



## ADHS-KOMPAKT

### Voller Energie - ohne Plan?

Fühlen Sie sich häufig emotional wie auf einer rasanten Achterbahnfahrt in Endlosschleife? Zwischen absoluter Beschleunigung und komplettem Stillstand, mit permanent wechselnden Höhen und Tiefen, unzähligen verworrenen Kurven und ohne die Möglichkeit, diese Tour irgendwie selbstbestimmt stoppen oder verlangsamen zu können? Sind Sie ein aktiver und kreativer Mensch, für den sich das Hier & Jetzt immer temporeich anfühlt, der viele Ideen im Kopf, Energie im Körper und Bälle in der Luft hat, schnell assoziiert, mehrere Projekte gleichzeitig entwickelt ... und dabei regelmäßig trotz größter Kraftanstrengung an der Umsetzung und den Widrigkeiten des Alltags scheitert? Schon wieder zu spät, schon wieder was verlegt, schon wieder völlig unter Strom und schon wieder nicht richtig bei der Sache - der Grat zwischen kreativer Unruhe und Chaos im Kopf ist oft schmal! Innere Getriebenheit, impulsiver Tatendrang, sich ständig missverstanden fühlen, Regeln nicht einhalten, einfach nicht "funktionieren können", wo "funktionieren müssen" gefordert ist: sind solche Belastungen zu Ihren täglichen beruflichen, sozialen und privaten Begleitern geworden? Spätestens dann, wenn die Frustration darüber und die Konsequenzen davon Sie zunehmend unter Stress setzen, Sie sich von sich selbst ausgebremst fühlen, Sie häufig erschöpft und dennoch ruhelos sind, sich permanent das Gedankenkarussell dreht und Sie immer wieder das Gefühl haben, selbst Ihrem Erfolg im Weg zu stehen oder mit anderen ständig anzuecken, stellt sich die Frage: **Haben Sie vielleicht ADHS?**

Mit dieser Fragestellung sind Sie übrigens nicht allein, denn ADHS im Erwachsenenalter ist keine Seltenheit und betrifft weltweit Millionen. Ob diese Neurodivergenz eine Störung oder Erkrankung ist, entscheidet vorrangig der individuelle Leidensdruck Betroffener, der mitunter höher sein kann, als es sich selbst eingestanden wird. Die Entscheidung, Hilfe zu suchen, ist oft schwer, aber ein wichtiger Schritt, um wieder mehr Struktur, Stabilität und ein belastungsfreieres Leben zu erleben.

Wir können Ihnen helfen und Sie dabei unterstützen, die Ursachen besser zu verstehen und den Umgang mit dieser Erkrankung neu zu erlernen. Dafür haben wir in unserer Privatklinik im Spreewald ein eigenes kompaktes **ADHS-Programm für Erwachsene** entwickelt, die sich Entlastung, neue Werkzeuge und Perspektiven, viel fachliche Expertise und menschliche Unterstützung wünschen, um so wieder zurück zu mehr Lebensqualität und Lebensglück zu finden. Im Fokus unseres stationären Angebots stehen dafür als Basis:

- Eine fundierte, leitliniengerechte Diagnostik gemäß der S3-Richtlinien sowie medizinische Differenzialdiagnostik
- Ein individueller Therapie-Mix mit Einzel- und Gruppeneinheiten
- Eine sorgfältig abgestimmte Medikation (falls notwendig)
- Vermittlung von alltagstauglichen Lösungsstrategien
- Austausch und Wissenstransfer mit anderen Betroffenen in einer integrierten ADHS-Therapiegruppe
- Vor allem: ganz viel von Mensch zu Mensch



Respekt, Empathie und Wertschätzung sind die Basis für eine therapeutische Beziehung auf Augenhöhe. Wir verstehen Symptomatik grundsätzlich als kreative Selbsthilfeversuche für Situationen, in denen kein anderer Weg zur Verfügung stand. Zugleich können wir gemeinsam alternative Bewältigungsschritte erarbeiten, die in der aktuellen Lebenssituation hilfreicher sind als die bisherigen, vertrauten Lösungen, die jetzt nicht mehr greifen.

