

Unsere Gruppentherapien

Therapiepraxis Hagemeyer

Übersicht der Gruppenangebote - Einstieg jederzeit möglich

Sprachen Deutsch und Englisch	Gruppengröße max. 6 vor Ort / 10 online, sofern nicht anders angegeben
Ort Freiraum in a Box Boxhagener Str. 96, 10245 Berlin	Stand Mai 2026

www.helenhagemeyer.de

Übersicht

Alle Gruppen werden auf Deutsch und Englisch angeboten. Der Einstieg ist - je nach Gruppe und Kapazität - jederzeit oder fortlaufend möglich.

Nr.	Gruppe	Kurzbeschreibung
1	ADHS-Verhaltenstraining nach Lauth & Minsel	Online, fortlaufend, monatlicher Einstieg möglich
2	ADHS & Nervensystemregulation	Praktische Regulation für Alltag, Körper und innere Stabilität
3	ADHS & Autismus-Spektrum / AuDHS	Therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe
4	ADHS, Scham & Masking in Beziehungen	Wie wir die Hürde überwinden, zu uns selbst zu stehen
5	SMUDGE! Kreative Therapie	Kunsttherapeutisches Gruppenangebot im ergotherapeutischen Setting
6	In deine Stärke kommen	Selbstwert, Selbstvertrauen und authentisches Leben
7	ACT - Psychische Flexibilität & Leben nach eigenen Werten	Acceptance & Commitment Therapy
8	Selbstführung in Beziehungsdynamiken	Selbstregulation, traumasensible Nervensystem-Kompetenz

1. ADHS-Verhaltenstraining nach Lauth & Minsel

Leitung	Camille Darlin (they/them)
Qualifikation	Fachkraft für Neuroinklusion & ADHS-Verhaltenstrainerin nach Lauth & Minsel
Format	Online, fortlaufend, monatlicher Einstieg möglich

Gruppen:

- Neurodivergenz bei weiblich sozialisierten Personen
- Queer-sensible Gruppe für neurodivergente Personen

Zeitplan - fortlaufend und wöchentlich:

- Dienstag, 17:00-19:00 Uhr - Neurodivergenz bei weiblich sozialisierten Personen
- Mittwoch, 14:30-16:30 Uhr - Neurodivergenz bei weiblich sozialisierten Personen
- Donnerstag, 10:00-12:00 Uhr - Queer-sensible Gruppe für neurodivergente Personen

Bewerbung direkt an Camille Darlin: c.darlin@proton.me

2. ADHS & Nervensystemregulation

Praktische Regulation für Alltag, Körper und innere Stabilität

Beschreibung:

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die sich im ADHS-Spektrum bewegen und praktische Möglichkeiten kennenlernen möchten, um ihr Nervensystem im Alltag besser zu regulieren.

Im Mittelpunkt stehen konkrete, alltagsnahe Übungen zur Selbstregulation. Dazu gehören sowohl körperorientierte Methoden als auch tagesstrukturelle Strategien. Die Gruppe unterstützt dabei, innere Unruhe, Reizüberflutung, Überforderung, Anspannung oder Erschöpfung bewusster wahrzunehmen und individuelle Wege der Regulation zu entwickeln.

Leitung:

Leitung	Helen Hagemeier
Rolle	Praxisleitung; Paar- und Sexualtherapeut:in; Ergotherapeut:in für Psychiatrie und Psychosomatik
Fokus	Beziehungen, Kommunikation, Neurodivergenz und Selbstregulation
Eigene Perspektive	Selbstbetroffen von ADHS und im Autismus-Spektrum
Pronomen	keine Pronomen / deren / dessen

Format:

- Vor Ort oder online
- 5-8 Teilnehmende
- 10 Sitzungen
- 105 Minuten pro Termin
- Die Gruppe kann bei Bedarf mehrfach wiederholt werden.

