



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe

Autismus HF | AuDHS | IV

...dieser Mix kann ziemlich anstrengend sein, oder?

Einerseits brauchen wir die Routine und ähnliche Abläufe, doch dann holt uns die Prokrastination wieder ein. Wir können hoch motiviert an etwas heran, spüren danach oft, wie anstrengend das war. Wir analysieren unsere Umwelt und Problemstellungen anders als unsere neurotypischen Mitmenschen, und gleichzeitig sind wir sensibel.

**Doch mehr als «Was unterscheidet uns?»
interessiert uns «Wer bin ich eigentlich?»**

Im Umgang mit Mitmenschen fühlen wir uns manchmal nicht zugehörig, irgendwie «anders» - wir verpassen gewisse soziale «Normen», ecken oft an, werden als «zu viel» wahrgenommen und dabei sind wir doch sehr ehrlich.

Wir kämpfen im Alltag mit Reizüberflutung, Overlord, Meltdown, Shutdown, Schamgefühlen, durch die chronische Überlastung wurden wir auch arbeitsunfähig, obwohl wir doch «high funktional» sind.

Falls dich diese Themen auch beschäftigen, melde dich gerne.

Wichtig: Was in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe, es ist uns wichtig einen vertraulichen Rahmen zu schaffen (SafeSpace).

Diese Gruppe richtet sich an Personen, die eine IV-Rente beziehen.

Es bestehen bereits Gruppen für berufstätige AuDHS Betroffene.

Diese neue Selbsthilfegruppe wird beim Aufbau von einer Mitarbeiterin begleitet. Mehr Informationen und Anmeldung:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

Telefon 052 213 80 60 | www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch