

## **Newsletter autismus Rhein-Wupper e.V. – Frühjahr 2024**

Wir schauen zurück auf ein erlebnisreiches Jahr 2023! In diesem Jahr knüpfen wir daran mit einigen Veranstaltungen im Rahmen des Vereins an.

### **Was war los?**

**Vereinstag am 15. Oktober 2023: „Inklusiv & aktiv im autismus Rhein-Wupper e. V.“**



Nach einer längeren Pause während der Coronazeit bot der Vereinstag endlich wieder Gelegenheit für ein größeres Treffen unter unseren Mitgliedern. Von 11:00 bis 16:00 Uhr kamen wir in der CVJM Bildungsstätte in Wuppertal zusammen.

Einschließlich des Organisations-Teams fanden sich etwa 40 Vereinsmitglieder ein, darunter sieben Kinder und Jugendliche mit einem kleinen Betreuungsteam. Unter den Teilnehmenden waren Eltern von und mit ihren autistischen Kindern sowie Erwachsene mit eigener Autismusdiagnose.

In dem autismus-freundlich strukturierten Tagungshaus fand ein Workshop statt, der sich

grob an der Moderationsform „World Café“ orientierte, das heißt es wurde in Kleingruppen an Thementischen gearbeitet. Im Fokus stand, dass die Mitglieder selbst Ideen und Impulse für das Vereinsleben einbringen. Langfristig geht es darum, die Gemeinschaft und das ehrenamtliche Engagement zu stärken.

Im Workshop wurden vielseitige Ideen entwickelt. Es wird sich zeigen, was und wie viel davon sich verwirklichen lässt in folgenden Projekten unter Mitwirkung der aktiven Mitglieder und mit Unterstützung des Fachbeirats. Ein von Jung und Alt geäußerter Wunsch war zum Beispiel, gemeinsam zu kochen und zu essen.

Im Rahmenprogramm gab es eine anregende Gestaltung des Tages für die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen, es wurde gebastelt und gespielt und die jungen Menschen haben ihre Ideen eingebracht.

In den Pausen, beim Mittagessen und zum Kaffee, kam es zu einem lebhaften und gleichzeitig entspannten Austausch. Alle konnten sich dabei auf Augenhöhe begegnen – Vorstandsmitglieder, Eltern mit ihren Kindern, autistische Menschen im Erwachsenenalter sowie das begleitende Moderationsteam.

*Der Vereinstag wurde gefördert vom „Inklusionsscheck“ des Ministeriums für Gesundheit und Soziales des Landes NRW.*

*Von Stephanie Walter (Mitglied im Fachbeirat ARW e.V.)*

## Wandertag am 05. November 2023



„Wenn Park und Gärten sich auf den Winterschlaf vorbereiten, wollen wir ausziehen und nach letzten Farben und späten Schönheiten in der Natur Ausschau halten.“

Auch der Monat November, der noch etwas Herbst sein möchte, aber auch schon in Vorbereitung auf den Winterschlaf daher kommt, sollte einmal seine Chance bekommen. So trafen wir uns mit sieben Wanderfreudigen und einem netten Vierbeiner am Uhren-Zeit-Feld in Düsseldorf-Oberbilk.

Wie in diesem letzten Herbstmonat zu erwarten, war die Welt tropfnass und in Grau gehüllt, aber die Regenschirme kamen vorerst nicht zum Einsatz. Nicht nur die meisten Bäume waren leergefegt, auch die Wege im weitläufigen Park. Bald fühlten wir uns wie im urigen Wald und genossen die vielen Farbkleckse, die der Park noch zeigte. Immer wieder fiel ein Sonnenstrahl auf letzte goldene Blätter, auf Teiche und Wasserläufe und auf die bronzefarbenen Blätterteppiche auf den Pfaden. Die kleine Gruppe hatte miteinander angeregte Unterhaltung, es wurden Wasservögel beobachtet und Wasserspiele im Wassergarten, letzte Dahlien nickten uns auf ihren Stängeln zu und unter den niedrigen Wolken war noch emsiges Fliegen zu bestaunen.

