SHG Gedankenflut

Selbsthilfegruppe rund um Autismus, ADHS
und andere neurologische Besonderheiten

Einladung zum nächsten Treffen der SHG-Gedankenflut

Liebe(r) Interessierte(r), liebes SHG Mitglied,

Zunächst möchte ich mich herzlich für Dein Interesse an unserer Selbsthilfegruppe und den bisherigen Austausch bedanken. Ich freue mich, Dich am **1. Oktober 2026** zu unserem nächsten Treffen begrüßen zu dürfen.

Mit diesem Schreiben möchten wir Dir vorab einige Informationen zum Treffen und zu unserer **Selbsthilfegruppe für neurodivergente Erwachsene** zukommen lassen.

Unser nächstes Treffen

Donnerstag, 1. Oktober 2026

19:00 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

Pfarrheim St. Anna

Raum 2

An der Kirche 7
41334 Nettetal-Schaag

Treffpunkt

Die Selbsthilfegruppe für neurodivergente Erwachsene trifft sich zunächst wie gewohnt im Pfarrheim St. Anna in Raum 2. Dieses Mal möchten wir direkt zu Beginn schauen, ob wir räumlich noch etwas nachjustieren und gegebenenfalls einen anderen Raum, zum Beispiel im Keller, nutzen.

Nach dem Betreten des Pfarrheims gehst Du bitte direkt nach rechts. Bleibe im Erdgeschoss und gehe nicht die Treppe hinunter. Die Räume der Selbsthilfegruppe befinden sich auf der linken Seite des Flures.

An der Eingangstür befindet sich ein Hinweisschild der Selbsthilfegruppe, sodass der Raum leicht zu finden ist.

Hinweis zur Navigation: Bei Eingabe der Adresse führt das Navi häufig direkt zur **Kirche**. Das **Pfarrheim befindet sich im Gebäude gegenüber**. An der Eingangstür hängt ebenfalls ein Schild der Selbsthilfegruppe.

Parkmöglichkeiten

Direkt links (von Kindt aus kommend) neben dem Pfarrheim befindet sich ein kleiner Parkplatz.

Sollten dort keine freien Stellplätze mehr verfügbar sein, kann in den umliegenden Straßen (unter Beachtung der geltenden Verkehrsregeln) geparkt werden. Darüber hinaus stehen am **Hubertusplatz** (nur wenige Gehminuten entfernt) weitere öffentliche Parkmöglichkeiten zur Verfügung.

!!! - Eine kleine Anfahrtsskizze ist diesem Schreiben unten angehangen - !!!

Für wen ist die Selbsthilfegruppe gedacht?

Diese Gruppe richtet sich an **neurodivergente Erwachsene**, die sich in einem geschützten und verständnisvollen Rahmen mit anderen austauschen möchten.

Dazu gehören unter anderem Menschen mit:

Ø Autismus bzw. aus dem Autismus-Spektrum

Ø ADHS oder ADS

Ø AuDHS, also einer Kombination aus Autismus und ADHS

Ø anderen Formen bzw. Ausprägungen von Neurodivergenz

Auch Menschen, die sich noch im **Diagnoseprozess** befinden oder bei denen ein entsprechender Verdacht besteht, sind willkommen. Eine gesicherte Diagnose ist **keine Voraussetzung für die Teilnahme**.

Im Mittelpunkt stehen der **persönliche Erfahrungsaustausch, gegenseitige Unterstützung und das Verständnis füreinander**. Dabei können ganz unterschiedliche Themen Platz finden: Alltag, Arbeit und Beruf, Beziehungen, Familie, Reizverarbeitung, soziale Situationen, Masking, Diagnostik, Unterstützungsmöglichkeiten oder ganz persönliche Herausforderungen.

Dabei geht es nicht darum, Lösungen vorzugeben oder sich gegenseitig zu bewerten. Die unterschiedlichen Erfahrungen und Bedürfnisse der Teilnehmenden dürfen nebeneinanderstehen.

Die Gruppe findet parallel zu unserer Elterngruppe statt. Ein Wechsel zwischen beiden Gruppen ist je nach persönlichem Bedarf oder aktuellem Thema grundsätzlich möglich.

Wie laufen die Treffen ab?

Unsere Treffen sollen einen **verlässlichen Rahmen und etwas Struktur** bieten, ohne einem starren Programm zu folgen.

Zu Beginn schauen wir dieses Mal zunächst gemeinsam, ob **Raum 2 für die Gruppe weiterhin gut passt oder wir gegebenenfalls auf einen anderen Raum ausweichen**.

