

Hallo zusammen,

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

Du bist für die Gruppe **Neurodivergente Erwachsene** eingeplant. Die Gesprächsführung übernimmt wieder **Stephan Wagner**.



Donnerstag, 29. Oktober 2026



19:00–21:00 Uhr



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



Raum 1

Diesmal haben wir wieder einen Gast bei uns: **Ralf Kurzweg von der BIS e. V., der Kontaktstelle für Selbsthilfe**, wird einen kurzen Beitrag zum Thema **Selbsthilfe, ihre Möglichkeiten, Strukturen und Unterstützungsangebote** halten. Ursprünglich war sein Besuch bereits für Anfang Oktober vorgesehen, musste damals aber leider verschoben werden. Den Beitrag holen wir nun nach.

Der Vortrag findet in der **Eltern- und Angehörigengruppe in Raum 3** statt. Da das Thema aber natürlich auch für die Erwachsenenengruppe interessant sein kann, werden wir **vor Beginn abfragen, wer daran teilnehmen möchte**. Die Teilnahme ist selbstverständlich freiwillig. Wer Interesse hat, kann sich den Vortrag anhören und anschließend wieder zur Erwachsenenengruppe zurückkehren.

Ansonsten verbringt Ihr den Abend wie gewohnt in Eurer eigenen Gruppe mit Stephan.

Nach dem Ankommen startet Ihr mit einer kurzen **Blitzrunde**: Wie geht es mir gerade? Was ist in den vergangenen zwei Wochen Wichtiges passiert? Habe ich ein Thema mitgebracht? Was sich daraus an Gesprächen, Fragen und Themen entwickelt, bestimmt den weiteren Abend. Eine feste Tagesordnung gibt es bewusst nicht.

Die Erwachsenenengruppe bleibt auf **maximal 10 Teilnehmende** begrenzt. Bitte achtet weiterhin auf einen möglichst reizarmen Rahmen, verzichtet nach Möglichkeit auf starke

Düfte und respektiert persönliche Grenzen. Gehörschutz, Kopfhörer, Stimming, Bewegung oder das kurzzeitige Verlassen des Raumes sind selbstverständlich in Ordnung. **Auch einfach zuzuhören ist vollkommen okay.**

Falls Ihr 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.**

Was Persönliches in der Gruppe besprochen wird, bleibt in der Gruppe. **Fotos, Videos und Tonaufnahmen sind nicht gestattet.**

Im Anhang findet Ihr die ausführliche Einladung mit allen weiteren Informationen.

Liebe Grüße

Stephan & 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](#)