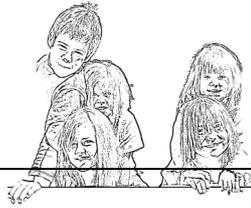


Dr. med. Vigdis Wunram  
Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin  
Fachärztin für Kinder- und  
Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



kjp da 4 U! Praxis  
Alter Wixhäuser Weg 49  
64291 Darmstadt

## Informationen zum Konzentrations- und Motivationstraining für Jugendliche

Fällt es dir schwer dich zu konzentrieren und dich zum Lernen, den Hausaufgaben und in die Schule zu gehen zu motivieren? Obwohl du das aber gerne möchtest und es dir wichtig ist? Ist es schwierig für dich, deine schulischen Aufgaben zu organisieren, zu planen und du fühlst dich überfordert? Wurde bei dir ADHS oder ADS diagnostiziert?

Dann ist unsere Gruppentherapie vielleicht das richtige für dich.

- Du lernst dich durch die Methode der Selbstinstruktion ("inneres Sprechen") besser zu konzentrieren und zu strukturieren
- Du lernst, wie du dich besser selbstständig organisieren kannst und deine Zeit sinnvoll verplanst
- Du überprüfst deine Motivation und kommst deinen persönlichen Fallen und Stolpersteinen auf die Spur
- Du lernst die unterschiedlichen Formen von Aufmerksamkeit kennen und bewusst für dich einzusetzen
- Du lernst deine persönlichen Stärken und Schwächen kennen und angemessen mit diesen umzugehen
- Du lernst Lerntechniken kennen und sinnvoll anwenden
- Du erfährst, was die Diagnose AD(H)S bedeutet und lernst diese besser für dich und dein Leben einzuschätzen, die Vorteile zu nutzen und mit den Nachteilen umzugehen
- Du lernst unterschiedliche Methoden der Achtsamkeit und Entspannung kennen – denn nur wer innerlich ruhig und bereit ist, kann auch lernen und leisten.
- Du setzt dich produktiv mit dem Thema Homeschooling auseinander
- Zusammen haben wir auch jede Menge Spaß, wir spielen Spiele, lernen uns kennen, tauschen uns aus und können auch mal über Eltern und Lehrer ablästern! Denn in der Gruppe herrscht Schweigepflicht – so bekommst du den Raum auch mal etwas persönliches zu erzählen – aber nur, wenn du es möchtest!

### Formales:

- Zielgruppe: Jugendliche im Alter von 15 – 17 Jahre
- 12 Termine, à 100 Minuten pro Trainingseinheit (Takt: zwei Wochen hintereinander Gruppe, eine Woche frei oder Einzeltermin), bis zu acht Teilnehmer pro Gruppe
- Individuelles Abschlussgespräch und zusätzliche Einzeltermine nach Bedarf
- Zusammenarbeit mit schulischen und familiären Außenstellen ist möglich
- Leitung: Dr. Vigdis Wunram und Tanja Falkenberg

Kann über die gesetzliche Krankenkasse im Rahmen einer Richtlinienpsychotherapie oder als fachärztliche Behandlung über die private Krankenversicherung abgerechnet werden. Kann als Baustein im Rahmen einer Richtlinienpsychotherapie ergänzend sinnvoll sein.