Danach starten wir direkt in der Erwachsenengruppe mit einer **kurzen Blitzrunde**. Wer möchte, kann erzählen, wie es ihm gerade geht, was in den vergangenen zwei Wochen wichtig war oder ob ein bestimmtes Thema mitgebracht wurde.

Was sich daraus an Gesprächen, Fragen oder Themen entwickelt, bestimmt den weiteren

Abend. Eine feste Tagesordnung gibt es bewusst nicht. Im Mittelpunkt stehen die **Themen, Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden**.

Pausen können jederzeit nach Bedarf gemacht werden. Wer kurz den Raum verlassen, sich bewegen oder einfach einen Moment für sich braucht, kann das jederzeit tun.

Wichtig ist: **Niemand muss sich aktiv beteiligen oder persönliche Erfahrungen schildern.** Auch einfach zuzuhören ist vollkommen in Ordnung. Jede Person entscheidet selbst, ob und wie viel sie von sich erzählen möchte.

Ein möglichst reizarmer Rahmen.

Uns ist wichtig, dass unterschiedliche sensorische und soziale Bedürfnisse innerhalb der Gruppe respektiert werden.

Bitte achtet deshalb nach Möglichkeit darauf, auf **starkes Parfüm, Aftershave oder andere intensive Duftstoffe** zu verzichten. Auch **starke Essensgerüche** können für manche Menschen sehr belastend sein. Bitte bringt daher möglichst keine stark riechenden Speisen mit in den Gruppenraum und achtet – soweit möglich – auch vor dem Treffen auf sehr intensive Gerüche, beispielsweise durch Knoblauch oder stark gewürzte Speisen.

Bitte respektiert außerdem die persönlichen Grenzen anderer und **verzichtet auf ungefragten Körperkontakt**. Dazu gehört auch, nicht selbstverständlich die Hand zur Begrüßung zu reichen. Überlasst es bitte 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, ein Wechsel des Sitzplatzes 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.**

Vorläufiger Ablauf - 01.10.2026

Zum Ankommen:

Wir schauen zu Beginn gemeinsam, ob Raum 2 für die Gruppe weiterhin gut passt oder wir dieses Mal auf einen anderen Raum ausweichen.

Blitzrunde

Wie geht es mir gerade? Was ist in den vergangenen zwei Wochen Wichtiges passiert? Habe ich ein Thema mitgebracht?

Jede Person kann erzählen, muss aber nicht. Auch einfach zuzuhören ist vollkommen in Ordnung.

Offener Austausch

Was sich aus der Blitzrunde an Gesprächen, Fragen oder Themen entwickelt, bestimmt den weiteren Abend.

Eigene Themen, Fragen oder Erfahrungen dürfen jederzeit eingebracht werden. Eine feste Tagesordnung gibt es bewusst nicht.

Pausen können jederzeit nach Bedarf gemacht werden.

Nächstes Treffen: Donnerstag, 15. Oktober 2026 | 19:00–21:00 Uhr

Willkommensmappe

Zum Auftakt erhält jede Teilnehmerin und jeder Teilnehmer eine kleine Willkommensmappe. Diese enthält unter anderem:

- Begrüßungsschreiben
  inkl. unsere Regeln
- Kontaktdaten & Einwilligung
- Datenschutzblatt
- Terminübersicht der SHG
- Wunschzettel für Themen
  und Anregungen
- Flyer der SHG
- Aushang der SHG

Wer noch keine Mappe erhalten hab, möge dieses (falls nicht automatisch geschieht) bei Patty abholen bzw. danach fragen.

Unser Wunsch ist es, gemeinsam mit euch einen Ort zu schaffen, an dem sich jeder willkommen, verstanden und ernst genommen fühlt.

