

Gruppentherapie für weibliche Jugendliche im Autismus-Spektrum

- Bist du zwischen 13 und 16 Jahren alt und setzt dich mit deiner ASS-Diagnose auseinander?
- Möchtest du dich gerne mit anderen weiblichen Jugendlichen austauschen, was es für euch bedeutet, im Spektrum zu sein?
- Gibt es Lebensbereiche, in welchen du dich unsicher fühlst oder noch keine Erfahrungen machen konntest und deshalb froh um Tipps und Tricks wärst?

Herzlich willkommen!

In dieser Gruppe gibt es die Möglichkeit, sich regelmässig zu treffen und sich auszutauschen. Die Gruppe ist mit max. 6 Teilnehmerinnen klein, damit sich jede von euch wohlfühlen kann und genügend Raum erhält.

Bringe deine eigenen Fragen, Ideen und Gesprächsinhalte mit! Wir diskutieren über verschiedene Themen, die euch beschäftigen. Dies sind lediglich einige Vorschläge:

- Was macht mich aus? Eigene Identität entwickeln
- Meine Stärken, meine Schwächen
- Eine gute Gesprächspartnerin sein
- Was möchte ich und was möchten die Anderen
- Freundschaften schliessen, verliebt sein
- Ablehnung erleben
- Reizoffenheit: Lärmempfindlichkeit, Geruchsempfindlichkeit etc.
- Angenehme und schwierige Gefühle
- Ich habe es gerne immer gleich
- Tipps für den Schulalltag
- Energiereserven: was gibt mir Energie, was raubt mir Energie?
- Freizeitaktivitäten und Interessen

Fühlst du dich angesprochen?

Wir treffen uns insgesamt 10 Mal und zwar alle zwei Wochen am Freitag von 15.00h bis 16.30h mit einer Pause dazwischen, in welcher wir etwas zusammen essen und trinken. In den Schulferien findet die Gruppentherapie nicht statt. Beginn im September 2022 (die Daten werden noch bekannt gegeben).



Für die Eltern

Das Angebot richtet sich an weibliche Jugendliche im Alter zwischen 13 und 16 Jahren, die im Autismus-Spektrum sind. Die kleine Gruppe (max. 6 Jugendliche) bietet Raum für einen gegenseitigen Austausch sowie das Teilen von Erfahrungen untereinander. Dabei spielt es keine Rolle, ob die ASS-Diagnose schon länger besteht oder ob sie erst kürzlich vergeben wurde. Für Jugendliche im Autismus-Spektrum kann die Pubertät eine sehr herausfordernde Zeit sein, da diese auch einhergeht mit der Identitätsentwicklung und den damit verbundenen sozialen Erwartungen. Gerade weiblichen Betroffenen fehlen häufig Gesprächspartnerinnen, die ebenfalls im Autismus-Spektrum sind und mit welchen sie sich auf Augenhöhe austauschen können.

Wo findet die Gruppentherapie statt und mit wem?

Praxis BÄRN
Dr. phil. Kathrin Zimmermann
Psychologin FSP
Schwarztorstrasse 7
3007 Bern

Beim Klingeln öffnet sich die Türe automatisch. Die Praxis befindet sich im 1. Stock.

Vor- und Nachgespräch

Alle Teilnehmerinnen werden vor dem Start der Gruppentherapie in einem Vorgespräch persönlich kennengelernt. Ebenfalls findet nach deren Abschluss ein Nachgespräch statt. Das Therapieangebot beschränkt sich auf diese Gruppentherapie.

Teilnahmebedingungen: Gesicherte ASS-Diagnose, regelmässige Teilnahmebereitschaft.

Kostenübernahme

Die Therapie wird über die Grundversicherung der Krankenkasse oder über die IV (medizinische Massnahmen) zum Gruppentherapietarif abgerechnet. Es fällt ein Unkostenbeitrag für Material von CHF 30.- an.

Beim Hausarztmodell ist für die Teilnahme eine kurze kinder- oder hausärztliche Zuweisung notwendig. Soll über die IV abgerechnet werden, erkundigen Sie sich bitte im Voraus bei der zuständigen Person, ob die Gruppentherapie übernommen wird.

Anmeldung

Für Fragen und bei Interesse am Angebot, steht Ihnen Frau Zimmermann gerne zur Verfügung unter:
zimmermann@praxisbaern.ch