Inhalte:

- Körperorientierte Methoden zur Nervensystemregulation
- Grounding, Orientierung und Stabilisierung
- Umgang mit innerer Unruhe und Reizüberflutung
- Tagesstruktur, Übergänge und Routinen
- Frühwarnzeichen von Überforderung erkennen
- Strategien bei Erschöpfung, Stress und emotionaler Überladung
- Transfer in den Alltag

Diese Gruppe ist für dich, wenn du ...

- dich im ADHS-Spektrum bewegst, diagnostiziert oder vermutet
- häufig innere Unruhe, Überforderung oder Reizoffenheit erlebst
- praktische Methoden zur Regulation kennenlernen möchtest
- deinen Alltag strukturierter und nervensystemfreundlicher gestalten möchtest
- körperorientierte und alltagsnahe Strategien ausprobieren möchtest
- mehr Stabilität, Orientierung und Selbstwirksamkeit entwickeln möchtest

Geplante Termine:

- Voraussichtlich montags
- Mögliche Zeitfenster: 12:00-13:45 Uhr, 14:00-15:45 Uhr oder 16:00-17:45 Uhr

Terminfindung:

- Tag und Uhrzeit werden nach den Anmeldungen und den zeitlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden festgelegt.
- Wenn die meisten Interessierten an einem anderen Tag oder zu einer anderen Uhrzeit besser können, können die Termine entsprechend angepasst werden.
- Weitere Termine sind nach Absprache und abhängig von Gruppenanmeldungen möglich.

Bewerbung direkt an Helen Hagemeier: Therapie.Coaching.Berlin@gmail.com

3. ADHS & Autismus-Spektrum / AuDHS

Therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe für Austausch, Verständnis und Alltagspraxis

Beschreibung:

Diese Gruppe richtet sich an Menschen, die sich im ADHS- und/oder Autismus-Spektrum bewegen und sich einen geschützten, verständnisvollen Raum für Austausch, Reflexion und gemeinsames Lernen wünschen.

Die Gruppe ist als therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe konzipiert. Im Mittelpunkt stehen die Erfahrungen der Teilnehmenden: Wie zeigt sich Neurodivergenz im Alltag? Welche Herausforderungen entstehen in Beziehungen, Kommunikation, Arbeit, Reizverarbeitung, Struktur oder Selbstfürsorge? Was hilft wirklich - und was eher nicht?

Neben dem Austausch untereinander werden regelmäßig fachliche Impulse, Reflexionsfragen oder Tagespunkte durch die Leitung eingebracht.

Leitung:

Leitung	Helen Hagemeier
Rolle	Praxisleitung; Paar- und Sexualtherapeut:in; Ergotherapeut:in für Psychiatrie und Psychosomatik
Fokus	Beziehungen, Kommunikation, Neurodivergenz und Selbstregulation
Eigene Perspektive	Selbstbetroffen von ADHS und im Autismus-Spektrum
Pronomen	keine Pronomen / deren / dessen

Format:

- Vor Ort oder online
- Therapeutisch angeleitete Selbsthilfegruppe
- Einmal wöchentlich
- 105 Minuten pro Termin
- 5-8 Teilnehmende
- Fortlaufend oder als feste Gruppe möglich

Inhalte:

- Austausch zu ADHS, Autismus und AuDHS-Erfahrungen
- Reizverarbeitung, Überforderung und Rückzug
- Soziale Erschöpfung und Kommunikation
- Struktur, Routinen und Alltagsbewältigung
- Beziehungen, Grenzen und Bedürfnisse
- Selbstakzeptanz und neurodivergente Identität
- Impulse und Tagespunkte durch die Leitung

Diese Gruppe ist für dich, wenn du ...

