

---

# Junge Autist\*innen

Informationen für Interessierte

## Bin ich hier richtig?

Du bist bei uns willkommen, wenn du dich selbst im Autismus-Spektrum einordnest. Eine offizielle Diagnose zu haben, ist nicht nötig. Die Gruppe richtet sich primär an junge Menschen bis 40 Jahre. Wenn du (ein bisschen) älter bist, ist das aber noch kein Ausschlusskriterium. Melde dich gerne trotzdem bei uns.

Wir sind keine Angehörigen-Gruppe. Wenn du eine Begleitperson brauchst, darf diese selbstverständlich ebenfalls dabei sein.

Wir sind offen für alle Menschen auf dem Spektrum und versuchen die Treffen so barrierearm wie möglich zu gestalten. Uns ist bewusst, dass wir nicht alles bedacht haben können. Deshalb brauchen wir deine Hilfe. Wenn dir noch Barrieren auffallen beziehungsweise im Weg stehen oder du besondere Unterstützung benötigst, um an der Gruppe teilnehmen zu können, melde dich gerne bei uns. Wir finden dann gemeinsam eine Lösung.

Manchen Menschen fällt es sehr schwer zu einer Selbsthilfegruppe zu kommen. Das ist völlig in Ordnung und verständlich. Vielleicht hast du Sorgen wie: *Was wenn ich nicht die Kraft aufbringe, anderen aktiv zu helfen, kann ich mir dann dort trotzdem helfen lassen? Was wenn ich zusage und mich dann doch nicht in der Gruppe wohl fühle? Was, wenn ich nicht den Mut aufbringe, meine Probleme oder Schwierigkeiten zu äußern?* Oder du hast noch ganz andere Gedanken. Vielleicht können wir dir nicht all deine Bedenken nehmen, aber wir können dir sagen, dass

- du selbst entscheiden darfst, wie viel Unterstützung du gerade geben kannst und willst.
- du auch willkommen bist, wenn du nur zuhören willst.
- du, sofern es der Gruppe möglich ist, die Unterstützung bekommen wirst, die du brauchst, unabhängig davon, ob du selbst gerade Unterstützung bieten kannst.
- du nicht verpflichtet bist wieder zu kommen und jederzeit gehen darfst.
- wir versuchen werden dich bestmöglich zu unterstützen, damit du dich in der Gruppe wohlfühlst.
- du deine Bedenken auch anonym, auf einem Zettel oder in einem cryptpad aufschreiben kannst.

Die Gruppe soll ein sicherer und geschützter Ort sein. Du musst dich hier nicht verstellen. Die Themen und den Ablauf der Gruppe bestimmen wir gemeinsam. Wichtig ist, dass wir aufeinander Rücksicht nehmen und niemanden verurteilen.

## Ort und Zeit

Die Treffen finden jeden 2. und 4. Freitag im Monat abends in den Räumen von KISS Erlangen statt. Das erste Treffen findet am 28. August statt. Da wir im Augenblick noch keine Förderung erhalten, wird pro Person und Treffen ein Beitrag von 2€ fällig, der vor Ort in eine Vertrauenskasse geworfen wird. Genaue Angaben zur Uhrzeit erhaltet Ihr nach der Kontaktaufnahme. Die Adresse der Räumlichkeiten ist

Henkestraße 78  
91052 Erlangen

Die Räume sind barrierearm und für die meisten Rollstühle geeignet. Ein rollstuhlgerechtes WC ist vorhanden. Wir werden in einem hellen Raum auf Stühlen um einen Tisch herum sitzen. Auf der Anfrage senden wir dir auch gerne eine Grundrisskizze mit Bildern von den Räumen zu. Du darfst dir gerne eine Decke, Kissen, ein Kuscheltier oder Ähnliches mitbringen. Alles, was dir hilft und andere nicht beeinträchtigt, ist erlaubt. Während der Treffen ist außer den Gruppenmitglieder niemand in den Räumen.