*Dr. Eberhard Böhme*

Dr. Eberhard Böhme  
Klinikdirektor & Chefarzt



Im Rahmen unseres **stationären ADHS-Kompaktprogramms** können Sie sich voll auf Ihre Bedürfnisse und Ihre Genesung konzentrieren. Die Aufenthaltszeit gestaltet sich individuell, beträgt aber **mindestens 4 Wochen**. Begleitet werden Sie währenddessen von unserem multiprofessionellen Expertenteam, das Sie am ersten Tag genau dort abholt, wo Sie stehen, und Sie genau dorthin begleitet, wo Sie hinwollen – zu mehr Gesundheit, Stabilität und Lebensqualität. **Aufnahme schnell und unkompliziert möglich:** Wer sich in der psychischen Krise befindet, braucht nämlich keine Wartezeiten, sondern sofortige Hilfe!



Das Angebot richtet sich an volljährige **Privatpatienten, Beihilfeberechtigte** und **Selbstzahlende**. **Gesetzlich Versicherte** können nach vorheriger Kostenzusage der Krankenkasse auch aufgenommen werden. Eine fach- bzw. hausärztliche Einweisung oder die Einweisung einer psychotherapeutischen Praxis ist Voraussetzung.



Wir bieten Ihnen **zunächst eine leitliniengerechte ADHS-Erstdiagnostik** an. Unser erfahrenes fachärztliches Team führt eine umfassende Anamnese durch und erfasst Ihre Lebensgeschichte sowie Symptomatik genau. In der Diagnostik und der Therapie betrachten und behandeln wir auch komorbide Erkrankungen, wie z.B. Depressionen, Angststörungen, Schlafstörungen, Zwangsproblematiken oder Burnout.



Ob Kunst-, Musik-, Bewegungs- oder Sporttherapie, achtsamkeitsbasierte Ansätze, Krisenbewältigungsstrategien oder praktisches Stressbewältigungs- sowie Impulskontrolltraining: Wir gestalten gemeinsam aus unserem vielfältigen Therapieangebot Ihren **persönlichen Therapieplan rund um die zentralen psychotherapeutischen Angebote im Einzel- oder Gruppensetting**. Zusätzlich wird in der **integrierten ADHS-Schwerpunktgruppe** ganz gezielt auf die Bedürfnisse dieses Krankheitsbilds eingegangen, indem z.B. praktische Tipps zum Aufbau von Tagesstrukturen vermittelt werden. Wissensaustausch mit anderen Betroffenen, soziale Kompetenzstärkung und intensives Gemeinschaftserleben in einem verständnisvollen Umfeld helfen dabei, nachhaltige Strategien, Lösungen und Perspektiven zu finden, Rückhalt zu erfahren und gelebte Akzeptanz zu spüren.



Bei **sinnvoller, ergänzender medikamentöser Therapie** erfolgt im gemeinsamen Entscheidungsprozess und je nach Indikation eine individuell abgestimmte Einstellung nach **aktuellen Leitlinien unter Berücksichtigung Ihrer Bedürfnisse und Voraussetzungen**.



**Bei uns finden Sie jederzeit das vor, was Sie für Ihren Genesungsprozess benötigen** – selbstverständlich auch außerhalb der Therapiezeiten: komfortable Zimmer, modernste Ausstattung, gesellige Treffpunkte, eine stressreduzierte Umgebung mitten im Grünen, beste gastronomische Versorgung, ein abwechslungsreiches außertherapeutisches Programm und vor allem ganz viel Wertschätzung, Respekt und Verständnis.

**Haben Sie Fragen oder benötigen Sie mehr Infos über die Vincera Klinik Spreewald? Unser Patientenmanagement ist für Sie da und berät Sie gerne persönlich. Wir unterstützen Sie auch bei der Kostenbeantragung bei Ihrem Versicherer und begleitet Sie während des gesamten Aufnahmeprozesses!**

Vincera Klinik Spreewald GmbH, Van der Valk Allee 2, 15910 Bersteland,  
Tel. +49 (0) 35474 27 765, E-Mail: spreewald@vincera-kliniken.de