- dich im ADHS- und/oder Autismus-Spektrum bewegst, diagnostiziert oder vermutet
- dich mit anderen neurodivergenten Menschen austauschen möchtest
- deine Erfahrungen besser verstehen und einordnen möchtest
- von anderen lernen und eigene Strategien teilen möchtest

- dir einen therapeutisch begleiteten, wertschätzenden Gruppenraum wünschst
- Themen wie Beziehungen, Kommunikation, Reizverarbeitung und Alltagspraxis reflektieren möchtest

Geplante Termine:

- Voraussichtlich dienstags
- Mögliche Zeitfenster: 12:00-13:45 Uhr, 14:00-15:45 Uhr oder 16:00-17:45 Uhr

Terminfindung:

- Tag und Uhrzeit werden nach den Anmeldungen und den zeitlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden festgelegt.
- Wenn die meisten Interessierten an einem anderen Tag oder zu einer anderen Uhrzeit besser können, können die Termine entsprechend angepasst werden.
- Weitere Termine sind nach Absprache und abhängig von Gruppenanmeldungen möglich.

Bewerbung direkt an Helen Hagemeier: Therapie.Coaching.Berlin@gmail.com

4. ADHS, Scham & Masking in Beziehungen

Wie wir die Hürde überwinden, zu uns selbst zu stehen

Beschreibung:

Diese Gruppe richtet sich an Menschen im ADHS-Spektrum, die sich mit Scham, Anpassung, Masking und Beziehungserfahrungen auseinandersetzen möchten.

Viele neurodivergente Menschen erleben im Laufe ihres Lebens, dass sie sich stark anpassen, verstecken oder überfordern, um nicht 'zu viel', 'zu chaotisch', 'zu sensibel', 'zu direkt' oder 'nicht richtig' zu wirken. Besonders in Beziehungen kann dieses Masking zu Erschöpfung, innerer Distanz, Missverständnissen oder dem Gefühl führen, nicht wirklich gesehen zu werden.

In dieser Gruppe geht es darum, eigene Beziehungsmuster besser zu verstehen, Schamgefühle einzuordnen und neue Wege zu entwickeln, authentischer mit sich selbst und anderen in Kontakt zu treten.

Leitung:

Leitung	Helen Hagemeier
Rolle	Praxisleitung; Paar- und Sexualtherapeut:in; Ergotherapeut:in für Psychiatrie und Psychosomatik
Fokus	Beziehungen, Kommunikation, Neurodivergenz und Selbstregulation
Eigene Perspektive	Selbstbetroffen von ADHS und im Autismus-Spektrum
Pronomen	keine Pronomen / deren / dessen

Format:

- Vor Ort oder online
- 5-8 Teilnehmende
- Therapeutisch angeleitete Gruppe
- 105 Minuten pro Termin
- Fortlaufend oder als feste Gruppe möglich

Inhalte:

- Scham im Zusammenhang mit ADHS und Neurodivergenz
- Masking, Anpassung und People Pleasing
- Beziehungen, Nähe, Distanz und Kommunikation
- Angst vor Ablehnung und 'zu viel sein'
- Eigene Bedürfnisse erkennen und ausdrücken
- Grenzen setzen und zu sich selbst stehen
- Selbstakzeptanz und authentischer Kontakt

Diese Gruppe ist für dich, wenn du ...

- dich im ADHS-Spektrum bewegst, diagnostiziert oder vermutet
- häufig das Gefühl hast, dich in Beziehungen anpassen zu müssen
- Masking, Scham oder Angst vor Ablehnung kennst
- dich oft fragst, ob du 'zu viel' bist
- authentischer kommunizieren und mehr zu dir selbst stehen möchtest

- deine Bedürfnisse und Grenzen besser wahrnehmen möchtest
- neue Beziehungserfahrungen in einem wertschätzenden Rahmen machen möchtest

Geplante Termine:

- Voraussichtlich donnerstags
- Mögliche Zeitfenster: 12:00-13:45 Uhr, 14:00-15:45 Uhr oder 16:00-17:45 Uhr

Terminfindung:

- Tag und Uhrzeit werden nach den Anmeldungen und den zeitlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden festgelegt.
- Wenn die meisten Interessierten an einem anderen Tag oder zu einer anderen Uhrzeit besser können, können die Termine entsprechend angepasst werden.
- Weitere Termine sind nach Absprache und abhängig von Gruppenanmeldungen möglich.

