Die **Psychotherapeutische Ambulanz für Erwachsene** ist eine Einrichtung des Zentrums für Psychische Gesundheit und Psychotherapie der Universität Witten/Herdecke. Mit einem großen Team von Therapeut:innen behandeln wir hier ein breites Spektrum psychischer Erkrankungen und unterstützen unsere Patient:innen, Beschwerden zu lindern und zu heilen.

Wir helfen Menschen in herausfordernden Lebenssituationen, bei psychischen und sozialen Belastungen, psychischen Störungen und körperlichen Erkrankungen, die mit psychosozialen Beschwerden einhergehen.

Das Behandlungsangebot umfasst **Einzel- und Gruppentherapien,** die ggf. durch Online-Therapiemodule ergänzt werden, sowie Coaching. Zudem bieten wir auch Psychotherapie nach Arbeitsunfällen und bei anerkannten Berufskrankheiten an und sind auf dem speziellen Arbeitsfeld der Psychotherapie bei Menschen mit einer leichten oder mittleren Intelligenzminderung tätig.

Besonders liegt uns die Vernetzung von Psychotherapieforschung und -behandlung am Herzen. Durch das Einbeziehen aktueller wissenschaftlicher Forschungsergebnisse, die laufende Evaluation sowie die Durchführung eigener Forschungsprojekte überprüfen und verbessern wir die Qualität unserer Behandlungsangebote und Therapien kontinuierlich.

Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei.

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Kontakt

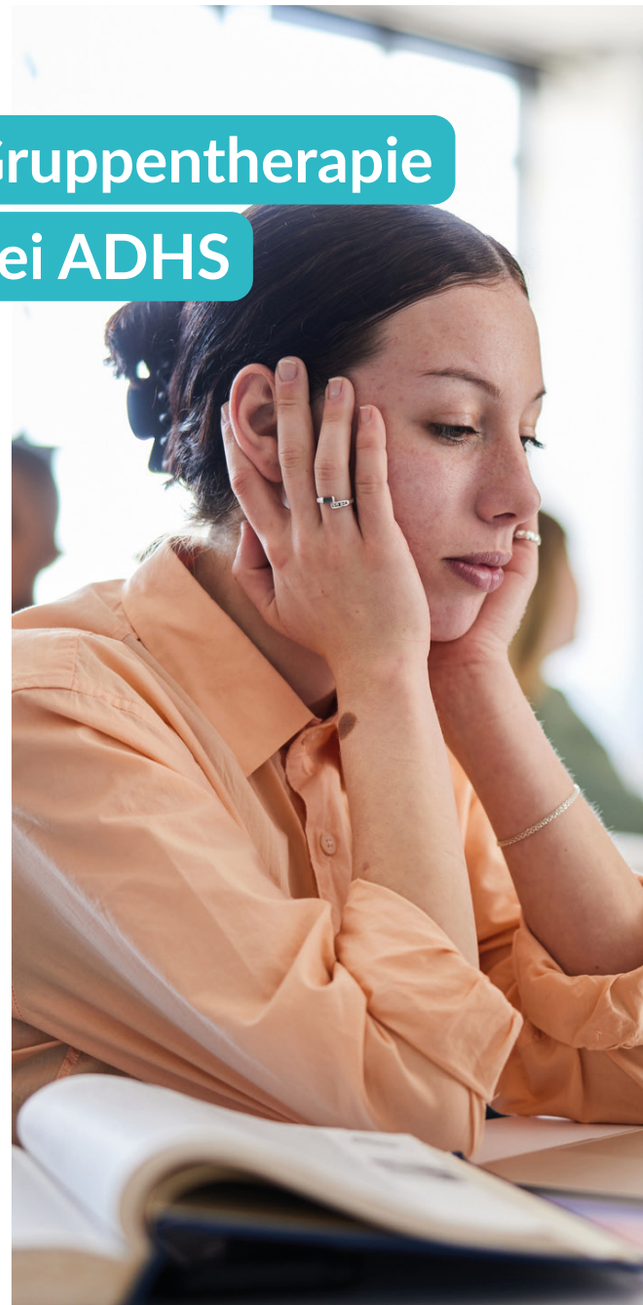
Zentrum für Psychische Gesundheit und Psychotherapie

