

Erleben Sie...

Unaufmerksamkeit?

Ablenkbarkeit?

Ruhelosigkeit?

Impulsivität?

ADHS im Erwachsenenalter Gruppentraining 2025



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
- gemeinsam mit anderen Teilnehmenden neue Strategien entwickeln

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.

Unser strukturiertes Training ist nicht eine offene Gesprächsgruppe. 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 2025: 04.09./ 11.09./ 25.09/ 17.10/ 23.10./
06.11./ 13.11./ 20.11.

Daten 2025:

Kursinhalte:



04.09.	Persönliche Ziele und eigene Vulnerabilitäten/Ressourcen
11.09.	ADHS-Erklärungsmodell und Mythen
25.09.	ADHS und medikamentöse Therapie mit Frau Dr. med. Jeannine Häuptle
17.10.	Selbstwert: Vom zu lauten Kritiker hin zum unterstützenden inneren Coach
23.10.	Organisation/Aufschieben
06.11.	Impulsivität
13.11.	Beziehungen
20.11.	Meine Strategien und Ressourcen

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
- einem persönlichen Ordner mit den kompletten Kursunterlagen
- Zugang zu digitalen Kursunterlagen

Anmeldung bis 20.06.2025 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

Hinweis:

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

Praxis an der Bäumleingasse

PSYCHOTHERAPIE

BERATUNG

COACHING