Bewerbung direkt an Helen Hagemeier: Therapie.Coaching.Berlin@gmail.com

5. SMUDGE! Kreative Therapie

Beschreibung:

Dieses kunsttherapeutische Gruppenangebot im ergotherapeutischen Setting bietet dir die Möglichkeit, im geschützten Rahmen einer Kleingruppe mit anderen Personen deine Ressourcen auf kreative Weise zu stärken.

Was werden wir machen?

Mit kreativen Methoden, künstlerischen Experimenten und Imaginationen werden wir ins Spüren kommen und Emotionen sichtbar und erfahrbar machen. Über das Gestalten werden wir Unerwartetem begegnen und neue Perspektiven einnehmen.

Im Zentrum jeder Einheit steht das Zusammenspiel von Materialerfahrung, Wahrnehmung innerer Prozesse und Erfahrungsaustausch. Ziel ist es, gehalten durch die wertschätzende Gruppe und in einem ruhigen Rahmen, Stressabbau, Selbstwirksamkeit und Gestaltungskraft zu erleben, um Veränderungsprozesse anzustoßen.

Wir werden uns jede Woche einem bestimmten Thema und unterschiedlichen Materialien widmen.

Wer kann teilnehmen?

- Personen, die eine begleitende Stütze während eigener Transitionsprozesse haben möchten
- Personen mit Stress-Symptomen, Selbstunsicherheit, Antriebsschwäche und/oder Ängsten
- Personen, die Schwierigkeiten damit haben, Emotionen wahrzunehmen und/oder einzuordnen
- Menschen ohne künstlerische Vorerfahrung, aber mit Offenheit für kreative Methoden und unterschiedliche Materialien wie Ton, Farben oder Kleber

Wann findet die Gruppe statt?

- Dienstags, 10:30-12:30 Uhr
- Ort: Boxhagener Str. 96, Berlin-Friedrichshain, Erdgeschoss/Gartenhaus
- Einmal wöchentlich
- Voraussichtlich 10 Termine
- Feste Gruppe mit maximal 6 Personen
- Jede Einheit dauert 120 Minuten

Zusätzlich können bei Bedarf Einzelsitzungen im Online-Format stattfinden, in denen persönliche Themen und der Transfer in den Alltag vertieft werden können.

Leitung:

Leitung	Maris Willems (they/them)
Qualifikation	Fachkraft für psychiatrische und psychosomatische Ergotherapie; Systemische*r Berater*in im Kontext queerer Lebensrealitäten; Kunsttherapeut*in i.A.

Ich habe Interesse! Und jetzt?

Bei grundsätzlichem Interesse findet ein kostenloses Check-in-Gespräch online für 15 Minuten statt. Darin wird gemeinsam geschaut, ob das Angebot passend ist.

Bewerbung direkt an Maris Willems: maris.willems@protonmail.com

6. In deine Stärke kommen

Selbstwert, Selbstvertrauen und authentisches Leben

Beschreibung:

Diese Gruppe unterstützt Menschen dabei, ihren Selbstwert zu stärken und einen stabileren, selbstfreundlicheren Umgang mit sich selbst zu entwickeln.

Besonders angesprochen sind Menschen, die nach Zeiten von Erschöpfung, Burnout oder Depression ihr Vertrauen in sich selbst wieder aufbauen möchten oder die im Zusammenhang mit ADHS oder anderen Formen von Neurodivergenz häufig mit Selbstzweifeln, Anpassungsdruck oder innerer Kritik konfrontiert sind.

