

# ADHS- & Autismus-Spektrum-Langzeitgruppen

Neurodivergenz verstehen. Eigene Muster erkennen. Den Alltag spürbar erleichtern.

**Ein intensiver therapeutischer Entwicklungsraum über rund sechs Monate: Psychoedukation, Selbsterfahrung, Skills-Training, Persönlichkeitsentwicklung und gemeinsames Lernen – digital oder in Präsenz.**

## Mehr als eine Gesprächsgruppe

Unsere Langzeitgruppen richten sich an Erwachsene mit ADHS und/oder Autismus-Spektrum sowie Menschen mit entsprechenden Herausforderungen. Im Mittelpunkt steht nicht nur die Frage, warum bestimmte Dinge schwerfallen, sondern vor allem, was im eigenen Leben konkret verändert werden kann.

Die Teilnehmenden arbeiten über einen längeren Zeitraum an eigenen Themen, probieren Strategien aus, reflektieren Erfahrungen und entwickeln Lösungen, die zu ihren Bedürfnissen passen. Wir verbinden Wissen über neurodivergente Funktionsweisen mit therapeutischer Tiefe, persönlicher Weiterentwicklung und praktischer Umsetzung.

## Was Sie aus der Gruppe mitnehmen können

- Selbstverständnis: eigene Verhaltensmuster, Stressreaktionen, Stärken und Bedürfnisse differenzierter erkennen.
- Skills für das eigene Leben: erprobte Strategien für Emotionen, Reize, Planung, Kommunikation und Erholung.
- Mehr Handlungsspielraum: Aufgaben vereinfachen, tragfähige Routinen entwickeln und mit Zeit und Energie bewusster umgehen.
- Neue Beziehungserfahrungen: Grenzen setzen, Bedürfnisse ausdrücken und Missverständnisse bearbeiten.
- Individuelle Entwicklungsziele: konkrete Vorhaben statt allgemeiner Vorsätze, mit regelmäßiger Reflexion und Anpassung.

# Die Themenschwerpunkte - mit echtem Alltagsbezug

## 01 Neurodivergenz verstehen & Selbstakzeptanz entwickeln

Wir beschäftigen uns damit, wie ADHS und Autismus-Spektrum Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Motivation, Reizverarbeitung und Selbststeuerung beeinflussen können. Individuelle Stärken und Belastungen werden sichtbar gemacht. Frühere Selbstzuschreibungen können neu eingeordnet werden. Zum Mitnehmen: ein persönliches Stärken-Belastungs-Profil, ein klareres Bild eigener Bedürfnisse und erste Schritte zu einem freundlicheren Umgang mit sich selbst.

## 02 Emotionen, Reize & Nervensystem regulieren

Wir betrachten, wie Überforderung entsteht, woran erste Signale erkennbar sind und was emotionale Intensität verstärkt. Geübt werden Selbstwahrnehmung, Pausenstrategien, Reizreduktion und hilfreiche Reaktionen auf Stress. Zum Mitnehmen: einen persönlichen Frühwarnplan, passende Regulationsübungen und Möglichkeiten, Überreizung rechtzeitig abzufangen.

## 03 Exekutive Funktionen, Organisation & Alltag vereinfachen

Initiieren, Priorisieren, Entscheiden, Zeit einschätzen, Aufgaben abschließen oder zwischen Tätigkeiten wechseln: Wir zerlegen Schwierigkeiten in verständliche Teilschritte. Gemeinsam testen wir alltagstaugliche Strukturhilfen und äußere Unterstützungssysteme. Zum Mitnehmen: ein realistisches Planungssystem, Strategien gegen Aufschieben und Routinen, die entlasten statt Druck erzeugen.

## 04 Selbstwert, Scham, Schuld & innerer Kritiker

Wir erforschen, wie aus Kritik, Missverständnissen und wiederholten Schwierigkeiten belastende Selbstbilder und innere Regeln entstehen können. Reflexionsübungen, Perspektivwechsel und therapeutische Methoden unterstützen einen konstruktiveren inneren Dialog. Zum Mitnehmen: Hilfen, selbstabwertende Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und hilfreicher mit sich selbst umzugehen.

## 05 Beziehungen, Bindung & Kommunikation

Hier geht es um Nähe, Distanz, Konflikte, Grenzen, Erwartungen und die eigene Stimme in Beziehungen. Mit Übungen, Rollenspielen und persönlichen Beispielen trainieren wir, Bedürfnisse klar auszudrücken und schwierige Situationen anders zu gestalten. Zum Mitnehmen: Gesprächshilfen, Verständnis eigener Beziehungsmuster und konkrete Schritte im Umgang mit Konflikten.

## 06 Erschöpfung, Selbstfürsorge & nachhaltige Veränderung

Wir untersuchen, welche Anforderungen Energie kosten, wie sich Überlastung aufbaut und welche Erholung tatsächlich unterstützt. Ziel ist nicht maximale Leistung, sondern ein passender Umgang mit eigenen Ressourcen. Zum Mitnehmen: einen individuellen Energie- und Erholungsplan sowie tragfähige Veränderungen für die Zeit nach der Gruppe.

