

## **Elf Jahre Düsseldorfer Selbsthilfegruppe für Menschen mit AS und HFA**

In der Gruppe erinnert sich ein Teilnehmer noch an die unterschiedlichen Stationen in den vergangenen 11 Jahren:

Damals war die Selbsthilfegruppe in Solingen gestartet. Die Initiative ging ursprünglich von einer Selbst-Betroffenen aus. Sie hatte sich vehement für das Entstehen einer Gruppe, in der sich Betroffene selbst beraten würden, eingesetzt und diese anschließend auch moderiert, nachdem der Verein die Gründung in seinen Räumen in Solingen möglich gemacht hatte. Jahrelang tagte man dort einmal im Monat, um dann in den Treffpunkt in Hilden umzuziehen. Inzwischen war auch eine Co-Moderatorin dazu gekommen. Die Gruppe blieb bewegt und zog 2016 noch einmal um, nun in den neu eröffneten Treffpunkt in Düsseldorf. Die Örtlichkeiten dort waren freier verfügbar, dazu kam, dass die Meisten diesen Treffpunkt besser erreichen konnten. Einige Teilnehmende haben alle Treffpunkte erlebt.

Gab es in den Anfangszeiten auch Treffen, in denen die Moderatorinnen mit nur 3 Betroffenen tagten, so ist die Gruppe aktuell immer sehr gut besucht mit im Durchschnitt ca. 11-12 Teilnehmenden.

Für die Situation, dass mehr als 12 Teilnehmende kommen, wurde eine Lösung gefunden: Dann verteilen sich die beiden Moderatorinnen mit 2 nach dem Zufallsprinzip entstandenen Gruppen so, dass beratende Gespräche für jeden Teilnehmenden noch qualitativ ausgewogen und wie gewünscht stattfinden können.

Vor den monatlichen Treffen verschicken die Moderatorinnen eine Einladung mit einem vorgegebenen Thema. Dieses Thema wird nachrangig, nach den Themen aus der Gruppe, besprochen.

Die Gruppe ist allen Teilnehmenden ein wichtiges, liebgewordenes Forum für eigene Erfahrungen, Sorgen, Erfolge, Unsicherheiten, Besonderheiten und mehr.

Sie dient zudem als Kontakt- und Info-Börse.

Häufig haben viele der Teilnehmenden im Anschluss an die 2-stündigen Treffen (an jedem 2. Samstag im Monat) noch Energie und Lust, sich im Café nebenan weiter auszutauschen.

In Corona-Zeiten tagt die Gruppe online oder im Freien.

Übrigens umfasst die Gruppe ein breites Altersspektrum:

Die jüngste Teilnehmerin ist Mitte 20, der Älteste über 80 Jahre.

Die meisten Teilnehmenden sind auf dem 1. Arbeitsmarkt beschäftigt, beamtet, angestellt im öffentlichen Dienst oder in der freien Wirtschaft.

Entgegen der Annahme, dass die Mehrheit der Teilnehmenden männlich sein müsste, zeigt sich hier eine sehr ausgewogene Verteilung der Geschlechter.

Man ist, wie in der „Normalbevölkerung“ Single, verheiratet/geschieden, Eltern,...

Nun noch zwei Rückmeldungen aus dem Kreis der Teilnehmenden.

Eine Teilnehmerin schreibt:

"Auf dem Planeten Erde fühlen wir uns vielleicht manchmal wie Außerirdische, doch in der Selbsthilfegruppe können wir für zwei Stunden ganz wir selbst sein. Jedes Wesen ist willkommen und wird angenommen. Wir kommen von ganz unterschiedlichen Planeten (und das ist auch gut so!), unsere Diskussionen sind angeregt, kontrovers, mitfühlend, bereichernd - und immer respektvoll. Wir können gleichermaßen Geben und Nehmen. So

manche Erkenntnis wechselt dabei ihre\*n Besitzer\*in. Die Fixsterne in unserer gemeinsamen Galaxie heißen Proxima Kirsten und Alpha Isolde. Sie geben uns mit ihrem Magnetfeld und ihrer Sonnenenergie nicht nur Halt, sondern manchmal auch ganz persönliche Impulse. Dafür ganz herzlichen Dank!"

Ein Teilnehmer schreibt:

„2015 bin ich auf die Gruppe in Düsseldorf aufmerksam geworden. Damals hatte ich nur einen Verdacht auf das AS. Das erste Aufeinandertreffen war sehr aufregend, da ich bis kurz davor kaum etwas über das AS wusste und keinerlei Vergleiche hatte. In der Gruppe angekommen, verflog jegliche Aufregung in mir. Ich hatte endlich eine Antwort und Menschen gefunden, die ähnlich waren wie ich selbst. Gewissermaßen hatte ich vor der AS Diagnose Ende 2017 die Gewissheit zu dieser Menschengruppe dazu zu gehören. In der Gruppe selbst machte ich die Beobachtung, obwohl wir doch alle verschieden sind, ob „leise“ oder „laut“, egal welche „Ausprägung“, jung oder alt, weiblich oder männlich, haben wir trotzdem alle ähnliche „Probleme“ aus einem ähnlichen Bereich. Der Erfahrungsaustausch, die Lösungsansätze und Anregungen, die aus dieser Gruppe kommen sind enorm wichtig für mich.

In dieser Gruppe ist das NT-AS Verhältnis umgekehrt verglichen mit dem sonst üblichen Verhältnis:

(AS=Gruppe, NT=„restliche Welt“, nicht NT=Gruppenleiter-/innen).

Die Gruppe hilft mir die „Andersartigkeit“ nicht als Problem zu sehen, sondern als ein besonders „Feature“. Alles zusammen hat es mir auch geholfen mehr Selbst-Akzeptanz zu gewinnen!

Mein besonderer Dank geht auch an die beiden Gruppenleiterinnen Isolde und Kirsten!

Die uns jedes Mal aufs Neue einen sehr angenehmen Rahmen schaffen und auch einen Link zu den „neurotypischen“ Ansichten geben.“