Leitung:

Leitung	Julia Wimmer (sie/ihr)
Qualifikation	Fachkraft für psychiatrische und psychosomatische Ergotherapie
Schwerpunkte	Neurodivergenz / ADHS; Selbstwertentwicklung; Emotionsregulation; Achtsamkeit / MBCT; Akzeptanz- und Commitment-Therapie; Imaginative Verfahren

Format:

- Online
- 5-8 Teilnehmende
- Fortlaufende Gruppen
- Mindestens 10 Sitzungen
- Ab Mitte Mai
- Einstieg jederzeit möglich

Inhalte:

- Umgang mit Selbstkritik und Perfektionismus
- Eigene Bedürfnisse besser verstehen
- Grenzen erkennen und setzen
- Strategien bei Masking und Rejection Sensitivity
- Authentischer und selbstfreundlicher mit sich umgehen
- Selbstwert nach Krisen stärken
- Umgang mit Schuldgefühlen und innerer Kritik
- Selbstfürsorge und Energie wieder aufbauen

Diese Gruppe ist für dich, wenn du ...

- deinen Selbstwert stärken und mehr Vertrauen in dich selbst entwickeln möchtest
- lernen möchtest, deine Bedürfnisse klarer wahrzunehmen und deine Grenzen zu schützen
- dich häufig stark an Erwartungen anderer orientierst und mehr bei dir selbst ankommen möchtest
- nach Burnout, Depression oder längerer Erschöpfung wieder mehr innere Stabilität und Selbstvertrauen aufbauen möchtest
- ADHS, Autismus oder andere Formen von Neurodivergenz hast, diagnostiziert oder vermutet, und einen selbstfreundlicheren Umgang mit dir entwickeln möchtest
- viel Energie in Masking, Anpassung oder Überkompensation investierst und authentischer du selbst sein möchtest

- deinen Alltag stabiler, selbstfreundlicher und mit mehr innerer Sicherheit gestalten möchtest

Bewerbung direkt an Julia Wimmer: juliawim@gmx.me

7. ACT - Psychische Flexibilität & Leben nach eigenen Werten

Acceptance & Commitment Therapy

Beschreibung:

ACT unterstützt dabei, schwierige Gedanken und Gefühle anzunehmen und gleichzeitig ein Leben zu gestalten, das den eigenen Werten entspricht.

Format:

- Online
- 5-8 Teilnehmende
- Fortlaufende Gruppen
- Mindestens 10 Sitzungen
- Ab Mitte Mai
- Einstieg jederzeit möglich

Inhalte:

- Abstand zu belastenden Gedanken entwickeln
- Einen hilfreichen Umgang mit schwierigen Emotionen lernen
- Eigene Werte und das, was dir wirklich wichtig ist, klarer erkennen
- Konkrete Schritte für ein erfüllteres und stimmigeres Leben entwickeln

Diese Gruppe ist für dich, wenn du ...

- häufig in Grübeln, Selbstkritik oder belastenden Gedanken festhängst
- dich von starken Emotionen schnell überwältigt fühlst oder schwierige Gefühle lieber vermeidest
- das Gefühl hast, festzustecken oder nicht wirklich nach deinen eigenen Werten zu leben
- mehr psychische Flexibilität und innere Klarheit entwickeln möchtest
- lernen möchtest, auch mit schwierigen Gedanken und Gefühlen handlungsfähig zu bleiben

Bewerbung direkt an Julia Wimmer: juliawim@proton.me

8. Selbstführung in Beziehungsdynamiken

Selbstregulation, traumasensible Nervensystem-Kompetenz

Alle Infos auf einen Klick:

<https://gamma.app/docs/Mai-Selbstfuehrung-in-Beziehungsdynamiken-2kw1udtqwph37c8>

Leitung:

Leitung	Sarah Ulrich (Ergotherapeut*in, HPsych) und Isabella Hauck (Pflegefachkraft Psychiatrie/Psychosomatik, Breathwork- & Klangpraktikerin)
Qualifikation / Fokus	Traumasensible, nervensystemorientierte und beziehungsorientierte Selbstführung
Format	Hybrid - Präsenz und online

Fokus:

- Selbstregulation
- Emotionale Intelligenz
- Nervensystemkompetenz
- Traumasensibel
- Neuroinklusiv
- Körperorientiert

Gruppentermine vor Ort:

Berlin, 'Freiraum in der Box', Boxhagener Str. 96

- Freitag, 15.05.2026 - 16:00-19:00 Uhr
- Samstag, 16.05.2026 - 11:00-14:00 Uhr
- Freitag, 22.05.2026 - 16:00-19:00 Uhr

