

Es gibt noch freie Plätze

-Start im Mai 2025-

ADHS / ADS

Online-Gruppentherapien für Erwachsene

4 - 8 TeilnehmerInnen (geschlossen)

12 Einheiten (je 100 Minuten)

ONLINE (deutschlandweit)

Diese Online-Gruppentherapien bieten eine wertvolle Gelegenheit für Erwachsene mit ADHS oder ADS, sich in einem unterstützenden Umfeld auszutauschen und gemeinsam an ihren Herausforderungen zu arbeiten. Jede Gruppe besteht aus vier bis acht Teilnehmer*innen und wird geschlossen geführt, um ein vertrautes und sicheres Ambiente zu gewährleisten. Die zwölf therapeutischen Einheiten finden einmal wöchentlich statt und dauern jeweils 100 Minuten. Unsere deutschlandweit erreichbaren Online-Meetings ermöglichen eine flexible Teilnahme, unabhängig von Ihrem Wohnort.

Kostenübernahme

Private Krankenversicherungen

Beihilfestellen

SelbstzahlerInnen

Gruppenleitung

Dr. Karin Oppenländer

Privatpraxis für Psychotherapie in Starnberg

Psychologische Psychotherapeutin. Gruppenzusatzqualifikation.

ADHS-Spezialisierung

ANMELDUNG

0151 2183 14 44

gruppe@praxisoppenlaender.de

Teilnahmevoraussetzungen: bereits gestellte **Diagnose ADHS/ADS** (ich führe derzeit keine Diagnostik durch), ausreichende **Stabilität/keine Selbstgefährdung**, **Gruppenfähigkeit**.

Inhalte: **Verhaltenstherapeutisch / integrativ** gestaltete ADHS-
ONLINE- Gruppentherapie mit insgesamt 12 Sitzungen (je 100 Minuten):

1.	Psychoedukation
2.	Selbstkontrolle und Achtsamkeit
3.	Konzentration und Aufmerksamkeit
4.	Verhaltensanalyse und Problemlösestrategien
5.	Zeitmanagement und Prokrastination
6.	Umgang mit dem Chaos und Selbstorganisationstechniken

7.	Beziehungsfähigkeit und sozialverträgliches Verhalten
8.	Gefühlskontrolle und Gefühlsregulation
9.	Selbstwertgefühl und Selbstmotivation
10.	Das Innere Kind / Schemata
11.	Erwachsenen Modus / Metakognition
12.	Resümee /Vernetzung

Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Anbindung an eine **Selbsthilfegruppe**, online oder auch direkt in Starnberg.

Mein Profil

Ich bin promovierte und approbierte Psychologische Psychotherapeutin mit Fachkunde in Verhaltenstherapie und Arztregistereintrag sowie Gruppenzusatzqualifikation.

Seit 2022 habe ich diverse Fortbildungen im Bereich ADHS/ADS absolviert und bin Mitglied bei AG ADHS, ADHS Deutschland e.V. und der deutschlandweiten Intervisions-Mailingliste ADHS + ASS in Psychotherapie und Psychiatrie (Leitung: Jörg Dreher, Pascal Klingmann).

2023 gründete ich eine Online-Intervisionsgruppe für psychologische und ärztliche KollegInnen, die sich mit ADHS / Autismus beschäftigen und ihre Praxis in der Region München und Umland haben (heute: auch als Qualitätszirkel bei der KVB anerkannt, Leitung: Marion Strobel).

Informieren Sie sich gerne auch weiter über mich und meine Psychotherapeutische Tätigkeit: www.praxis-oppelaender.de

Ich freue mich auf interessierte PatientInnen und KlientInnen!

Kontakt: gruppe@praxisoppelaender.de

Mobil: 0151 2183 14 44

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Karin Oppenländer

Psychologische Psychotherapeutin