kammueller.de
www.julia-bernarding.de



psychotherapie@kammueller.de
info@bernarding.de





M. Sc. Psych. Hannah Kammüller
Psychologische Psychotherapeutin

"In der Therapie sind mir Kommunikation auf Augenhöhe, Wertschätzung und Empathie ein besonderes Anliegen. Ich arbeite nach wissenschaftlichen und ethischen Standards. Ich selbst verstehe mich als Humanistin. Werte der Selbstbestimmtheit, Toleranz, Individualität und Solidarität prägen mein Menschenbild und sicherlich auch mein therapeutisches Arbeiten. Ziel ist eine Therapie, in der Herz und Hirn gleichermaßen Aufmerksamkeit geschenkt wird."

M. A. Julia Bernarding
Paar- und Sexualtherapie, Systemische Beratung, Gestalttherapie*

*"Meine Haltung orientiert sich an einem humanistisch-rationalen Menschen- und Weltbild. Das bedeutet, dass ich meine Klient*innen als die Expert*innen ihres Lebens betrachte und davon ausgehe, dass die Lösung bereits in ihnen ist. Ihre Stärken sind da, aber möglicherweise verschüttet und/oder gerade unsichtbar. Gemeinsam gehen wir auf die Suche danach."*

*Psychotherapie nach Heilpraktikergesetz



Ziel der Gruppentherapie ist es , dass du Fachmann bzw. Fachfrau für die eigene Störung wirst, eigene Besonderheiten und vor allem Ressourcen, die im Zusammenhang mit der AD(H)S stehen, kennen- und schätzen lernst und Herausforderungen in Freundschaften und Partnerschaft lösungsorientiert bearbeiten kannst.

1. Block: Psychoedukation

Nach einer ersten ausführlichen Kennenlern-Sitzung, die neben der Klärung von organisatorischen Dingen vor allem dazu dient, dass wir als Therapiegruppe zusammenwachsen, startet ab der zweiten Sitzung der erste inhaltliche Block. Du erhältst viele wichtige Informationen zu Entstehung, Symptomen, Folgeerkrankungen und Behandlungsansätzen von ADHS. Um dich dort abzuholen, wo du gerade stehst, setzen wir weniger auf Frontalvorträge als viel mehr auf interaktive, spielerische, kurze Einheiten, um Inhalte zu erarbeiten und einzuordnen..

2. Block: Herausforderungen & Ressourcen

ADHS bringt einige Herausforderungen mit sich: Vielleicht fällt es dir manchmal schwer, dich zu konzentrieren, organisiert zu bleiben oder dich an Regeln zu halten. Auch impulsive Entscheidungen oder ein Gefühl der Überforderung können vorkommen.

Doch ADHS hat auch viele Stärken! Du bist oft kreativ, spontan und voller Energie. Deine Fähigkeit in neuen Situationen flexibel zu reagieren und dein Ideenreichtum sind echte Pluspunkte. Mit der richtigen Unterstützung kannst du lernen, deine Herausforderungen zu meistern und deine besonderen Talente voll zu entfalten.

3. Block: ADHS & Beziehung

ADHS kann Partnerschaften vor besondere Herausforderungen stellen – doch mit dem richtigen Wissen und Verständnis füreinander können gemeinsam Lösungen gefunden werden. In diesem Block werden zum einen spezifisches Wissen vermittelt und zum anderen praktische Strategien erlernt und erprobt, um eigene Beziehungen (im Allgemeinen sowie auch in Partnerschaften) zu verbessern, Missverständnisse zu vermeiden und vorhandene Konflikte wertschätzend zu bewältigen.

