ADHS Skills-Gruppe

Therapiegruppe für junge Menschen mit AD(H)S

Dein Weg zu mehr Balance

- Du lernst die wichtigsten Strategien aus der Verhaltens-therapie zum Umgang mit AD(H)S kennen.
- Du merkst: Andere haben ähnliche Probleme – das tut gut und du fühlst dich nicht allein.
- Du tauschst dich mit anderen Betroffenen über Schwierig-keiten und "Life-Hacks" aus.

Themenauswahl:

- Psychoedukation zu AD(H)S und Neurobiologie
- Was kann verändert, womit muss gelebt/umgegangen werden? (Bio–psycho–soziales Modell)
- Selbstbild und Selbstwert (Schwächen und Stärken–Analyse)
- Verstehen und verstanden werden (sich anderen erklären)
- Achtsamkeit (im Hier und Jetzt sein, ohne zu bewerten)
- sich Ziele setzen und selbst motivieren
- Impulskontrolle (sich zurückhalten und an die langfristigen Konsequenzen denken)
- Stress– und Zeitmanagement
- Ganzheitliche Lebensgestaltung und Prioritätensetzung
- Alltagsstrukturierung; Selbstdisziplin/Willenskraft–Training
- Organisation und Selbstmanagement gegen Chaos
- Merktechniken und Erinnerungshilfen gegen Vergesslichkeit
- Prokrastination (Aufschieberitis)
- Selbstachtung und Selbstfürsorge
- Hyperaktivität (Umgang mit motorischer Unruhe / Bewegungsdrang) und mentale Unruhe
- Toleranztraining gegenüber Fremdbestimmung, Frustration, Kritik, Langeweile, Unsicherheit und Übergängen

Termine & Veranstaltungsort:

13.01. · 20.01. · 27.01. · 03.02. · 10.02.
03.03. · 10.03. · 17.03.2026

jeweils **16:00 -17:40 Uhr** in der **Erbprinzenstr. 22** in **79098 Freiburg**

Leitung der Gruppe:

Anne von Lucadou

Psychologische Psychotherapeutin
Erbprinzenstr. 22
79098 Freiburg
www.psychotherapie-lucadou.de
adhs@psychotherapie-lucadou.de

Das bringst Du mit:

- Eine (psychiatrisch oder psychotherapeutisch gesicherte) AD(H)S Diagnose (ICD–10: F90.0 oder F98.80)
- Mindestens ein Erstkontakt mit der Therapeutin.
- Alter: ab 18 Jahren
- Klärung der Kostenübernahme bei den Versicherungsträgern durch die Patient*innen VOR Beginn der Therapie.
- Bei Privatversicherten wird eine separate Honorarvereinbarung getroffen. Falls der gewählte Versicherungstarif keine (vollständige) Kostenübernahme für dieses Gruppenformat vorsieht, müssen die Kosten selbst getragen werden.

Das spricht gegen eine Teilnahme:

- Substanz–Missbrauch oder Substanz–Abhängigkeit
- Eine aktuell bestehende andere schwere psychische Erkrankung außer der AD(H)S, (z.B. Depression, Angststörung, Essstörung Zwangs–störung, Psychose, instabile Borderline–Persönlichkeitsstörung etc.)

Rahmenbedingungen:

- Verbindliche Teilnahme an 8 festgelegten Terminen in Präsenz
- Einverständnis zur Ausfall–Honorarsregelung
- Einverständnis zur Schweigepflicht außerhalb des Therapiesettings
- Gruppengröße: 6–9 Teilnehmer*innen, gleichbleibende Gruppenzusammensetzung