

Willkommen bei „Gemeinsam Anders“

Selbsthilfegruppe für ADHS, Autismus & AuDHS



Wer wir sind

„Gemeinsam Anders“ ist eine feste Selbsthilfegruppe für Menschen mit ADHS, Autismus oder AuDHS - mit oder ohne Diagnose.

Wir treffen uns, um uns auf Augenhöhe auszutauschen, einander zu unterstützen und offen darüber zu sprechen, wie es wirklich ist, mit einem neurodiversen Gehirn zu leben.

Hier musst du nichts leisten, nichts beweisen und darfst einfach du selbst sein - mit allem, was dich ausmacht.

Die Gruppe besteht seit dem **01.04.2025**.

Gegründet wurde sie von Claudia Tramann, die gemeinsam mit **Kira Gerdes** die Gruppenleitung übernimmt.

Wie unsere Treffen ablaufen

- Wir starten in lockerer Runde.
- Jede*r darf erzählen - **niemand muss**.
- Es gibt kein starres Programm, aber einen gemeinsamen Rahmen später auch Themenbezogenen Abende.
- Sprechen, zuhören, schweigen, lachen, Pause machen - **alles ist erlaubt**.
- Die Treffen dauern in der Regel **von 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr**.
- Du kannst jederzeit früher gehen oder zwischendurch eine Pause machen - ohne dich erklären zu müssen.

Was uns wichtig ist

Reizschutz

Wenn dir alles zu viel wird, darfst du dich jederzeit zurückziehen, Kopfhörer aufsetzen oder einfach ruhig sein.

Pausen

Du kannst jederzeit eine Pause machen - ob draußen, im Nebenraum oder einfach innerlich. Sag kurz Bescheid oder zieh dich still zurück. Alles okay.

Struktur

Auch wenn wir Raum für Chaos lassen: Wir halten uns an gemeinsame Grundsätze:

- Wir lassen einander ausreden
- Niemand wird bewertet
- Was hier gesagt wird, bleibt hier

Freiwilligkeit

Du entscheidest, ob du sprechen willst oder nicht. Auch das bloße Dabei sein ist wertvoll.

Wer für dich da ist

Wenn du dich überfordert fühlst, unsicher bist oder raus musst - du bist nicht allein. Sprich uns gern an: **Claudia (Gruppenleiterin)** oder **Kira (zweite Gruppenleitung)**. Auch ein kurzer Blick oder eine Geste reicht. Wir sehen dich.

Wichtig: Regeln und Informationsblätter

Unsere Gruppe lebt von Vertrauen, Schutz und Klarheit. Deshalb gibt es einige **verbindliche Informationsblätter**, die du zu Beginn erhältst. Diese helfen uns allen, sicher und respektvoll miteinander umzugehen.

Folgende Unterlagen sind Teil der Teilnahme:

- **Gruppenregeln + Gewaltfreien Kommunikation (GFK)**
- **Verschwiegenheitserklärung**
- **Datenschutzerklärung**
- **Einverständniserklärung zur Bildverwendung (optional)**
- **Hinweise zu Barrierefreiheit, Reizschutz & Triggern**

Diese Blätter solltest du sorgfältig lesen und - wo erforderlich - unterschreiben. Sie schützen dich und die anderen.

Raum & Spenden

Die Selbsthilfegruppe „Gemeinsam Anders“ nutzt den Gruppenraum in der Ev. -luth. Friedenskirche Wiesmoor **kostenfrei**. Dafür sind wir sehr dankbar.

Um den Raum und seine Nutzung weiterhin möglich zu machen, freuen wir uns, wenn du **eine kleine freiwillige Spende** geben möchtest - je nach Möglichkeit (Spendenbox ist bei jedem Treffen dabei).

Die Spenden gehen direkt an die Kirche bzw. Einrichtung als Dankeschön - z. B. für Strom, Reinigung oder Teeküche.

In der bestehenden Gruppe wurde ein Kostgeld entschieden. Claudia geht einkaufen und erstellt für den Abend ein kleines Buffet an Snacks und bringt Getränke mit. Der Betrag beläuft sich aktuell auf 2,50 € pro Treffen/ Teilnehmer. Auch hier ist es freiwillig! Wer selbst seine Sachen mitbringt, braucht natürlich nichts geben.

Wichtig:

Die Teilnahme an der Gruppe ist **nicht an eine Spende gebunden**.
Gib, was du kannst - oder einfach nur deine Zeit und Offenheit.

Öffentlichkeitsarbeit & Aufklärung - mach mit, wenn du willst!

„Gemeinsam Anders“ ist nicht nur ein geschützter Raum für Austausch - wir wollen auf lange Sicht auch **nach außen wirken**.

Denn ADHS, Autismus und AuDHS werden noch immer häufig missverstanden oder falsch dargestellt.

Wir planen daher zukünftig:

- **Teilnahme an Infomärkten, Messen oder Aktionstagen**
- **Angebote von Gesprächen, Flyern oder Vorträgen**
- **Sichtbare Aufklärung über Neurodivergenz in der Öffentlichkeit**

Wenn du Lust hast, mitzuwirken, egal ob mit Ideen, helfenden Händen, Layout, Text, Präsenz am Stand oder einfach Interesse - **sag uns Bescheid!**

Du musst kein Profi sein - du musst nur du sein.

Ob laut oder leise, kreativ oder praktisch - **jede Form der Beteiligung ist willkommen**.

Die Beteiligung ist natürlich **freiwillig** und wird im Vorfeld immer genau besprochen.

Du bist willkommen.

Genau so, wie du bist.