Alfred-Herrhausen-Str. 44
58455 Witten

E-Mail adhs-zpp@uni-wh.de
Telefon 02302 926-6330

universität Witten/Herdecke | ZENTRUM FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND PSYCHOTHERAPIE

Gruppentherapie bei ADHS



Anzeichen für ADHS

- Sind Sie häufig leicht ablenkbar?
- Kommt es häufig vor, dass Sie anderen nicht zuhören, wenn diese mit Ihnen sprechen?
- Machen Sie häufig Flüchtigkeitsfehler?
- Können Sie sich schlecht konzentrieren?
- Vermeiden Sie Tätigkeiten, die Aufmerksamkeit erfordern?
- Kommt es häufig vor, dass Sie Dinge nicht zu Ende bringen?
- Wechseln Sie häufig zwischen mehreren Tätigkeiten, ohne die eine Tätigkeit beendet zu haben?
- Verlieren oder verlegen Sie ständig Gegenstände?
- Sind Sie häufig vergesslich?
- Antworten Sie Ihrem Gegenüber häufig, bevor die Frage beendet ist?
- Haben Sie Schwierigkeiten, zu warten, bis Sie an der Reihe sind?
- Zappeln Sie häufig mit Händen und Füßen?

Bausteine der Gruppentherapie

Die Gruppentherapie richtet sich insbesondere an Menschen, die die Diagnose erst vor Kurzem erhalten haben und/oder sich bisher noch wenig mit ihrer Diagnose und Bewältigungs- sowie Strukturierungsstrategien beschäftigt haben. Dabei werden im Verlauf der Behandlung Informationen, Methoden und Übungen zu folgenden Themen vermittelt:

- Symptomatik und Diagnostik
- Neurobiologie
- Achtsamkeit
- Tools zur Strukturierung und Zeitmanagement
- Impulskontrolle
- Verhaltensanalysen
- Gefühlsregulation
- Stressmanagement
- Komorbiditäten
- Beziehungen
- Medikation

Ziel: ADHS kontrollieren – statt von ADHS kontrolliert zu werden

Rahmenbedingungen

Vor Beginn der Gruppentherapie finden bis zu fünf psychotherapeutische Einzelgespräche statt. Diese dienen dem Kennenlernen, der diagnostischen Abklärung und der Einschätzung, ob das Gruppenprogramm für Sie geeignet ist.

Liegt bei Ihnen eine psychische Erkrankung vor, so können die Kosten von der gesetzlichen Krankenversicherung übernommen werden. Bringen Sie bitte zum Erstgespräch, wenn möglich, einen Nachweis über ihre ADHS-Diagnose mit.

Sie können unser Gruppentherapieangebot auch in Anspruch nehmen, wenn Sie schon in einer laufenden Einzeltherapie sind. Sprechen Sie dazu mit Ihrer Psychotherapeutin/Ihrem Psychotherapeuten.

Die zentralen Eckdaten zur Therapie:

- Bis zu 9 Teilnehmende pro Gruppe
- Teilnahme ab 18 Jahren möglich
- 2 Psychotherapeut:innen
- Dienstags, 13:30 bis 15:10 Uhr
- Bis zu 13 Gruppensitzungen à 100 Minuten

Die Gruppentherapie am ZPP ist wissenschaftlich fundiert und wird von qualifizierten approbierten Psychotherapeut:innen und Psychotherapeut:innen in fortgeschrittener Weiterbildung geleitet, die psychotherapeutische Behandlungen unter Supervision durchführen.