

Gruppe für Jugendliche im Autismus-Spektrum



Du denkst anders als die Menschen um dich herum?



Und interessierst dich für andere Dinge?



Du fühlst dich manchmal fremd und gestresst in dieser Welt?



Das geht auch anders so!

Als neurodivergenter Mensch in einer neurotypischen Welt zu leben kann manchmal echt überfordernd sein. In der Gruppe setzt du dich mit deinem Verständnis von Autismus-Spektrum sowie den Ressourcen und Herausforderungen, die deine Neurodivergenz mit sich bringt, auseinander. Weiter lernst du Strategien im Umgang mit den alltäglichen Herausforderungen kennen.

Wer: Jugendliche zwischen 15-19 Jahren mit der Diagnose einer Autismus-Spektrum-Störung

Was:

Modul 1: Autismus-Spektrum: was heisst das für mich?

Modul 2: Social Battery und Energiehaushalt

Modul 3: Umgang mit sensorischen Reizen

Modul 4: Skills bei Anspannung, Overloads und/oder autistischem Burnout

Modul 5: Kommunikation der Neurodivergenz an Andere

Wann:

Mittwoch, 16:00 -17:30 Uhr an folgenden Daten:

13.11.24, 20.11.24, 27.11.24, 4.12.24, 11.12.24

Wo: Praxis unter dem Dach, Bahnhofstrasse 156, 8620 Wetzikon

Mit wem:

Gruppengrösse maximal 5-6 Jugendliche

Gruppenleitung: Angela Sonderegger (eidg. anerkannte Psychotherapeutin)

Anmeldung unter:

angela.sonderegger@psychologie.ch

Kosten: Finanzierung über die Krankenkasse oder IV

