

# AutKomm - Gruppe für Erwachsene mit ASS

## Psychoedukation und Austausch

Diese Gruppe richtet sich an Erwachsene mit einer Autismus-Diagnose oder einem begründeten Verdacht darauf. Sie soll ein Angebot sein, Autismus im Allgemeinen und bei sich selbst besser zu verstehen. Geplant sind kleine Inputs zu typischen Themen und vor allem auch ein Austausch mit anderen Betroffenen. Anhand des Inputs durch die Moderatorinnen und den Erfahrungen und Fragen der Teilnehmenden gibt es die Gelegenheit sich auszutauschen und darüber gemeinsam mehr Verständnis für autismustypische Herausforderungen zu entwickeln.

### Hierfür bieten wir:

- Sechs ca. monatlich stattfindende Termine
- à 120 Minuten
- In einer festen Gruppe mit 6 bis 10 Personen
- Mit kurzem Input zu autismustypischen Themen
- Die Gesamtkosten in Höhe von 300 Euro müssen selbst getragen werden

### Folgende Inhalte sind geplant:

- Was ist Autismus im Allgemeinen und die individuellen Auswirkungen
- Alltagsbewältigung (Einkaufen, Haushalt, Arztbesuche, ...) und Unterstützungsmöglichkeiten
- Gefühle und Motivationen beim Gegenüber und bei sich selbst erkennen
- Stressauslöser und Stresserleben: Herausforderungen im Alltag
- Stressbewältigung: Hilfreiche Strategien und Unterstützungsmöglichkeiten
- Herausforderungen in der Kommunikation
- Umgang mit dem eigenen Autismus: Diagnoseverarbeitung, Outing, Masking
- Hilfreiche Strategien und Stärken der Teilnehmer:innen
- Sammlung von Fragestellungen aus der Gruppe

Ort: Langenhorner Chaussee 92-94, 22415 Hamburg

Zeitpunkt: Frühjahr 2026 jeweils Montage von 17.30 – 19.30 Uhr

Die Gruppe findet bei einer ausreichenden Anzahl von verbindlichen Anmeldungen statt. Anmeldungen für die Gruppe bitte unter: [Fortbildung@autismus-hamburg.de](mailto:Fortbildung@autismus-hamburg.de)

Die Kosten in Höhe von 300 Euro sind vor Beginn zu überweisen.