



Kontakt & Anmeldung

alma-Therapiezentrum Leipzig
Lützner Str. 93-95, 04177 Leipzig
l.reisch@alma-therapiezentren.com

<https://alma-therapiezentren.com>

Melde dich bei uns – wir beraten dich unverbindlich und vereinbaren ein erstes Kennenlerngespräch.

Wir bieten Dir einen Raum für Deine Themen, Bedürfnisse und Ziele.

Ein Ort, an dem du nichts begründen musst.

Für wen ist das Angebot?

Kennst du die ständige Erschöpfung

- *nach sozialen Situationen im Beruf oder privat- obwohl „eigentlich nichts war“?*
- *durch „Schauspielerei“ (Masking) – die ständige Anstrengung, autistische Verhaltensweisen zu verbergen und sich "normal" zu verhalten?*
- *wenn Alltägliches sich oft wie ein Kampf gegen einen unsichtbaren Widerstand anfühlt?*

Dann bist du hier richtig.

Für erwachsene Menschen im Autismus-Spektrum (ASS) ohne begleitende Intelligenzminderung, die zum Beispiel ...

- mehr darüber erfahren möchten, was Autismus im Alltag eigentlich bedeutet und wie die Wissenschaft das versucht, zu erklären
- sich in der Kommunikation mit anderen verbessern möchten
- besser mit Stress und möglicher Reizüberflutung umgehen möchten
- ihre eigenen Anliegen und Herausforderungen besprechen möchten
- ihre eigenen Stärken und Bedürfnisse besser kennenlernen und nutzen wollen



Neurodivergenz-spezifische Einzel- und Gruppenbegleitung für Erwachsene im Autismus-Spektrum

- Individuell,
- Alltagsnah,
- auf Augenhöhe

Wir bieten Dir einen Raum für Deine Themen, Bedürfnisse und Ziele.

Ein Ort, an dem du nichts begründen musst.

FORMAT 1

Einzel-Setting

Ganz auf dich zugeschnitten: Gemeinsam schauen wir auf deine persönlichen Themen und entwickeln Strategien, die wirklich zu dir passen.

- Selbstorganisation & Alltagsstruktur
- Kommunikation & soziale Situationen
- Umgang mit Reizen und Überforderung
- Beziehungen, Studium und Beruf

FORMAT 2

Gruppen-Setting

Austausch auf Augenhöhe in einer kleinen, geschützten Gruppe: gemeinsames Lernen, Erfahrungen teilen und neue Strategien ausprobieren – in einem Umfeld, das dich versteht.

- Autismus verstehen
- Achtsamkeit
- Kommunikation
- Stress, Prävention & Überforderung
- Freundschaft & Partnerschaft

Du kannst im Einzel- oder Gruppe-Setting oder an beiden Formaten teilnehmen.

UNSER ANSATZ

Individuell statt Schema F

- Ressourcenorientiert – deine Stärken stehen im Mittelpunkt
- Auf Wunsch beziehen wir dein Umfeld mit ein
- Erfahrenes, interdisziplinäres Team mit Spezialisierung auf Autismus

GUT ZU WISSEN

Gruppengröße: 4–6 Personen

Dauer & Häufigkeit: 26–30 Sitzungen à 90 Min., 1× wöchentlich

Start: individuell vereinbar

Kosten: Informationen zu Kosten & Kostenübernahme und einen ersten Fragebogen zur Klärung unserer Möglichkeiten senden wir Dir gerne vorab und unverbindlich zu.

Alle Kontaktdaten findest du auf der Rückseite.

