

Kick ASS!

Vaak uit ASS (Autisme Spectrum Stoornis) zich bij vrouwen net wat anders dan bij mannen. Onze groep is specifiek bedoeld voor vrouwen met ASS, omdat we toch tegen andere dingen aanlopen in het leven dan bij mannen het geval is.

Van vrouwen wordt vaker verwacht dat zij sociaal vaardig zijn, wordt vaker een beroep gedaan of druk gelegd op de sociale vaardigheden, waar we gewoon minder goed in zijn. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar hoe ga je daarmee om? Deze en nog meer vraagstukken zullen we samen in onze groep bespreken. Veel besproken thema's zijn; relaties, familie, sociale gelegenheden, werken, omgaan met emoties en niet te vergeten je kwaliteiten en talenten inzetten.



Wat heeft het te bieden?

Iedereen mag aan het begin zelf thema's inbrengen waar je tegenaan loopt. De begeleiders zullen een overzichtelijke lijst opstellen met de thema's die we in de bijeenkomsten zullen gaan bespreken.

In veel gevallen zal je herkenning en erkenning vinden bij elkaar. Maar soms is de een net wat verder op bepaalde gebieden dan de ander. Hierin kun je elkaar tips geven en inspiratie opdoen over hoe je zelf dingen kunt aanpakken.

Daarnaast kun je bij lotgenoten altijd steun vinden en gelijkwaardigheid. Wat maakt dat je je minder alleen voelt en je meer begrip krijgt. Het maakt je krachtiger, zodat je ook beter naar je omgeving kan aangeven wat wel en niet werkt, wat vind je prettig, en waar liggen jouw kwaliteiten?

Praktische informatie

Het zijn 8 bijeenkomsten van 1,5 uur. Deze vinden ongeveer 1 keer per maand (overdag) plaats. De groep wordt begeleid door 2 ervaringsdeskundigen die zelf ook ASS hebben. Wij weten dus ook hoe het voelt! We zullen met iedereen eerst een kennismaking plannen, waarin we vragen naar je motivatie en eventuele thema's, en waarin je al je vragen die je hebt kunt stellen. Je hoeft niet perse een diagnose te hebben, met een vermoeden van ASS / zelfdiagnose ben je ook welkom.



Contact

Wil je meer informatie of wil je je aanmelden, neem dan contact op met de ervaringsdeskundigen van HerstelXL via herstelxl@ggzwnb.nl
Of bel ons op **0164 - 28 99 88**