



SELBSTHILFE WINTERTHUR
SCHAFFHAUSEN

Selbsthilfegruppe in Schaffhausen

Autismus HF (& AuDHS)

Autist:innen denken und funktionieren anders, wir denken vor allem rational und logisch. Wir analysieren unsere Umwelt anders als unsere neurotypischen Mitmenschen, die viel intuitiver vorgehen.

Im Umgang mit Mitmenschen fühlen wir uns manchmal nicht zugehörig - wir verpassen gewisse «soziale Normen» und ecken an.

Kommen dann auch noch die Herausforderungen des ADHS hinzu, kämpfen wir im Alltag mit Dingen, die andere scheinbar mühelos erledigen, was zu chronischer Überlastung bis zur Arbeitsunfähigkeit führen kann, trotz «Hochfunktionalität». Einerseits brauchen wir Routine und wollen Disziplin, doch dann holt uns die Prokrastination wieder ein. An Neues, Aufregendes gehen wir hoch motiviert heran, finden dann aber nicht das gesunde Mass. Wir überanstrengen uns, oder gönnen uns einfach nicht genügend Erholung, fallen so in ein Tief und verwirklichen unsere Pläne nicht nachhaltig.

**Und bei all dem geht das Wichtigste unter:
«Wer bin ich eigentlich und was will ich wirklich?».**

Falls dich diese Themen auch beschäftigen und du Austausch mit anderen Autist:innen suchst, melde dich.

Mit dieser Gruppe schaffen wir uns einen vertraulichen Rahmen, die sich an hochfunktionale autistische Personen richtet.

Die Diagnose ADHS ist keine Voraussetzung.

Zeitpunkt der Treffen: Dienstagabend alle zwei Wochen, 18:00-19:30
Mehr Informationen und Anmeldung:

Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen

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