

Reflexions-Gruppen

für alle, die ein bisschen anders sind

Es kann ganz schön anstrengend sein, ein bisschen anders zu sein. Da hilft es vielleicht, sich ab und zu mit gleichgesinnten Ungleich-Gesinnten auszutauschen – zum Beispiel in einer dieser Gruppen, wo man einfach nur erzählen kann, ohne sich erklären zu müssen.

Oh, ein Zebra. Nicht einfach nur ein Pferd mit Streifen,
sondern eine eigene Art. →



THEMENGROPPEN IM WINTERSEMESTER

Politischer Aktivismus & Crisis Fatigue

Viele Menschen, die Ungerechtigkeit sehr intensiv wahrnehmen und fühlen, sind politisch aktiv. Die Welt ein bisschen besser zu machen ist bisweilen ein Knochenjob und nicht immer hat man den Eindruck, dass sich viel bewegt. Und trotzdem: Nichtstun und Wegschauen ist für viele keine Option, auch wenn Weltflucht oft der einfachere Weg wäre. Es ist schön, für etwas zu brennen, solange man dabei nicht ausbrennt.

In dieser Gruppe sinnieren wir über den Zustand der Welt, würdigen unsere Leidensfähigkeit und überlegen gemeinsam, wie wir im Kampf gegen Windmühlen – und vielleicht: für Windräder – unsere Bedürfnisse und Grenzen gut achten können.

Zeit & Ort: Samstag, 19. September, 15–18 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 25€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 14. September unter hallo@tanjamikolasch.at

zwischen Erleichterung & Trauer: spät diagnostizierte Neurodivergenz

Viele Menschen, die erst spät eine Neurodivergenz-Diagnose erhalten, sind zunächst erleichtert – da ist es endlich, dieses fehlende Puzzle-Teil, das so viel erklärt: die Herausforderungen in der Vergangenheit, die vielleicht nie so ganz ernst genommen wurden. Diese individuellen Eigenarten, die andere bestenfalls liebenswert und oftmals anstrengend finden. Und das Gefühl, irgendwie nie so ganz dazugehören. Oft weicht diese Erleichterung einer großen Traurigkeit über das Leben, das man hätte führen können: einfacher, müheloser, vielleicht besser.

In dieser Gruppe haben alle Gefühle Platz: Wut und Trauer, Erleichterung und Freude – und alles, was sonst noch dazugehört.

Zeit & Ort: Samstag, 10. Oktober, 10–13 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 25€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 5. Oktober unter hallo@tanjamikolasch.at

Diagnostik & Diagnose: davor, dazwischen und danach

Wer eine offizielle Diagnose hat, musste auf dem Weg dorthin vermutlich nicht nur bürokratische Hürden meistern. Und auch wenn der Befund vielleicht Erleichterung verschafft hat, war vieles am Prozess selbst womöglich nicht angenehm: die Pathologisierung durch Fachpersonen, die Unsicherheit, ob man sich während der Diagnostik „richtig“ verhält, und die Angst, durch eine falsche Diagnose möglicherweise ein Leben lang stigmatisiert zu werden.

In dieser Gruppe werfen wir einen Blick auf die persönlichen Erfahrungen vor, während und nach der Diagnostik. Welche Situationen waren besonders fordernd oder absurd? Hat das Wissen um die eigene Diagnose das Leben besser gemacht? Welche Unsicherheiten und Zweifel bleiben bestehen?

Zeit & Ort: Samstag, 14. November, 10–13 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 25€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 9. November unter hallo@tanjamikolasch.at

The Least Wonderful Time of the Year...

Für viele Menschen ist die Weihnachtszeit das Gegenteil der *most wonderful time of the year*. Die von außen verordnete Seligkeit zwischen Kerzenschein und Scheinheiligkeit macht die Unruhe im Inneren oft noch spürbarer. Ironischerweise lädt uns ausgerechnet die Zeit von Ruhe und Einkehr dazu ein, die eigenen Bedürfnisse in besonderem Ausmaß zu ignorieren.

In dieser Gruppe werfen wir einen Blick auf das, was diese Zeit so anstrengend macht und überlegen, wie wir dem ein bisschen entgegenwirken können – damit es nicht so schlimm wird wie *Last Christmas*.

Zeit & Ort: Samstag, 12. Dezember, 10–13 Uhr, *Praxis-Stüberl*

Kosten: 25€ inkl. Snacks

Anmeldung: bis 7. Dezember unter hallo@tanjamikolasch.at



| Mag. Tanja Mikolasch

psychosoziale Beraterin, Paladin

tanjamikolasch.at · hallo@tanjamikolasch.at |