

Gemeinsam
stärker
Selbsthilfe
verbindet

Autismus-Spektrum: Gemeinsam einzigartig

Neue Selbsthilfegruppe in Interlaken

Austausch mit Menschen, die Ähnliches erleben? Ein geschützter Raum ohne Druck?

Die neu entstehende Selbsthilfegruppe richtet sich an Erwachsene im Autismus-Spektrum, die einen ruhigen und verlässlichen Ort für Austausch und Orientierung im Alltag suchen.

Sie entscheiden selbst, wie aktiv Sie sich einbringen möchten. Gemeinsam können neue Perspektiven, alltagstaugliche Ideen und ein regionales Netzwerk entstehen, das verbindet – auf Augenhöhe, ohne Druck und mit gegenseitiger Unterstützung.

Mögliche Themen im Austausch:

- Alltag und Struktur
- Umgang mit Reizüberflutung
- Beziehungen und Freundschaften
- Arbeit, Studium, Ausbildung
- Kommunikation mit neurotypischen Menschen
- Masking und Erschöpfung
- Diagnostik im Erwachsenenalter
- Stärken und Selbstfürsorge

Interessiert?

Für mehr Informationen melden Sie sich unverbindlich bei Selbsthilfe BE. Wir beraten zur Selbsthilfe, vermitteln in Gruppen, koordinieren und begleiten die ersten Treffen. Die Beratung und die Teilnahme sind kostenlos und werden vertraulich behandelt.

Wo	Für wen	Kontakt
Interlaken	Erwachsene im Autismus-Spektrum	0848 33 99 00



Selbsthilfe BE
Beratungszentrum Thun
Marktgasse 17 | 3600 Thun
0848 33 99 00 | info@selbsthilfe-be.ch

Im Auftrag von



Kanton Bern
Canton de Berne