

WORÜBER WIR SPRECHEN

- Copingstrategien
- Masking
- Partnerschaft
- Ressourcen
- Alltagsprobleme
- Strukturen
- Beruf/Ausbildung
- Spezialinteressen
- Reizüberflutung ...

Wenn wir uns gegenseitig unterstützen,
verschwinden die Herausforderungen
zwar nicht, werden aber leichter für uns!

WO WIR UNS TREFFEN

Gesundheitshaus Leverkusen
Selbsthilfe-Kontaktstelle Leverkusen
Ludwig-Erhard-Platz 1
51373 Leverkusen

Das Gesundheitshaus ist mit dem ÖPNV gut zu erreichen (Haltestelle Leverkusen Mitte). Mit dem Auto via A3, Ausfahrt Leverkusen Zentrum, via B8 bis zum Ludwig-Erhard-Platz. Im Gebäude gibt es ein Parkhaus.

Gruppenkontakt:
ASS-AuDHS-Selbsthilfe@web.de

EULEN unter TAUBEN

**Selbsthilfegruppe für Frauen
mit ASS/AuDHS* in Leverkusen:
Jeden 3. Mittwoch im Monat,
immer von 19 bis 21 Uhr!**



*ASS + ADHS = AuDHS

WIR SIND EULEN, KEINE TAUBEN

Und das ist gut so. Aber oft ist es schwer für uns, anders zu sein, nicht dazugehören und nicht zu verstehen, wie die Welt der Tauben funktioniert, egal wie sehr wir uns auch anstrengen. Deshalb gibt es nun diese Gruppe.

Wir Frauen ticken ein bisschen anders als Männer, auch im Autismus-Spektrum. Die Anpassungskämpfe, die wir in dieser Welt voller Tauben ausfechten müssen, unterscheiden sich häufig von denen der Männer. Darum ist diese Gruppe nur für uns.

AUTISMUS- EIN SPEKTRUM

Wir sind Frauen im Autismus-Spektrum. Wir haben schon lange eine Diagnose. Oder erst seit kurzem. Vielleicht vermuten wir auch nur, dazugehören. Und wir sind genauso verschieden wie neurotypische Frauen. Eines allerdings haben wir gemeinsam: Wir tarnen uns, tragen Masken und haben oft schon früh gelernt, so zu sein wie andere es von uns erwarten. Wir lernen die Gesten des sozialen Miteinanders wie eine Fremdsprache und verstehen trotzdem oft nicht, was jemand von uns will.

ADHS- OFT MIT DABEI

ADHS und ASS sind oft vergesellschaftet. ADHS bezeichnet in erster Linie ein Aufmerksamkeitsdefizit, dessen Ursache in unserer anderen Art der Wahrnehmung liegt. Unsere Reizfilter sind nur schwach ausgeprägt, die vielen Signale überlasten das Nervensystem, führen zu Überforderung und Leistungsproblemen. Wir haben Schwierigkeiten dabei, uns zu konzentrieren und die Strukturen aufzubauen oder zu bewahren, die uns Halt geben in einer Welt voller Unsicherheiten. Tritt ASS gemeinsam mit ADHS auf, so sprechen wir von AuDHS.