## Wie wir therapeutisch arbeiten

Jede Sitzung verbindet verständlich aufbereitete Psychoedukation, therapeutische Reflexion, Austausch, praktische Übungen und die Übertragung in den Alltag. Die Arbeit ist aktiv und teilnahmeorientiert, ohne Zwang zur persönlichen Offenlegung.

- Selbsterfahrung: eigene Situationen, Gefühle und Muster reflektieren.
- Skills-Training: Techniken ausprobieren, anpassen und zwischen den Sitzungen anwenden.
- Rollenspiele & Perspektivwechsel: Gespräche, Grenzen und Konflikte im geschützten Rahmen erproben.
- Eigene Themen: persönliche Fragen und Alltagserfahrungen einbringen und therapeutisch bearbeiten.
- Alltagstransfer: konkrete Schritte festlegen, Erfahrungen auswerten und Strategien weiterentwickeln.

## Gruppe im Mittelpunkt - persönliche Vertiefung im Einzelgespräch

Unser Konzept kombiniert vorwiegend Gruppentherapie mit bedarfsorientiert eingeplanten ergotherapeutischen Einzelsitzungen. Die Gruppe bildet den kontinuierlichen Rahmen für gemeinsames Lernen, die praktische Erprobung von Skills und die längerfristige persönliche Entwicklung.

Die ergänzenden Einzelgespräche dienen dazu, Inhalte aus der Gruppe persönlich zu vertiefen, individuelle Schwierigkeiten genauer zu verstehen und Übungen an die eigene Lebenssituation anzupassen. So können wir jede Person während des gesamten therapeutischen Prozesses individuell betrachten, ohne den gemeinschaftlichen Schwerpunkt aufzugeben.

## Was sich im Verlauf verändern kann

Über etwa sechs Monate entsteht Raum, Fähigkeiten wiederholt zu üben und zu festigen. Mögliche Entwicklungen sind weniger Überforderung, ein hilfreicherer Umgang mit ADHS-Symptomen, mehr emotionale Stabilität, bessere Selbstorganisation, klarere Kommunikation und Selbstakzeptanz.

Aus unseren bereits laufenden und abgeschlossenen Gruppen berichten wir von deutlichen Fortschritten vieler Teilnehmender im Umgang mit Alltagsschwierigkeiten, innerem Druck, Beziehungen und Selbstregulation. Manche erleben auch weniger ADHS-bedingte Belastungen. Die Entwicklung bleibt individuell; ein bestimmter Behandlungserfolg lässt sich nicht garantieren.

Die therapeutische Tiefe des Konzepts ist digital und in Präsenz möglich. Entscheidend sind die Passung des Formats, die kontinuierliche Teilnahme und die Umsetzung im persönlichen Alltag.

## Rahmen & Teilnahme

- Dauer: rund sechs Monate mit aufeinander aufbauenden Schwerpunkten.
- Rhythmus: in der Regel wöchentlich, üblicherweise zwei Stunden Gruppentherapie.
- Formate: digital oder vor Ort; aktuelle Zeiten werden gesondert mitgeteilt.
- Behandlungskonzept: primär Gruppensitzungen, ergänzt um bedarfsorientierte Einzelgespräche zur individuellen Vertiefung.

## Heilmittelverordnung für Ergotherapie

Für die Teilnahme benötigen Sie eine gültige Ergotherapie-Heilmittelverordnung. Da unser Konzept Gruppen- und bedarfsorientierte Einzelsitzungen verbindet, empfehlen wir eine Verordnung für Gruppentherapie und eine weitere für Einzeltherapie. Bitte sprechen Sie hierzu mit Ihrer verordnenden ärztlichen oder psychotherapeutischen Praxis.

### Folgende Angaben sind wichtig:

- Heilmittel: psychisch-funktionelle Behandlung, einmal als Gruppenbehandlung und einmal als Einzelbehandlung.
- Diagnosegruppe: passende PS-Diagnosegruppe (PS1, PS2 oder PS3), je nach medizinischer Indikation.
- Therapiefrequenz: nach medizinischer Begründung und Behandlungsplanung, beispielsweise 1-4-mal wöchentlich.
- Wichtig: Für die ADHS-bezogene Ergotherapie benötigen Sie eine reguläre Heilmittelverordnung, keine Blankoverordnung.

Falls Ihre Praxis nur eine Verordnung ausstellen kann, empfehlen wir die Einzeltherapie-Verordnung, damit die individuelle therapeutische Begleitung berücksichtigt ist. Die Durchführung von Gruppenanteilen muss dann entsprechend den geltenden Vorgaben mit der verordnenden Praxis abgestimmt werden; eine Einzelverordnung deckt Gruppenbehandlung nicht automatisch ab.

Bei gültiger Verordnung übernehmen gesetzliche Krankenkassen grundsätzlich die Kosten abzüglich der gesetzlichen Zuzahlung. Eine Zuzahlungsbefreiung ist unter bestimmten Voraussetzungen möglich; bitte klären Sie dies direkt mit Ihrer Krankenkasse.

## Unser Anliegen

**Ein sicherer, wertschätzender Raum, in dem Sie sich selbst besser verstehen, Neues ausprobieren und Ihren Alltag Schritt für Schritt selbstbestimmter gestalten können.**

**THERAPIEPRAXIS HAGEMEIER · Berlin · [www.helenhagemeier.de](http://www.helenhagemeier.de)**