Herzlich Willkommen und vielen Dank für dein Interesse an den AUTISTINNEN Netzwerken.

Mit unseren AUTISTINNEN Netzwerken möchten wir Autist*innen zusammenbringen, denen ein aktiver Wissens- und Erfahrungsaustausch wichtig ist. Wir wenden uns an reflektierte Teilnehmende, die gerne differenziert diskutieren und sich aktiv einbringen.
Kurz gesagt: Wir wünschen uns in unseren Subgruppen einen dynamischen, interessierten und reflektierten Dialog. Wir wünschen uns ein ausgewogenes Geben und Nehmen.

## Was bedeutet es, sich in den AUTISTINNEN Gruppen aktiv beizutragen?

- Du bringst eigene Fragen, Gedanken oder Erlebnisse in den Subgruppen ein
- Du liest die Fragen anderer und gehst auf deren Anliegen ein
- Du teilst neues Wissen mit der Gruppe (Anlässe, Artikel, Podcasts etc)
- Du arbeitest an kleinen Aufgaben in der '_AUTISTINNEN+ Small Tasks'- Gruppe mit

## Welche Werthaltungen sind uns wichtig?

- Interesse an den Perspektiven anderer («Be curious – not judgemental»)
- Konstruktiver, höflicher Umgang, auch bei unterschiedlichen Meinungen
- Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
- Aktiv zum Austausch und zur Entwicklung der Community beitragen
- Toleranz, wohlwollendes Verstehen und gegenseitiges Unterstützen statt (ab-)werten
- Positiver, lösungsorientierter Ort – Fokus auf Chancen statt Destruktion
- Datenschutz: Wir teilen ausserhalb des Chats keine Namen oder persönliche Daten

### “Ich möchte nur mitlesen - was mache ich dann?”

Wenn du dich lieber passiv informieren möchtest, findest du viele Inhalte auf unserer Webseite oder im Newsletter. Die Gruppen selbst leben jedoch davon, dass mehrere Personen etwas Persönliches einbringen. Ansonsten bleibt der Austausch schnell oberflächlich und verliert an Wert – dann könnte man genauso gut einen Blog oder ein Buch lesen. Unsere Erfahrung zeigt: Wenn die meisten nur still mitlesen, wirkt es wie eine Selbsthilfegruppe mit sehr vielen Zuhörer*innen. Der Dialog wird zäh, distanziert und verliert an Tiefe und Bedeutung. Wenn nur einige Personen persönliche Dinge einbringen, und die meisten anderen nicht, entwickelt sich unserer Erfahrung nach kein guter Dialog.

### Warum engagieren wir uns mit so viel Zeit und Energie?

Weil wir einen Wandel vorantreiben und mitgestalten wollen, der die Lebensqualität autistischer Menschen in der Schweiz und darüber hinaus verbessert. Wir tun es, weil wir es können, und weil wir diese Aufgabe als sinnstiftend erleben – wir wollen uns am aktiven Geben und Nehmen beteiligen.

### Sind in der Gruppe nur Autist*innen willkommen? Welche Rolle spielt die Diagnose?

In der AUTISTINNEN-Gruppe sind traditionell auch Angehörige willkommen. Für die Vernetzung und Sensibilisierung ist es zudem wichtig, auch einige Nicht-Autist*innen als Unterstützer*innen einzubeziehen. Anfragen von Nicht-Autist*innen sind aber selten und in der Gruppe klar in der Minderheit, da der Netzwerkname die Ausrichtung klar signalisiert. Wir begrüssen es, wenn interessierte Fachpersonen Zugang zu unserem Wissen erhalten – so profitieren auch mehr Autistinnen von bedarfsgerechter Unterstützung.

Wer als „Autist*in“ teilnimmt, lässt sich nicht genau festlegen. Menschen mit und ohne Diagnose dürfen teilnehmen, eine formale Überprüfung von Diagnosen ist weder praktikabel noch sinnvoll.

Unsere Themenauswahl und unser Kommunikationsstil haben in der Vergangenheit auch gut als ‘Filter’ funktioniert: Nur diejenigen bleiben in der Gruppe, die sich in dieser Nische auch wirklich wohlfühlen.

**AUTISTINNEN ist für dich, wenn du…**

- bewusst postest und sachlich austauschst, dabei Ich-Botschaften nutzt
- Moderatoren bei Fragen pro-aktiv kontaktierst und deren Hinweise akzeptierst
- dich selbst weiterentwickeln und dich mit dir auseinandersetzen möchtest
- Wissensaustausch und gegenseitige Unterstützung suchst – ein Netzwerkgedanke
- bereit bist dich auf andere einzulassen
- selbstverantwortlich mit deinen Emotionen umgehst
- Wertschätzung für das Netzwerk zeigst und anerkennst, was bisher aufgebaut wurde
- stark belastende Themen ausserhalb der Community adressieren kannst
- dich regelmässig aktiv einbringen möchtest und gerne in Interaktion trittst
- höflich bist und auf dich achtest (Pausen, Abstand)

**AUTISTINNEN ist vielleicht weniger passend für dich, wenn du…**

- hauptsächlich plaudern oder spontan Dampf ablassen möchtest
- nichts persönliches von dir teilen willst oder kannst
- erwartest, dass andere deine Gefühle steuern oder regulieren
- in erster Linie Freundschaften suchst. Wir sind vorrangig ein Wissensaustausch-Kanal und geographisch auch in der ganzen Schweiz verteilt, daher entwickeln sich offline Freundschaften durch unser Netzwerk eher selten
- sehr konkrete Vorstellungen von der Community hast und enttäuscht bist, wenn sie nicht genauso erfüllt werden
- nur mitlesen willst, ohne selber etwas einzubringen

**Wenn du weiterhin interessiert bist, bitten wir dich, uns mit einigen Antworten dein Kennenlernen zu vereinfachen: Formular Teilnahme AUTISTINNEN+**

*PS: Dieser gesamte Text und das Formular sind brandneu - gerne darfst du dazu noch kommentieren, wie’s dir beim Ausfüllen ging ;-)*

## Hintergrund - Netzwerke leben von Interaktion

*Wir schaffen Chancen für Begegnung und Austausch für autistische Menschen.*
*Wir schaffen dadurch Chancen für erweiterte persönliche Perspektiven und Ideen.*
*Das Teilen ähnlicher Erfahrungen fördert neues Wissen, das Erlernen von neuen Strategien und persönliches und gemeinschaftliches Wachstum.*
*Ein Netzwerk entsteht durch Menschen, die miteinander in Kontakt stehen und gemeinsame Interessen, Themen oder Ziele teilen.*

*oder kürzer: Wir schaffen Chancen für autistische Menschen, ihre Perspektiven und Ideen. Durch geteilte Erfahrungen entsteht neues Wissen und neue Strategien. Ein Netzwerk verbindet Menschen mit gemeinsamen Interessen und Zielen.*
*Das Netzwerk ist ein Ort, an dem Erfahrungen geteilt werden und neues Wissen entsteht.*

*Wir können hier beitragen:*
*"Durch wiederholte Exposition und bewusste Auseinandersetzung können Lebensräume nach und nach als stabil erlebt und die Bedeutung von komplexen Reizen erlernt werden. So kann ein autistisches Bewusstsein trotz innerer Instabilität schrittweise reifen, mit den individuellen Lebensumständen vertraut werden und seinen Handlungsspielraum erweitern."*
*aus Haker (2025), Versorgungssystem am Limit*

## Beispielbild:

