



**Therapeutische Vereinigung  
für Menschen mit ADHS**

# Individuelle Bewältigungsstrategien / Therapien bei ADHS



**Samstag, 16. Juni 2018, 9.00 bis 18.00 Uhr  
Baden, Hotel Blume**

**Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt unterschiedlicher Eindrücke,  
Erfahrungen und Erlebnisse! Wir freuen uns auf Sie!**

## Programm

Tauchen Sie mit uns ein in eine Welt unterschiedlicher Eindrücke, Erfahrungen und Erlebnisse! Wir freuen uns auf Sie!

### **9.00 Begrüssung und Einführung**

Dr. phil. R. Huggenberger

### **9.15 Referat Mediation als alternative Konfliktlösungsstrategie**

RA in lic. iur. Florence M. Robert

### **10.15 Pause mit Kaffee und Gipfeli**

### **10.30 Workshop Maltherapie**

Solange Baeriswyl

### **11.30 Psychotherapie und Gesprächstherapie**

Dr. phil. R. Huggenberger

### **12.30 Mittagspause zur eigenen Verfügung**

### **13.30 Workshop Musiktherapie**

Christian Kloter

### **14.30 Karate – Dynamische Kampfkunst**

Marcel Frey

### **15.30 Pause mit Getränken und Früchten**

### **15.50 Yoga – Bewegung, Körperwahrnehmung, Entspannung**

Nora Vogt

### **17.00 Schlussrunde, Ausblick**

## Angebote

Jeder Mensch verfügt über Stärken, Talente und Strategien, deren er sich nicht bewusst ist. Im Zusammenhang mit der Bewältigung von auftretenden Lebensschwierigkeiten ist es wichtig, auf diese zugreifen zu können. Die optimalen Ansätze sind bei jeder Persönlichkeit unterschiedlich. Gerade bei reizoffenen Menschen mit ADHS werden die einzigartigen, kreativen Eigenschaften, über die ADHS-Persönlichkeiten verfügen, oft überschattet.

Am 16.6.2018 stellen 6 Fachpersonen verschiedene Strategien / Therapien für Jugendliche und Erwachsene mit ADHS und deren Angehörige vor mit der Zielsetzung, Einblicke in Ansätze zu gewähren, bei denen Ressourcen genutzt werden können und dadurch die ADHS-Problematik im Alltag abnimmt.

### Mediation als alternative Konfliktlösungsstrategie

Was ist Mediation? Woher kommt sie und wie funktioniert sie? Wo liegen die Grenzen und Chancen einer Mediation? Wer kann an einer Mediation teilnehmen bzw. wann ist eine Mediation sinnvoll? Wie steht die Mediation zum Recht, und wodurch unterscheidet sie sich von einer (psychologischen) Beratung? Die Referentin geht diesen Fragen auf die Spur. Anhand von praktischen Beispielen wird aufgezeigt, was Mediation ist.

**Referentin: lic. iur. Florence M. Robert, Rechtsanwältin**

### Workshop Maltherapie

In diesem Workshop greifen wir zu Papier und Farben (Kreiden, Malfarben) und probieren das Malen aus. Spielerisch entdecken wir unsere Fähigkeit zu gestalten, ohne Leistungsdruck und Beurteilung. Zu Beginn erhalten Sie eine konkrete Anregung. Jederzeit können Sie Fragen stellen.

Danach teilen wir im Gespräch unsere Eindrücke, unsere Erfahrungen. Wir gehen der Frage nach, inwiefern das freie Malen eine Hilfe ist fürs eigene Leben und unsere Stärken zum Ausdruck bringt. Der Workshop gibt damit einen Einblick in die Maltherapie.

