

Gemeinsam im Spektrum – Selbsthilfegruppe für Autismus und AuDHD

Wir sind eine Selbsthilfegruppe für erwachsene Autist*innen mit offizieller Diagnose – ausdrücklich auch für Menschen mit AuDHD.

Unsere Treffen bieten einen sicheren, ruhigen Raum für Austausch über Alltagserfahrungen, Herausforderungen und Stärken – ohne Masking und ohne Erklärungsdruck.

Was wir anbieten:

- Austausch über Reiz- und Stressmanagement, Kommunikation und Routinen
- Raum für Themen wie Überforderung, Executive Dysfunction und Energiemanagement
- Verständnissvolle Atmosphäre unter neurodivergenten Menschen
- Reiz- und bedürfnisorientierte Treffen

Für wen ist die Gruppe?

- Erwachsene ab 18 Jahren
- Autist*innen mit gesicherter Diagnose
- Willkommen: Menschen mit Autismus + ADHS (AuDHD)
- Nicht Teilnehmend: Angehörige oder Begleitpersonen

Unsere Werte:

Respekt, Akzeptanz, Schutz der Privatsphäre, Rücksicht auf Reizempfindlichkeiten. Niemand muss reden – alles ist freiwillig.

Hinweis:

Wir sind eine Selbsthilfegruppe von Betroffenen für Betroffene – keine Therapie oder medizinische Einrichtung.

Anmeldung und Information

Selbsthilfe-Kontaktstelle Hamm

Aleeza Hämmisch

Tel. 02381 120 28 | selbsthilfe-hamm@paritaet-nrw.org