Angekommen am Bauernhof mit Kräutergarten und Tieren der „Werkstatt für angepasste Arbeit, war der erste Schauer zur Stelle. Zu dieser herbstlichen Zugabe gab es passenden Unterschlupf im „Café Südpark“. Wir hatten es eine Weile warm und trocken und wir bestellten uns Essen und Trinken. Bei einer bunten Auswahl von Kuchen, Flammkuchen, Nudeln, Kakao, Limonade und Kaffee-Variationen konnte die Unterhaltung weiterfließen. Anschließend kehrten wir noch im Hofladen ein und bewunderten das schöne Sortiment



der Angebote.

Auf dem Rückweg konnten dann nochmal die Regenschirme zum Einsatz kommen.

*Von Isolde Hemmler (Vorstandsmitglied ARW e.V.)*

### **Gesprächsabend „Gefahr von Rechts – auch für Menschen mit Autismus“ am 09. April 2024**

Die Enthüllungen über das Geheimtreffen der Rechtsextremisten und der Stimmenzuwachs der AfD haben viele Menschen aufgerüttelt. Darüber sind wir ins Gespräch gekommen, begleitet von abwechslungsreichen Songs passend zum Thema von Florian Strauss, Mitglied im Fachbeirat. Zu Beginn gab es einen bewegenden Zeitzeugenbericht von Christine Greeven-Bierkämper von der Initiative „Omas gegen Rechts“ in Solingen: Sie erzählte vom Schicksal ihrer Schwester mit Down-Syndrom, wie ihre Mutter während der Nazizeit um ihre Tochter und andere Heimbewohner:innen mit Behinderungen kämpfte. Dank der technischen Ausstattung und des Sachverstands von Stefan Kehrer aus dem Fachbeirat war es unsere erste erfolgreiche Hybrid-Veranstaltung, das heißt sie lief gleichzeitig in Präsenz im Saal des Paritätischen in Solingen und als Livestream im Internet.

*Von Stephanie Walter (Mitglied im Fachbeirat ARW e.V.)*

### **Gemeinsames Kochen und Essen am 20. April 2024**



Sechzehn Menschen aus unserem Verein unterschiedlichsten Alters haben in der Nachbarschaftsetage des Bob Campus gemeinsam gekocht. Eine sehr heterogene Gruppe, die sich aber gut verstanden hat. Leider gab es ein Missgeschick bei der Einladung - die Adresse stimmte nicht mit der Wegbeschreibung überein, da der BOB Campus mehrere Adressen hat. So dauerte es eine Zeit, bis alle uns gefunden, oder wir alle eingesammelt hatten. Schließlich waren aber alle da, und es wurde gemeinsam eingedeckt, geschnibbelt und gerührt. An der großen Tafel gab es dann Nudeln mit Tomatensauce, Gemüse-oder Hackfleischsauce, dazu Salat und zum Abschluss Obstsalat. Allen haben die großzügigen, hellen Räume und die Möglichkeit, den Außenbereich mit Terrasse zu nutzen, gefallen. Nachdem wir Hand in Hand gespült und aufgeräumt haben, waren sich alle einig, dass wir gern noch einmal zusammen kochen (oder im Sommer grillen) möchten. Wer dann dazukommt, ist herzlich willkommen!

*Von Beate Hahn-Regneri (Mitglied im Fachbeirat ARW e.V.)*

## **Aus dem Vereinsleben**

### **Elterngesprächskreise und Selbsthilfegruppen**

- Der Gesprächskreis für Eltern von jungen Menschen mit Autismus in Hilden ist gut angelaufen. Neue Teilnehmende sind willkommen!
- In Wuppertal gibt es einen neuen Gesprächskreis für Eltern von autistischen Kindern besonderes im Vorschulalter, unter therapeutischer Leitung.
- Es hat sich ein online-Gesprächskreis für Eltern von erwachsenen Kindern mit Autismus gegründet. Diese Familien stehen vor ganz eigenen Herausforderungen, besonders wenn sie in einem Haushalt zusammenleben.
- Eine Teilnehmerin aus der Selbsthilfegruppe für Erwachsene in Düsseldorf hat eine online-Gruppe gegründet, sie findet an jedem letzten Sonntag im Monat um 10.00 Uhr statt. Der Ansatz ist psycho-edukativ, das heißt es geht um feste Themen, die spät diagnostizierte Erwachsene besonders betreffen.
- Die Wuppertaler Selbsthilfegruppe für Erwachsene ist in den Jahren 2022 bis heute stetig gewachsen und der Zustrom reißt nicht ab. Um ein gutes Gespräch zu ermöglichen und den Gruppenraum im Autismustreffpunkt überhaupt nutzen zu können, hat sie sich in zwei Gruppen aufgeteilt.

