

## Anfahrt und Kontakt

### Praxis Sternschanze

Schanzenstraße 24  
20357 Hamburg  
040 – 5700 2042

[info@hamburg-privatpraxis.de](mailto:info@hamburg-privatpraxis.de)

[www.hamburg-privatpraxis.de](http://www.hamburg-privatpraxis.de)

### ÖPNV

Nächstgelegene U-Bahn-Stationen: Sternschanze (U3) und Feldstraße (U3)

Nächstgelegene S-Bahn-Stationen: Sternschanze (S2, S5)

Nächstgelegene Bushaltestellen: Neuer Pferdemarkt (Bus 3)

### Auto

Parkplätze stehen Ihnen vor dem Bio-Markt "Alnatura" in der Schanzenstraße 34-36 zur Verfügung (eine Stunde mit Parkscheibe frei bei Einkauf). In der Rindermarkthalle zahlen Sie pro angefangene Stunde 2,50 Euro (für Kund\*innen frei). Zusätzlich ist es möglich in der Schanzenstraße die üblichen Straßenparkplätze zu nutzen. Bitte beachten Sie die Anwohnendenparkplätze.

### Weg zur Praxis

Drehen Sie sich am S-Bahn-Ausgang Sternschanze nach links - sie blicken direkt auf die Schanzenstraße. Diese gehen Sie auf der linken Straßenseite hinunter bis zur Nummer 24. Steigen Sie an der U Feldstraße aus, nehmen Sie den einzigen Ausgang der Station und biegen links in die Straße "Neuer Kamp". An der Rindermarkthalle vorbei gehen Sie bis zur großen Kreuzung Neuer Pferdemarkt/Budapester Straße. Überqueren Sie die Ampel rechts und gehen Sie den "Neuer Pferdemarkt" herunter, bis Sie auf die Schanzenstraße gelangen. Folgen Sie dem Straßenlauf bis zur Nummer 24. Der Eingang unserer Praxis befindet sich rechts neben dem Secondhand Shop "Humana". Unsere Praxis befindet sich im ersten Obergeschoss.

Unsere Praxis in der Schanzenstraße ist rollstuhlgerecht über einen Fahrstuhl erreichbar. Auch eine unserer Toiletten kann von Rollstuhlfahrer\*innen benutzt werden. Sprechen Sie uns gern an!



## Was ist ADHS?

Die Aufmerksamkeitsdefizit- und Hyperaktivitätsstörung (ADHS) ist in aller Munde und scheinbar eine neue "Modediagnose". Bei Kindern wird dieser mittlerweile schneller erkannt und es gibt unterschiedliche Unterstützungsangebote. ADHS/ADS zeigt sich bei Erwachsenen oft anders und weniger offensichtlich als bei Kindern und Jugendlichen. Diese haben oft versucht, sich den äußeren Bedingungen anzupassen. Dennoch haben Personen Probleme, sich über längere Zeit zu konzentrieren und sich um ihren Alltag bzw. ihre Arbeit zu organisieren. Das Einhalten von Fristen und Terminen bereitet ihnen oft Schwierigkeiten. Auch Impulsivität und schnelle Gefühlsschwankungen in allen Lebensbereichen (beispielsweise Risikoverhalten im Straßenverkehr, unüberlegte Jobwechsel) sind im Alltag echte Herausforderungen. Viel zu reden und andere im Gespräch zu unterbrechen, ist ein weiteres Symptom, ebenso wie eigene Ziele zu benennen und diese zu verfolgen, ist problematisch.

Erwachsene mit ADHS/ADS leiden unter Stimmungsschwankungen und der Regulation ihrer Gefühlswelt. Eine niedrige Frustrationstoleranz führt zu leichter Reizbarkeit und geringer Stresstoleranz. Zeitgleich sind Menschen mit diesen neuronalen Strukturen auch anfälliger für Folgeerkrankungen, wie Depressionen, Zwänge oder Ängste.

