

# AutiTalk

Iedereen met autisme is anders. Iedereen heeft ook eigen talenten en kwetsbaarheden. Heb je behoefte om lotgenoten te ontmoeten die misschien tegen dezelfde dingen aanlopen, of die tips hebben hoe hier mee om te gaan? Dan is onze AutiTalk wellicht iets voor jou.

## Wat heeft het te bieden?

In deze groep zullen thema's besproken worden zoals, omgaan met emoties, toekomst, werk, omgaan met prikkels. 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?



***“Ik vond het heel fijn. Ik merkte dat iedereen elkaar graag verder wilde helpen en veel begrip en respect had voor elkaar.***

***Het feit dat het door ervaringsdeskundigen wordt gegeven zorgt ervoor dat er geen hiërarchie hangt en dat je gewoon echt jezelf kan zijn”***

### **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 autisme 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 autisme / 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](mailto:herstelxl@ggzwnb.nl)  
Of bel ons op **0164 - 28 99 88**



***“Ik heb het als heel fijn ervaren, in het begin was het voor mij wel even inkomen, maar naarmate de groep vaker bij elkaar kwam voelde ik me steeds meer op mijn plek.”***

*Waar 'hij' staat, kan ook 'zij', 'die', 'hen' of een ander passend voornaamwoord gelezen worden.*