## **ARW Jahreshauptversammlung, 16. Dezember 2024**

Eine Jahreshauptversammlung am dritten Advent? Schon ein ungewöhnlicher Termin. Dennoch kam ein Kreis von Vereinsmitgliedern im Vereinssitz in Solingen zusammen, um neben den unvermeidlichen Formalitäten auch einiges Inhaltliches auszutauschen. Ein gemütlicher Rahmen mit weihnachtlicher Dekoration und Leckereien sorgte für eine angenehme Stimmung.

### **Fachbeirat**

Der Fachbeirat des Vereins ist eine Möglichkeit für alle Vereinsmitglieder, ihre Themen einzubringen und Aktivitäten mitzugestalten. Das Gremium hat im Jahr 2023 erfreulichen Zuwachs bekommen, mittlerweile nehmen 11 Menschen regelmäßig teil. Der Beirat trifft sich alle ein bis zwei Monate per Videoschalte.

Jede:r ist willkommen, sei es für einen Termin zum Hereinschnuppern, um sich ein bestimmtes Anliegen oder Projekt einzusetzen oder für eine dauerhafte Mitwirkung. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an den Autismustreffpunkt Wuppertal: [wuppertal@at-rhein-wupper.de](mailto:wuppertal@at-rhein-wupper.de)

### **Kommende Termine / Save the Date**

#### **ARW „Seminarreihe Autismus“ 2024**

Am 23.02.2024 gab es einen Austausch mit Frau Middendorf, Beauftragte der Landesregierung für Menschen mit Behinderung Sie war in Präsenz im Saal des Paritätischen in Solingen Gast.

Am 12.04.2024 sprach Rechtsanwältin Frau Lustig online über „Testament und Erbrecht“

#### Weitere Termine:

03.05.2024 Dr. Klaus Renziehausen: "Mobbing, Masking und Autistic Burnout" (online)

08.11.2024 Benno Böckh: „Umgang mit herausforderndem Verhalten“ (online)

#### **Sommerfest, 24. August 2024, Autismustreffpunkt Solingen**

Nach einigen Jahren Pause veranstalten wir in diesem Jahr wieder ein inklusives Sommerfest, auf dem Gelände um den Autismustreffpunkt Solingen in der Weyerstraße. Beim Programm soll für jede/n etwas dabei sein. Vorschläge zur Gestaltung und aktive Mitwirkung sind willkommen!

Wer eine Darbietung für ein „Bühnenprogramm“ oder einen anderen Beitrag machen möchte, möge sich melden: Musikalisches, Lustiges, Künstlerisches, Kreatives,

Spielerisches... Natürlich geht es dabei nicht um Perfektion, sondern um den gemeinsamen Spaß an der Sache!

## **Verschiedenes**

### **„Stille Stunde“**

In Wuppertal-Barmen hat ein Edeka-Markt eine tägliche „Stille Stunde“ eingeführt. Die Idee besteht schon länger: Eine „Stille Stunde“ in Supermärkten und anderen Geschäften, die reizoffenen Menschen ein entspanntes Einkaufen ermöglicht. Für viele autistische Menschen sind Supermärkte mit Musikbeschallung, piependen Scannerkassen, grellem Licht, rumpelnden Einkaufswagen, Warenverräumung usw. eine große Barriere, die mit der „Stillen Stunde“ spürbar geringer wird.

Es gibt dazu eine Kampagne:

<https://www.stille-stunde.com/>

### **Autismuskongresse in Wuppertal, 11.05. und 16.11.2024**

Die beliebten Kongresse von Regine Winkelmann in Wuppertal finden auch 2024 statt. Das Besondere an den Tagungen ist, dass alle Referent\*innen im neurodiversen Spektrum sind. Das Oberthema des Jahres ist „Ein Leben im Spektrum“.

Nähere Infos unter:

<https://www.autisten.info/>

**Ihre Hinweise, Themenwünsche und Feedback ergänzen und bereichern unseren Newsletter! Wir freuen uns über Vorschläge, per Mail an:**

**[info@autismus-rhein-wupper.de](mailto:info@autismus-rhein-wupper.de)**