## Neurodiversität – Stärken von ADHS/ADS

Von ADHS/ADS Betroffene bringen natürlich auch eine Menge Kompetenzen mit. Oftmals sind sie sehr kreativ, unkonventionell und mutig. So erschaffen sie neue Sichtweisen. Weiterhin bringen Sie viel Einfühlungsvermögen mit und wenn es um ihre Leidenschaften geht können Sie sich einer Tätigkeit sehr ausdauernd widmen.

## Für wen ist die Gruppe geeignet?

Das Gruppenangebot richtet sich an **Erwachsene mit diagnostizierter ADHS/ADS, die Unterstützung im Umgang mit den Symptomen und deren Auswirkungen auf das tägliche Leben** suchen. An sechs Terminen gibt es neben Aufklärung zu Behandlungsoptionen und Psychoedukation zu ADHS/ADS, medikamentösen Behandlungsoptionen, Übungen und Tipps zur Impulskontrolle und Emotionsregulation, außerdem zur Stabilisierung des Selbstwertes. Weiterhin werden hilfreiche Tipps zur Selbstorganisation vermittelt und die Auswirkungen von ADHS/ADS auf Beziehungen und Familie beleuchtet.

## Mit welchen Kosten muss ich rechnen?

Die Kosten für eine Teilnahme belaufen sich auf 804,24 € Euro + einmalige Beantragungsgebühr in Höhe von 21,98 Euro (nur bei privat Versicherten) + einen Abschlussbericht, Kosten iHv. 21,98 Euro, Insgesamt liegen die **Kosten also bei maximal 848,20 €**. Wenn Sie eine private Krankenversicherung haben, kann eine Kostenübernahme der Gruppenteilnahme bei dieser beantragt werden. Eine Erstattung der Kosten ist allerdings nicht immer in voller Höhe garantiert. Sie können die Kosten ebenfalls selbstständig tragen. Leider übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen keinerlei Kosten.

## Termine

**6 Termine a 100 min (entspricht einer Doppelstunde), mittwochs ab 16 Uhr**

- **29.01.2025**
- **05.02.2025**
- **12.02.2025**
- **19.02.2025**
- **26.02.2025**
- **05.03.2025**

Die Gruppe ist auf 8 Teilnehmende begrenzt. **Eine Teilnahme an einzelnen Sitzungen ist leider nicht möglich.** Es gelten die vereinbarten Rahmenbedingungen für die Behandlung.

## Anmeldung und Abrechnung

Sollten Sie an einer Teilnahme interessiert sein oder weitere Fragen zum Ablauf haben, melden Sie sich bitte unter [schneekloth@hamburg-privatpraxis.de](mailto:schneekloth@hamburg-privatpraxis.de).

Bei der Anmeldung erhalten Sie die entsprechenden Formulare. Bitte senden Sie uns diese bis zum in der Mail genannten Datum zurück, damit wir den Antrag auf Gruppenbehandlung bei Ihrer Versicherung stellen (nur bei Privaten Krankenversicherungen) und die Rechnung/Honorarvereinbarung vorbereiten können. Tragen Sie die Kosten selbstständig, ist die Rechnung bis eine Woche vor der Veranstaltung zu begleichen - bei Nichtzahlung können wir den Platz leider nicht ermöglichen. Läuft die Kostenübernahme über Ihre Versicherung/Beihilfe, erhalten Sie im Anschluss an das Gruppenangebot eine Rechnung von uns.

Sollten Sie an einem der genannten Termine verhindert sein, können wir Ihnen leider die Kosten dafür nicht zurückerstatten. Aus Kulanzgründen kann ggf. ein Nachholtermin wahrgenommen werden, sollte die Gruppe erneut stattfinden.



### Ihre Ansprechperson

Psych. M. Sc. Susanna Wenzel  
Psychotherapeutin in Ausbildung  
wenzel@hamburg-privatpraxis.de  
Telefon: 040 311 81 820



### Verantwortliche

Dipl. Psych. Maren Lammers  
Praxisinhaberin  
Psychologische Psychotherapeutin  
lammers@hamburg-privatpraxis.de  
Telefon: 040 5700 20 42  
oder 040 311 81 820