



Alexianer

VIANOBIS PURAVIDA

Praxis für Ergotherapie



ADHS im
Erwachsenen-
alter

BRÜCKENKOLLEKTIV ERGOTHERAPIE



ADHS im Erwachsenenalter

eine ergotherapeutische Gruppentherapie

Das gruppentherapeutische Angebot richtet sich an Menschen mit der Diagnose „ADHS“ ab dem 18. Lebensjahr, die lernen wollen, wie sich ADHS auf den Alltag auswirkt und welche konkreten Strategien helfen können. Diese können sich auf den eigenen Selbstwert auswirken, da wieder vermehrt Kontrolle über das eigene Erleben erlangt werden und bereits vorhandene Ressourcen (re-) aktiviert werden können.

Dabei wird ADHS als eine neurobiologische Variante der Gehirnentwicklung vorgestellt, in einer Arbeitsgemeinschaft Gleichgesinnter, die sich für die Therapiedauer gegenseitig bei der Hilfe zur Selbsthilfe unterstützen wollen. Als Grundlage dient das in den Leitlinien empfohlene Gruppenmanual „Psychotherapie der ADHS im Erwachsenenalter“ von Bernd Hesslinger, das auf der DBT aufbaut.

Voraussetzungen

- ADHS-Diagnose bzw. bei Verdacht auf ADHS
- Gültige Heilmittelverordnung für die Ergotherapie, mit dem Heilmittel „psychisch-funktionelle Behandlung“, die Sie bei Ihrer Praxis für Allgemeinmedizin, Psychiatrie oder Psychotherapie beantragen können
- Vorgespräch vor dem ersten Gruppentermin
- Abstinenz von Alkohol und Drogen

Ausschlusskriterien

- bei den zusätzlichen Diagnosen: Intelligenzminderung, Schizophrenie oder ähnlichem
- aktuell Selbst- und Fremdgefährdendes Verhalten

Themen:

- Grundlagen (Exekutivfunktionen und die Neurobiologie der ADHS)
- Chaos und Kontrolle im Haushalt
- Zeitmanagement
- Stress und Achtsamkeit
- Emotionen und Emotionsregulation
- Entscheidungen treffen
- Finanzen
- Selbstfürsorge (Hygiene und Nahrungsaufnahme)
- Schlaf
- Soziale Kompetenzen
- Selbstwert
- Arbeitswelt, Studium und Ausbildung
- Freizeit und Entspannung

Ablauf der einzelnen Sitzungen:

- Begrüßung
- Achtsamkeitsübung
- Besprechung der Hausaufgaben
- kurze Pause
- Besprechung der Inhalte dieser Sitzung
- Vorstellung der neuen Hausaufgabe
- Verabschiedung

Sie sind interessiert?

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf!

ALEXIANER VIANOBIS PURAVIDA

Lena Baron, B. Sc. Ergotherapeutin, Teamleitung
Besucheradresse: Horngasse 5, 52064 Aachen

Telefon: (0241) 413 44867 oder (0241) 413 44861
Mobil: (0160) 2908084 / Telefax: (0241) 413 44868
E-Mail: PuraVida-Aachen@vianobis.de
IK-Nr.: 480509947

www.vianobis-puravida.de