Online-Treffen über die datenschutzkonforme Videoplattform von KISS sind ebenfalls möglich. Solltest du nur online an Treffen teilnehmen können, melde dich gerne auch schon für das erste Treffen. Dieses findet dann entweder rein online oder hybrid statt.

## Kontaktaufnahme

Wenn du dir nicht sicher bist, ob du in der Gruppe mitmachen willst, kannst du trotzdem unverbindlich Kontakt mit uns aufnehmen. Wir beantworten dir gerne deine Fragen. Außerdem gibt es die Möglichkeit mit einem Mitglied der Gruppe zu telefonieren, zu chatten oder ein Treffen auszumachen, bevor du das erste Mal zur Gruppe kommst.

Der Kontakt wird über Kiss Erlangen hergestellt. Ihr könnt dort anrufen oder eine E-Mail schreiben und sagen, dass Ihr Interesse an der Gruppe „Junge Autist\*innen“ habt. Eure Kontaktanfrage wird dann an die Gruppe weitergeleitet und ein Mitglied der Gruppe wird darauf antworten.

Tel: 09131 811 78 80

E-Mail: [erlangen@kiss-mfr.de](mailto:erlangen@kiss-mfr.de)

Wenn ihr per Mail Kontakt aufnehmen wollt, könnt ihr auch gerne folgenden vorformulierten Text nutzen:

Liebes Team von Kiss Erlangen,

ich bin an der Gruppe „Junge Autist\*innen“ interessiert und bitte Sie meine Kontaktanfrage an die Gruppe weiterzuleiten.

Beste Grüße

## Ablauf des ersten Treffens

Das Treffen dauert 1,5 Stunden. Wir können gemeinsam entscheiden, ob wir in der Mitte eine Pause machen. Es ist jederzeit möglich den Raum zu verlassen, wenn es dir zu viel wird. Bitte gib dann kurz Bescheid. Das erste Treffen wird vermutlich der folgenden groben Struktur folgen. Du musst aber zu keinem der Punkte etwas sagen, wenn du erst einmal nur zuhören willst.

- Vorstellungsrunde: Name, Alter, Mein wichtigster Beweggrund an der Gruppe teilzunehmen
- Klären organisatorischer Fragen und der Rahmenbedingung für die Gruppe
  - Gruppenregeln<sup>1</sup>
  - Aufgabenverteilung<sup>2</sup>
  - Offene Fragen
- Zeit für Kennenlernen, Austausch, drängende Probleme
- Abschlussrunde: Feedback, Wünsche, Nehme ich etwas für mich mit?

Die Gestaltung der weiteren Treffen besprechen wir gemeinsam und ergänzen diese Information hier.

---

<sup>1</sup> Für ein gutes Miteinander in der Gruppe braucht es Regeln. Das schafft Klarheit und Sicherheit. Regeln können aber auch verwirren oder Angst machen, z.B. wenn sie nicht klar formuliert sind, Widersprüche enthalten oder du nicht sicher bist, ob du dich (immer) an die Regeln halten können wirst. Daher werden wir das Gespräch zu den Regeln sorgfältig moderieren und genug Raum für (anonymes) Feedback lassen. Auch werden wir darauf achten, dass die Regeln klar verständlich sind und eingehalten werden können.

<sup>2</sup> In einer Gruppe fallen Aufgaben an. Es ist gut, wenn nicht nur eine Person diese Aufgaben erfüllt. Dann sind Verantwortung und Gestaltungsmöglichkeiten auf mehrere Menschen verteilt. Niemand wird gezwungen eine Aufgabe zu übernehmen. Du kannst immer Unterstützung bei einer Aufgabe erhalten, wenn du sie brauchst oder dir unsicher bist. Die Aufgabenverteilung können wir auch später noch ändern, wenn du z.B. eine Aufgabe nicht länger übernehmen willst oder du zuerst keine Aufgabe haben möchtest und es zu einem späteren Zeitpunkt versuchen willst.