Online Check-out:

- Mittwoch, 27.05.2026 - 18:00-19:00 Uhr

Für wen:

- Menschen mit Stress-, Erschöpfungs- oder Beziehungsthemen
- Neurodivergente Menschen
- Menschen mit Interesse an körperbasierter Selbstregulation und Beziehungsarbeit

**Für ein unverbindliches Check-in-Gespräch oder Anmeldung direkt an:
sarahulrich.ergotherapie@proton.me**

Garantierter Ersttermin - So funktioniert es

Sobald Sie folgende Verordnung erhalten und an uns senden, können wir Ihnen einen Termin garantieren. Die Verordnung muss auf der Rückseite unterschrieben sein.

Benötigte Verordnung:

- Ärztliche Verordnung für ERGOTHERAPIE
- Psychisch-funktionelle Behandlung - Einzeltherapie
- 1-3 Mal pro Woche
- 10 Sitzungen oder Blankoverordnung

Wichtig:

- Wir können keine Therapieplätze reservieren.
 - Termine werden erst nach Eingang der vollständig ausgefüllten Verordnung vergeben.
 - Im Anhang dieser E-Mail finden Sie ein detailliertes PDF mit allen relevanten Informationen zur Verordnung, das Sie direkt Ihrem Arzt oder behandelnden Psychotherapeuten vorlegen können.
-

Wichtiger Hinweis zur Verordnung

Bitte senden Sie uns die Verordnung so schnell wie möglich, unterschrieben auf der Rückseite.

So gehen Sie vor:

- Sie können zunächst ein Foto oder einen Scan per E-Mail schicken, damit wir die Verordnung vorab prüfen können.
 - Anschließend senden Sie bitte das Original per Post an unsere Praxis.
 - So können wir eine schnelle Terminvergabe sicherstellen.
-

Therapieablauf

Nach dem ersten Termin können bis zu drei probatorische Sitzungen stattfinden. Wenn sowohl Klient*in als auch Therapeut*in eine Zusammenarbeit wünschen, beginnt die Therapie unmittelbar danach.

Unser GROW-Modell - Ganzheitliche Unterstützung

Wir arbeiten in einem interdisziplinären Team. Unser internes GROW-Modell ermöglicht eine umfassende und nachhaltige therapeutische Unterstützung.

Wenn es fachlich oder persönlich nicht passend erscheint, können Sie - sofern Kapazitäten vorhanden sind - zu einem anderen Therapeuten oder Coach innerhalb der Praxis wechseln.

Kosten & Erstattung

Mit ärztlicher Verordnung:

- Ärztliche Verordnung wird akzeptiert
- Kostenübernahme durch gesetzliche Krankenkassen möglich
- Verpflichtende gesetzliche Zuzahlung: 10 % des Rezeptwerts
- Bei 10 Sitzungen beträgt die Zuzahlung insgesamt ungefähr 100 Euro
- Eine Befreiung von der Zuzahlung über die Krankenkasse ist möglich
- Die Therapie kann somit vollständig kostenfrei sein.

Selbstzahlung:

Eine Selbstzahlung ist möglich über: www.helenhagemeyer.de / Terminbuchung

Mit ärztlicher Verordnung können Sie außerdem:

- Einzel- und Gruppentherapie kombinieren
- Sofort an Gruppen teilnehmen
- Flexibel zwischen Formaten wechseln

Ort der Angebote

Neue Praxis	Freiraum in a Box, Boxhagener Str. 96, 10245 Berlin
Büro-Adresse zur Einsendung der Verordnung	Therapiepraxis Hagemeyer, Thaerstraße 39, 10249 Berlin

Wir freuen uns sehr darauf, Sie willkommen zu heißen und Sie auf Ihrem therapeutischen Weg zu begleiten.

Mit freundlichen Grüßen
Therapiepraxis Hagemeyer
www.helenhagemeyer.de