



**SELBSTHILFE** WINTERTHUR  
SCHAFFHAUSEN

---

## *Selbsthilfegruppe für*

# **Neurodivergente Eltern**

Eltern zu sein ist herausfordernd – besonders, für neurodivergente Menschen mit Autismus, Legasthenie, Hochsensibilität, ADHS und ähnlichen Themen.

Die Bedürfnisse der Kinder wahrzunehmen und liebevoll auf sie einzugehen, und dabei die eigenen Herausforderungen im Blick zu behalten, ist nicht immer leicht. Die alltägliche Überreizung und die eigenen hohen Ansprüche können einen an Grenzen bringen. Besonders schwer wird es, wenn man zusätzlich den gesellschaftlichen Erwartungen entsprechen und sich ständig anpassen muss.

Trotz allem schenkt das Elternsein unglaublich viele wertvolle und schöne Momente und Erfahrungen.

- Wie gehst du mit diesen Herausforderungen um?
- Welche Strategien hast du entwickelt?
- Was hilft dir, im Alltag im Gleichgewicht zu bleiben?

Wenn du Kinder im Teenageralter hast und dich gerne mit anderen neurodivergenten Eltern austauschen möchtest, um sich gegenseitig zu ermutigen, bist du herzlich willkommen.

Die Selbsthilfegruppe wird in der Anfangsphase durch eine Mitarbeiterin des Selbsthilfezentrums begleitet. Anmeldung und weitere Informationen:

---

**Selbsthilfe Winterthur Schaffhausen**

Telefon 052 213 80 60 | [www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch](http://www.selbsthilfe-winterthur-schaffhausen.ch)