

Zu meiner Person



Ich heiße Cathleen Reichelt und arbeite als angestellte Psychologische Psychotherapeutin im Sana Gesundheitszentrum „Dr. Karl Kollwitz“.

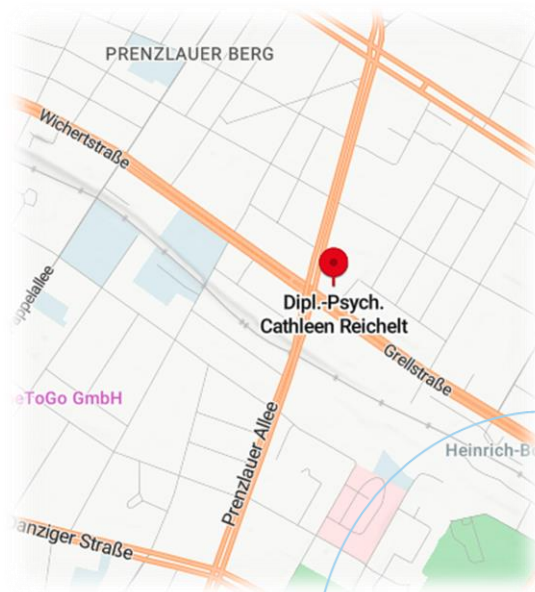
Ausgebildet bin ich in tiefenpsychologisch fundierter Psychotherapie in Einzel- und Gruppenbehandlung. Darüber hinaus verfüge ich über diverse Zusatzqualifikationen (Psychosomatische Schmerzpsychotherapie, Psychoonkologie, analytische Paar- und Familientherapie, in Ausbildung: Ego-State-Therapie), umfassende Berufserfahrung als Psychotherapeutin in Kliniken und bin an anderen Verfahren gegenüber aufgeschlossen.

Meine Praxis

Dipl.- Psych. Cathleen Reichelt

Psychologische Psychotherapeutin
Sana Gesundheitszentrum „Dr. Karl Kollwitz“
Prenzlauer Allee 90
10409 Berlin

Tel. 030 41 93 50 41 82



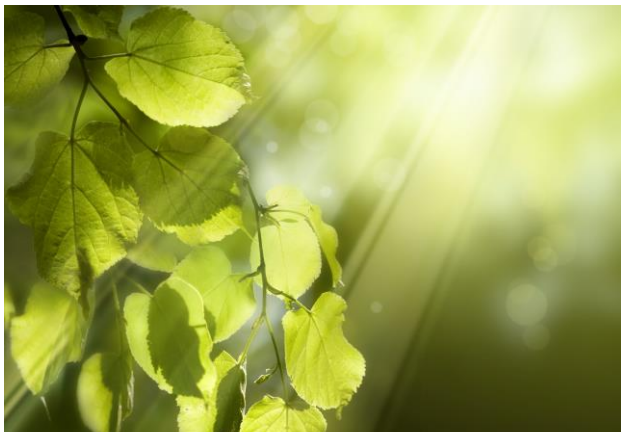
**Ambulante Gruppen-
psychotherapie für ADHS
im Erwachsenenalter**

Ambulante Gruppenpsychotherapie für ADHS im Erwachsenenalter

Bestehend aus:

- Psychoedukation zum vertieften Selbst- und Krankheitsverständnis
- Achtsamkeitsübungen
- Entspannungsübungen
- Übungen zur Selbstwahrnehmung (seelisch und körperlich)
- Ressourcenaktivierung

Die Sitzungen werden nach einem Psychoedukationsanteil begleitet durch Übungsanleitungen sowie ggf. Arbeitsblätter zum selbstständigen Durchführen. Des Weiteren wird das „PeerPrinzip“ der Gruppentherapien genutzt, indem es Raum für gemeinsamen Austausch über Erlebtes, Fragen, Gedanken und Erfahrungen gibt. Der Fokus liegt dabei auf der gegenseitigen Wertschätzung und Unterstützung.



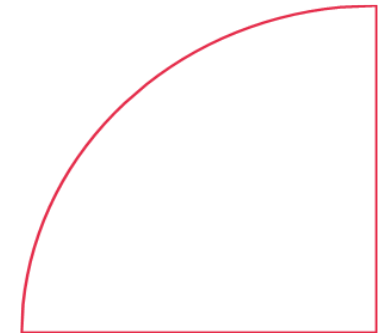
Konzept

ADHS im Erwachsenenalter begegnete mir bisher in meiner Praxis eher durch Folgeerkrankungen wie Depression und soziale Phobie (welche durch ein geringes Selbstwertgefühl verursacht waren) oder Adipositas (Essen als Beruhigung).

Die zugrundeliegende Problematik („Du bist falsch wie du bist“. „Dein Verhalten stört“. „Reiß dich endlich mal zusammen!“) erschloss sich mir erst durch Literatur, Informationen und Berichte von PatientInnen.

Mit Hilfe des Gruppenkonzeptes möchte ich Ihnen ermöglichen, sich mit ihrer Problematik auseinander zu setzen.

- Was bedeutet ADHS eigentlich?
- Welche erlernten Strategien helfen Ihnen bereits, welche müssten Sie sich noch aneignen?
- Ist eine Medikation für Sie erforderlich und was müssen Sie dabei beachten?
- Wie können Sie (trotz negativer Vorerfahrungen) einen liebevoll- freundlichen Blick auf sich entwickeln?
- Wie können Sie sich besser strukturieren und Ihren Lebensalltag zufriedenstellend gestalten?



Ablauf

- 12 feste Termine mit festen Gruppenmitgliedern (plus 2 probatorische Sitzungen)
- Anzahl der Gruppenmitglieder: mind. 3, max. 9 TeilnehmerInnen,
- ein Vorgespräch sowie eine ADHS- Testung (es sei denn, sie bringen bereits einen Befund aus einer anderen Praxis mit)
- Kostenübernahme durch die Krankenkasse, wenn Voraussetzungen erfüllt sind (wird im Vorgespräch ermittelt).

Wann? dienstags 08.30- 10 Uhr
(ausgenommen: Feiertage und Ferientage)

Wo? Sana Gesundheitszentrum
„Dr. Karl Kollwitz“
Konferenzraum im 3. OG
Prenzlauer Allee 90
10409 Berlin