

Hallo zusammen,

am kommenden Donnerstag findet unser nächstes Treffen der Selbsthilfegruppe Gedankenflut statt. Gleichzeitig starten wir erstmals mit unserer neuen Aufteilung in zwei parallel stattfindende Gruppen.

Ihr seid für die Gruppe **Neurodivergente Erwachsene** eingeplant. Die Gesprächsführung übernimmt **Stephan Wagner**.

 **Donnerstag, 17. September 2026**

 **19:00–21:00 Uhr**

 **Pfarrheim St. Anna, An der Kirche 7, 41334 Nettetal-Schaag**

 **Raum 2**

Die Erwachsenengruppe ist bewusst auf **maximal 10 Teilnehmende** begrenzt. Damit möchten wir einen überschaubaren und möglichst reizarmen Rahmen schaffen, in dem persönlicher Austausch gut möglich ist.

Bitte achtet deshalb nach Möglichkeit darauf, auf **starkes Parfüm, Aftershave oder andere intensive Duftstoffe** zu verzichten. Bitte respektiert auch die persönlichen Grenzen anderer und **verzichtet auf ungefragten Körperkontakt**. Dazu gehört auch, nicht selbstverständlich die Hand zur Begrüßung zu reichen. Am besten überlassen wir es jeder Person selbst, ob und welche Form der Begrüßung oder des Körperkontakts für sie angenehm ist.

Gehörschutz oder Kopfhörer sind selbstverständlich in Ordnung, ebenso Stimming, Bewegung oder das kurzzeitige Verlassen des Raumes. Niemand muss Blickkontakt halten, sich aktiv am Gespräch beteiligen oder etwas Persönliches erzählen. **Auch einfach zuzuhören ist vollkommen okay.**

Einen **festen Ablauf als Orientierung** gibt es, ohne dass daraus ein starres Programm werden soll. Im Mittelpunkt stehen weiterhin eure Themen, Erfahrungen und das, was euch an diesem Abend beschäftigt. Die geplanten TOP geben uns einen Rahmen, lassen aber ausreichend Raum für offenen Austausch und Themen, die sich im Laufe des Abends ergeben.

Falls ihr am Donnerstag doch nicht teilnehmen könnt, gebt mir bitte kurz per **E-Mail oder WhatsApp** Bescheid. Es besteht selbstverständlich keine Verpflichtung, bei jedem Treffen dabei zu sein. Da die Plätze begrenzt sind, hilft mir eine kurze Rückmeldung bei der Planung und ein frei gewordener Platz kann gegebenenfalls weitergegeben werden.

Ganz wichtig ist uns außerdem der geschützte Rahmen: **Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe.** Fotos, Videos und Tonaufnahmen werden während unserer Treffen nicht gemacht.

Ich freue mich, dass wir nun mit der neuen Aufteilung starten können, und wünsche euch einen offenen und angenehmen Austausch. **Stephan freut sich ebenfalls auf den ersten Abend mit euch in der neuen Konstellation.** 🧡

Liebe Grüße

Patty

Organisation Selbsthilfegruppe Gedankenflut

Stephan

Gesprächsführung Gruppe Neurodivergente Erwachsene

Selbsthilfegruppe Gedankenflut
Autismus · ADHS · Neurodivergenz

✉ E-Mail: kontakt@gedankenflut-fuehlen.de

📱 WhatsApp: **01 76 - 24 48 56 13**

🌐 Webseite: gedankenflut-fuehlen.de/SHG

📷 Instagram: [\[Instagram-Profil\]](#)