

Via E-Mail Verteiler am 7. September 2026

Hallo zusammen,

zunächst möchte ich mich noch einmal herzlich bei allen bedanken, die bei unserem ersten Treffen dabei waren. Der Abend hat gezeigt, wie groß der Bedarf an Austausch ist, aber auch, wie unterschiedlich die Themen und Bedürfnisse innerhalb unserer Gruppe sind.

Gerade weil die Resonanz so groß war, möchten wir dafür sorgen, dass Gedankenflut auch weiterhin einen Rahmen bietet, in dem **persönlicher Austausch wirklich möglich bleibt**. Beim ersten Treffen hat sich außerdem gezeigt, dass sich im offenen Austausch ganz von selbst kleineren Gesprächsrunden bilden und genau das möchten wir künftig bewusst ermöglichen.

Da uns im Pfarrheim glücklicherweise zwei Räume zur Verfügung stehen, haben wir deshalb entschieden, Gedankenflut künftig parallel in **zwei Gruppen** stattfinden zu lassen:

Raum 2 – Neurodivergente Erwachsene

maximal **10 Teilnehmende**

Raum 3 – Eltern, Angehörige & Interessierte

maximal **20 Teilnehmende**

Die Teilnehmerzahlen werden wir künftig bewusst begrenzen. Das soll niemanden ausschließen, sondern dafür sorgen, dass die Gruppen überschaubar bleiben, ausreichend Raum für persönliche Gespräche vorhanden ist und der Charakter einer Selbsthilfegruppe erhalten bleibt.

Bei der Erwachsenengruppe haben wir uns bewusst für eine kleinere Teilnehmerzahl entschieden. Hier möchten wir zusätzlich einen möglichst **reizarmen und überschaubaren Rahmen** schaffen und auf unterschiedliche Reizempfindlichkeiten und Bedürfnisse Rücksicht nehmen.

Die Gesprächsführung der Erwachsenengruppe übernimmt künftig **Stephan**. Dafür möchte ich mich auch an dieser Stelle herzlich bei ihm bedanken. Es ist nicht selbstverständlich, Verantwortung für eine Gruppe zu übernehmen und sich mit Zeit und Engagement einzubringen.

Die Zuordnung zu einer Gruppe ist dabei **nicht starr**. Wer grundsätzlich einer Gruppe angehört, darf je nach aktuellem Thema oder persönlichem Bedarf auch spontan entscheiden, an einem Abend in die andere Gruppe zu wechseln.

Und ganz wichtig: Trotz der Aufteilung bleiben wir **eine gemeinsame Selbsthilfegruppe**. Es wird deshalb auch immer wieder gemeinsame Veranstaltungen geben. Denkbar sind darüber hinaus einzelne Veranstaltungen, zu denen auch Menschen eingeladen werden, die nicht zur SHG gehören. Solche Termine und

Veranstaltungen werden natürlich rechtzeitig vorher angekündigt, damit jeder weiß, was geplant ist und wer daran teilnehmen wird.

Ein Grundsatz gilt unabhängig davon in beiden Gruppen: **Was innerhalb der Gruppe persönlich besprochen und erzählt wird, bleibt in der Gruppe.** Dieser vertrauliche Rahmen ist für einen offenen und ehrlichen Austausch unverzichtbar.

Auch eine Anmeldung bedeutet keine Verpflichtung, bei jedem Treffen dabei sein zu müssen. Wenn ihr krank seid, einen anderen Termin habt, eine Pause braucht oder es einfach einmal nicht passt, ist das selbstverständlich in Ordnung.

Da wir die Teilnehmerzahlen künftig begrenzen, habe ich allerdings eine Bitte: **Gebt mir kurz per Mail oder WhatsApp Bescheid, wenn ihr bei einem Treffen nicht dabei sein könnt.** So können wir besser planen und ein freierwerdender Platz kann gegebenenfalls anderweitig vergeben werden.

Unser nächstes Treffen findet am **Donnerstag, 17. September 2026, von 19:00 bis 21:00 Uhr** im Pfarrheim St. Anna in Schaag statt.

Künftig bekommt ihr außerdem immer **am Sonntagabend vor dem jeweiligen Treffen** noch einmal eine kurze Einladung mit den wichtigsten Informationen für den kommenden Donnerstag. Für die Eltern-, Angehörigen- und Interessiertengruppe wird es zusätzlich einen geplanten Ablauf und jeweils einen kleinen thematischen Impuls geben. Natürlich bleibt trotzdem ausreichend Zeit für den offenen Austausch.

Wenn euch bestimmte Themen beschäftigen, ihr Wünsche oder Anregungen habt oder etwas bei einem der kommenden Treffen gerne aufgreifen möchtet, könnt ihr euch jederzeit bei mir melden.

Ich freue mich sehr, dass Gedankenflut so gut gestartet ist und wir nun gemeinsam schauen können, wie sich die Gruppe weiterentwickelt.

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