Herzliche Grüße

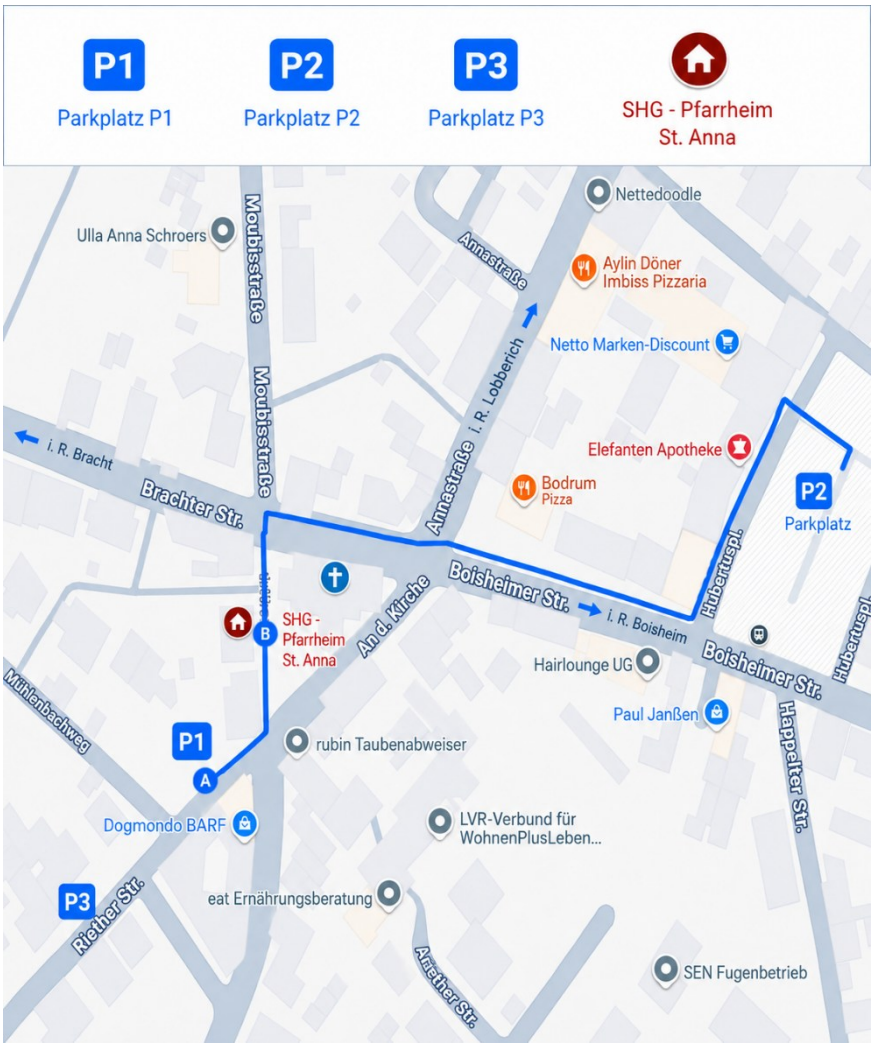
Patricia Spors
Leitung der Selbsthilfegruppe

Stephan Wagner
Gesprächsführung Gruppe Neurodivergente Erwachsene

Anfahrt und Parkmöglichkeiten

Für Ihre Anreise stehen Ihnen mehrere Parkmöglichkeiten zur Verfügung,
die in der Karte entsprechend gekennzeichnet sind.

- **P1** – Kleiner Parkplatz direkt am Pfarrheim St. Anna.
- **P2** – Öffentlicher Parkplatz am Hubertusplatz (ca. 2–3 Gehminuten bis zum Pfarrheim).
- **P3** – Parkmöglichkeiten entlang der **Riether Straße**. Hier kann (sofern die geltenden Straßenverkehrsregeln eingehalten werden) entlang der Straße geparkt werden.



Anfahrt aus Richtung Lobberich

Folgen Sie der **Brachter Straße** in Richtung Schaag. An der großen Kreuzung im Ortskern sehen Sie die **St.-Anna-Kirche** bereits direkt vor sich. Fahren Sie geradeaus über die Kreuzung. Das Pfarrheim befindet sich unmittelbar gegenüber der Kirche auf der linken Seite.

Anfahrt aus Richtung Boisheim

Folgen Sie der **Boisheimer Straße** bis in den Ortskern von Schaag. Kurz vor der Kreuzung mit der Kirche auf der linken Seite befindet sich rechts der **Hubertusplatz (P2)**. Fahren Sie über die Kreuzung hinaus. Das Pfarrheim liegt direkt gegenüber der Kirche auf der linken Seite.

Anfahrt aus Richtung Bracht / Brüggen

Folgen Sie der **Brachter Straße** in Richtung Schaag. Im Ortskern erreichen Sie die zentrale Kreuzung mit der St.-Anna-Kirche. Überqueren Sie die Kreuzung geradeaus. Das Pfarrheim befindet sich unmittelbar links gegenüber der Kirche.

Anfahrt aus Richtung Kindt oder aus Schaag

Bei einer Anreise aus Kindt oder innerhalb Schaags orientieren Sie sich bitte an der beigefügten Übersichtskarte. Dort sind das **Pfarrheim**, sämtliche **Parkmöglichkeiten (P1–P3)** sowie die jeweiligen Zufahrtsrichtungen übersichtlich dargestellt.

Wichtig: Das Navi führt ggf. zur Kirche. Bitte im Navi aufpassen.
➡ Das **Pfarrheim ist das Gebäude gegenüber**.
Am Eingang findet ihr unser Schild **„Selbsthilfegruppe Gedankenflut“**.