Ziel des Blocks ist es, in Beziehungen durch eine bessere Kommunikation und Selbstreflexion sicherer zu werden und diese dadurch stärken zu können. Es wird auch auf das Thema Sexualität und ADHS eingegangen





**Start:
12.02.2025
um 17 Uhr**

Setting

- geschlossene Gruppe, d.h. wir fangen gemeinsam an und hören gemeinsam auf :)
- max. 10 Teilnehmer plus 2 Therapeutinnen
- 12 Sitzungen, je 100 min, 3 inhaltliche Blöcke (Psychoedukation, Herausforderungen & Ressourcen, Beziehungen) zu je 3-4 Sitzungen

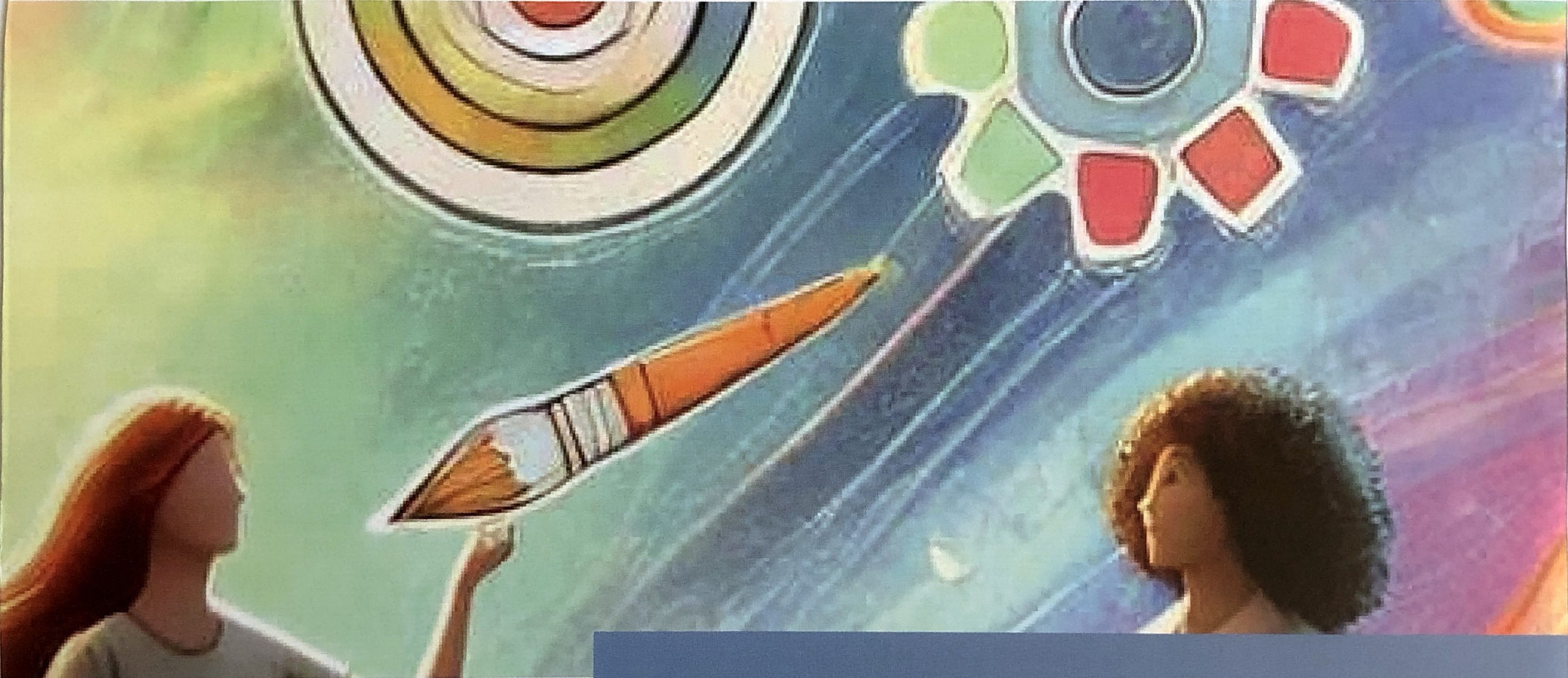
Termine

- Start: 12.02.2025
- Abschluss: 10.12.2025
- 1. Block: März bis April
- 2. Block: Mai bis Juli
- 3. Block: September bis November

**mittwochs,
17:00-18:40**

Kosten

- pro Sitzung (100 min) je 50€
- blockweise per Überweisung zu entrichten, d.h. 200€ pro Block. Einzelvereinbarungen möglich.
- Keine Kostenübernahme durch Krankenkassen



Veranstaltungsort:

Cecilienstraße 4, 66111 Saarbrücken

Anmeldung und Fragen bitte per Mail an:
psychotherapie@kammueller.de

