

Hallo zusammen,

am **Donnerstag, 29. Oktober 2026** findet unser nächstes Treffen der Selbsthilfegruppe Gedankenflut statt.

 **Donnerstag, 29. Oktober 2026**

 **19:00–21:00 Uhr**

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

 **Raum 3**

Im Anhang findet Ihr wie gewohnt die ausführliche Einladung mit allen Infos und dem geplanten Ablauf.

Diesmal dürfen wir **Ralf Kurzweg von der BIS e. V., der Kontaktstelle für Selbsthilfe**, bei uns begrüßen. Sein Besuch war ursprünglich bereits für Anfang Oktober geplant, musste damals aber leider verschoben werden. Nun holen wir seinen Beitrag zum Thema **Selbsthilfe, ihre Möglichkeiten, Strukturen und Unterstützungsangebote** nach.

Ralf wird uns in einem kurzen Vortrag einen Einblick in die Selbsthilfearbeit geben und unter anderem darauf eingehen, welche Möglichkeiten und Unterstützungsangebote es für Selbsthilfegruppen und deren Mitglieder gibt. Anschließend bleibt natürlich auch Zeit für Fragen und den gemeinsamen Austausch.

Da das Thema auch für unsere Gruppe der neurodivergenten Erwachsenen interessant sein könnte, werden wir dort vor Beginn das Interesse abfragen. Wer möchte, kann gerne am Vortrag teilnehmen und anschließend wieder in die Erwachsenengruppe wechseln.

Wir beginnen den Abend diesmal direkt mit dem Themenbeitrag. Die Vorstellungsrunde halten wir anschließend wieder kurz: Neue Teilnehmende können sich vorstellen, danach gibt es eine kleine Befindlichkeitsrunde. Im weiteren Verlauf bleibt wie gewohnt ausreichend Zeit für Eure Fragen, Erfahrungen und alles, was Euch aktuell beschäftigt.

Noch einmal zur Erinnerung, da mir dieser Punkt weiterhin wichtig ist: **Unsere SHG ist kein Ort für Werbung, Verkauf oder die Vermittlung eigener Dienstleistungen und Produkte.** Das gilt insbesondere auch für Nahrungsergänzungsmittel, alternative Heilangebote, Coaching- oder ähnliche Angebote.

Persönliche Erfahrungen dürfen selbstverständlich geteilt werden. **Heilversprechen oder die Darstellung von Autismus, ADHS oder anderen Formen der Neurodivergenz als etwas, das „geheilt“ werden müsse, passen jedoch nicht zu unserem Selbstverständnis.**

Bitte denkt außerdem weiterhin daran, möglichst auf **starke Düfte** zu verzichten. **Fotos, Videos und Tonaufnahmen sind während unserer Treffen nicht gestattet.** Alles Persönliche bleibt innerhalb der Gruppe.

Da die Parkmöglichkeiten begrenzt sind, wäre es schön, wenn Ihr – sofern möglich – **Fahrgemeinschaften bildet oder mit dem Rad kommt.**

Falls Ihr doch nicht teilnehmen könnt, gebt mir bitte kurz per **E-Mail oder WhatsApp** Bescheid. **Ansonsten verstehen wir eine ausbleibende Rückmeldung als Zusage und gehen davon aus, dass Ihr am Treffen teilnehmt.**

Ich freue mich auf Euch und auf einen interessanten Abend mit Ralf und natürlich unserem gemeinsamen Austausch. 🧡

Liebe Grüße,

Patty

Selbsthilfegruppe Gedankenflut
Autismus · ADHS · Neurodivergenz

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

📱 WhatsApp: **01 76 - 24 48 56 13**

🌐 Webseite: gedankenflut-fuehlen.de/SHG

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

[Du möchtest keine weiteren E-Mails von uns erhalten? HIER KLICKEN](#)