**Leitung: Solange Baeriswyl, Maltherapeutin**

## **Psychotherapie und Gesprächstherapie**

In der Psychotherapie wird der Klient in verschiedenen Phasen begleitet. Vergangene Lebensereignisse, bestimmte Lebensmuster, sowie die eigene Persönlichkeit werden unter dem Aspekt der Aufmerksamkeitsdefizitstörung von einer anderen Seite her betrachtet und verstanden. Das Ziel der Gesprächstherapie besteht darin, durch Erfahrungen und Erkenntnisse ressourcenorientierte Wege sowohl in Beruf, sozialem Leben und Beziehung begehen zu können. Die Referentin illustriert diesen Prozess durch verschiedene Fallbeispiele.

**Referentin: Dr. phil. Ruth Huggenberger, Fachpsychologin für Psychotherapie**

## **Workshop Musiktherapie**

Der Workshop gibt einen praxisnahen Einblick in die Musiktherapie. Nach einführenden Worten tauchen wir für einen Moment ein in die Welt der Klänge. Sie dürfen sich von einem Harfenspiel verzaubern lassen, oder auch selber eine Klangschale oder andere leicht spielbare Instrumente in die Hand nehmen und ausprobieren.

**Leitung: Christian Kloter, Klinischer Musiktherapeut**

## **Karate – Dynamische Kampfkunst**

In asiatisch-respektvoller Haltung und europäisch innovativen Lernansätzen erlebst du, was dir Karate ermöglichen kann. Sei es die eigene Kraft zu spüren, sich abgrenzen zu können, Aggressionen rauszulassen, Geschmeidigkeit zu erfahren oder sich seiner selbst bewusst zu sein. Ohne Leistungsdruck, mit Spass an der Bewegung und mit Neugier im Erfahren von dir selbst und anderen.

**Leitung: Marcel Frey, Geschäftsführer und Personaltrainer Karate DO bewegt**

## **Yoga – Bewegung, Körperwahrnehmung, Entspannung**

Wir erfahren mit Bewegungen und Dehnungen, wie sich Yoga anfühlen und auf den Körper wirken kann. Mit kleinen Atemübungen erkunden wir unsere Atmung und erfahren, wie sie uns im Alltag unterstützen kann. Wir möchten dir in diesem Teil einen aktiven Einblick ins Yoga geben, damit du für dich herausfinden kannst, ob diese Bewegungs- und Entspannungsmethode eine geeignete Begleitung für dich sein könnte.

**Leitung: Nora Vogt, Yoga und Personaltrainerin DO Yoga**

## **Schlussrunde**

Diese Stunde soll einen runden Abschluss des erlebnisreichen Tages gewährleisten. Diskussionen unter den Teilnehmern werden Platz haben und es können auch Fragen an die anwesenden Fachpersonen gestellt werden.

## **Teilnahmebedingungen:**

Geeignet für Jugendliche und Erwachsene mit einer ADHS sowie deren Angehörige.

### **Wann**

16.6.2018: 9.00 h – 18.00 h (auch Halbtage buchbar)

Morgen: 9.00 h – 12.30 h

Nachmittag: 13.30 h – 18.00 h

### **Wo**

Atrium – Hotel Blume, Kurplatz 4, 5400 Baden

(Parkmöglichkeiten: Parkhaus „Grand Casino“)

### **Anmeldung**

Anmeldeschluss ist der 11. Juni 2018. Die Platzzahl ist beschränkt.

Anmeldung unter: [huggenberger@adhs-info-schweiz.ch](mailto:huggenberger@adhs-info-schweiz.ch)

Die Anmeldung ist verbindlich und die Rechnung ist im Voraus zu bezahlen.

### **Preis**

Frühbucher (bis 22.5.2018)

Fr. 120.– ganzer Tag; Fr. 60.– halber Tag

Regulärer Preis:

Fr. 140.– ganzer Tag; Fr. 70.– halber Tag

Znüni und Zvieri sind im Preis inbegriffen.

**Weitere Infos unter [www.adhs-info-schweiz.ch](http://www.adhs-info-schweiz.ch).**

**Besuchen Sie uns auf Facebook.**