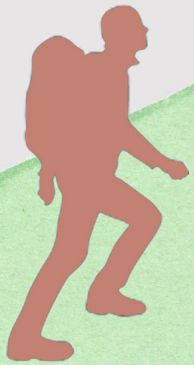
ADHS im Erwachsenenalter
Gruppentraining 2027



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

Praxis an der Bäumleingasse und **Praxis** Horburgstrasse

Unser Gruppentraining für Erwachsene mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (ADHS) lässt Sie



- mehr Wissen über ADHS im Erwachsenenalter erwerben
- mit ADHS-typischen Schwierigkeiten gelassener umgehen
- sich hilfreiche Strategien für den Alltag aneignen
- Achtsamkeit und Akzeptanz für eigene Schwächen und Ressourcen entwickeln
- Fertigkeiten zur Selbstregulation kennenlernen und üben
- Achtsamkeit kennenlernen und zu vertiefen

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 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: Psychotherapeutische Praxis
Horburgstrasse 105 (1. Stock), 4057 Basel
Kurszeit: Donnerstag, 17.45-20.00 Uhr
Daten 2027: 25.02./ 04.03./ 11.03./ 18.03./ 15.04./ 29.04./ 13.05./ 20.05

Daten 2027:	Kursinhalte:
25.02.	Meine Vulnerabilitäten und Ressourcen
04.03.	Mythen und Erklärungsmodell zu ADHS
11.03.	Selbstwert: Vom zu lauten Kritiker hin zum unterstützenden inneren Coach
18.03.	ADHS und medikamentöse Therapie Dr. med. Jeannine Häuptle
15.04.	Organisation und Aufschieben
29.04.	Körperorientierte Ansätze zur Emotionsregulation Dr. phil. Astrid Grossert
13.05.	Beziehungen und eigene Automatismen
20.05.	Meine Strategien und Ressourcen



Vorgespräch:

In einem 30-minütigen Vorgespräch klären wir zunächst, ob der Kurs das richtige Angebot für Sie enthält. Das Gespräch kann in Person 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 Expertinnen der adulten ADHS
- Pausenverpflegung
- einem persönlichen Ordner mit den kompletten Kursunterlagen
- Zugang zu digitalen Kursunterlagen

Hinweis: Wir bitten Sie zu beachten, dass wir unsere Leistungen **nicht** über die Grundversicherung (OKP) abrechnen.

Anmeldung bis 17.01.2027 an:

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



Dr. phil. Jacqueline Buchli-Kammermann

Praxis Horburgstrasse



Dr. phil. Patricia Newark

Praxis an der Bäumleingasse

Über uns:

Wir sind Jacqueline Buchli-Kammermann und Patricia Newark, Fachpsychologinnen für Psychotherapie FSP und arbeiten als Psychotherapeutinnen und Supervisorinnen.
Zum Thema ADHS haben wir in der Forschung und Praxis an der Universität Basel gefunden. Seither konnten wir in der Diagnostik und Psychotherapie der adulten ADHS unseren Erfahrungsschatz erweitern. Um Menschen mit ADHS mehr Austausch zu ermöglichen, sowie Strategien für den Alltag an die Hand zu geben, haben wir das ADHS-Gruppentraining ins Leben gerufen.

Wir arbeiten mit folgenden Therapieansätzen:
Kognitive Verhaltenstherapie, Schematherapie, achtsamkeitsbasierte Ansätze, Compassion-Focused Therapy.

Praxis an der Bäumleingasse und Praxis Horburgstrasse