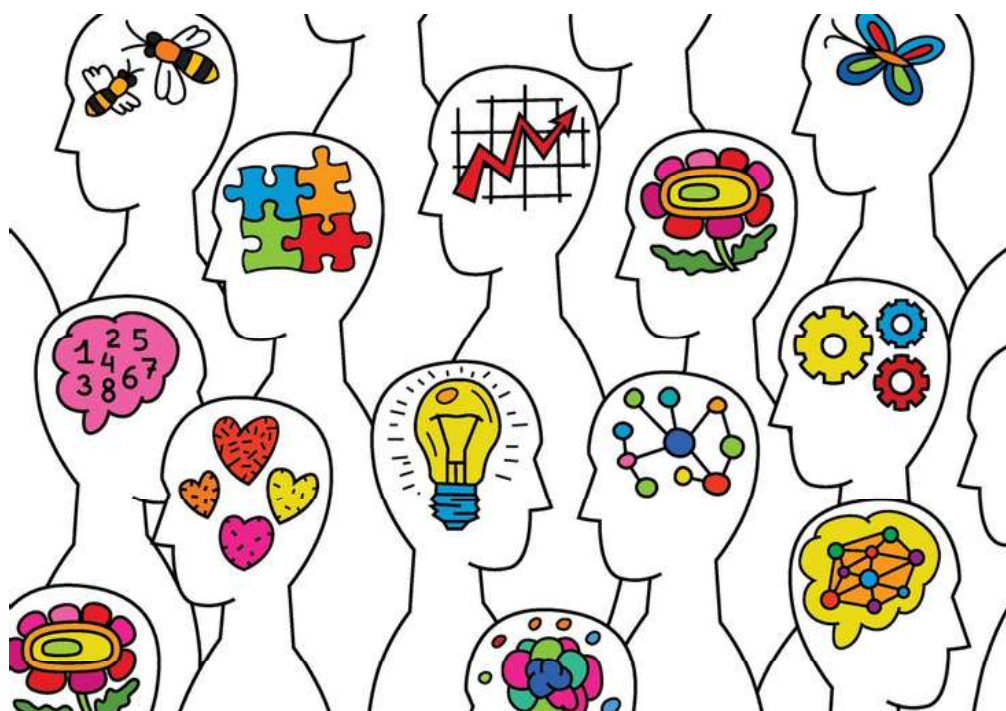




# NAUTILUS - Newsletter

Beratungs- und Gruppenangebote für Menschen im Autismus - Spektrum



Wir sagen “Moin” aus dem Projekt und melden uns mit ein paar Neuerungen bei Nautilus.

Im April haben wir die 100. Beratung geknackt und zum Welt - Autismus Tag haben wir einen tollen Austausch mit einigen von Ihnen im Rahmen unserer Gruppe genossen.

Aktuell planen wir unsere neue Gruppe am Vormittag, wälzen fleißig die Literatur und freuen uns an interessanten Netzwerktreffen. Lesen Sie auf den folgenden Seiten mehr zu unseren Ideen und Neuerungen.



## offene Beratung

---

An dieser Stelle machen wir nochmal Werbung für unsere offene Beratung am Mittwoch. Sie können immer von 14:00 bis 15:30 Uhr OHNE ANMELDUNG bei uns im Büro vorbeikommen und wir nehmen uns Zeit für Ihre Anliegen und Themen.

## neue Themengruppen

---

Unsere Themengruppen für den November und Dezember stehen fest. Sie können sich auch hierfür nun unter ZEEG anmelden.

**18.11.2026 - Studium mit Autismus - (k)ein Problem?**

**Bitte nur Studierende!**

**16.12.2026 - Sucht, Depression und Zwänge in Kombination mit dem Autismus - Spektrum.**

Die Gruppe ist auf 10 Teilnehmende begrenzt und kostenlos. Die Gruppe richtet sich an Menschen im Spektrum und Verdachtsdiagnosen.

Wir bieten zu jeder Gruppe Getränke, Snacks und ein Handout an.



## Frühstück am Vormittag

---

Ab Mai bieten wir unsere offene Gruppe am Vormittag an. Sie können hier ohne Anmeldung vorbeikommen.

Bei einem kleinen Frühstück und einem kleinen Angebot an Spielen bieten wir Ihnen die Möglichkeit mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen, Fragen zu stellen, sich auszutauschen oder einfach nur da zu sein.

Die Gruppe richtet sich ausschließlich an Betroffene.

Die Termine lauten wie folgt:

Do. 21. Mai

Do. 16. Juli

Immer von 11:00 Uhr bis 12:30 Uhr.

Das Angebot ist kostenlos.

---

## was wir lesen

---

Wir freuen uns immer über Literatur/Podcast Tipps von Ihnen. Aktuell stöbern wir im Buch "die Welt autistischer Frauen und Mädchen."

**Hat Ihnen etwas gut gefallen? Sie möchten ein Buch im Rahmen einer Gruppe vorstellen?**

**Dann mailen Sie uns gerne an [nautilus.info@sf.hamburg](mailto:nautilus.info@sf.hamburg)**

Wir legen gerade eine Infomappe mit Literaturtipps von Ihnen an und sagen hier schonmal "Dankeschön" für Ihre Mitwirkung.



## unsere Gruppen

---

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse und Anfragen bezüglich unserer Gruppen.

Wir bitten für die Planung bitte um eine Anmeldung. Wir wissen, dass kann sehr hinderlich und nervig sein. Für uns jedoch ermöglicht es eine bessere Planung und Übersicht. Auch können Sie uns nochmal auf Ihre Bedürfnisse hinweisen. Weiterhin geben unsere Räumlichkeiten nur begrenzte Kapazitäten her.

Wir führen für jede Gruppe eine Warteliste. Sollte in ZEEG unserem Tool zur Terminbuchung die Gruppe nicht mehr aufgeführt sein, dann ist diese in der Regel ausgebucht. Mailen Sie uns gerne und wir nehmen Sie auf die Warteliste auf.

Weiterhin wurden wir nun öfters angesprochen, ob wir die Themengruppe rund um ADHS und Autismus und Liebe, Einsamkeit und Partnerschaft im Spektrum wiederholen. Die gute Nachricht: Unbedingt. Die Schlechte - Sie müssen sich dafür bis 2027 gedulden.

---

# Autismus Pride DAY

---



Am 18.06.2026 möchten wir Sie herzlich zu unserem kreativen Workshop "Faszination Autismus - mein Leben im Spektrum" einladen. Sie können sich hier kreativ austoben und künstlerisch tätig werden. Wir stellen Material, Getränke und Snacks.

**Von 11:00 Uhr bis 13:00 Uhr**

Die Idee ist, dass am Ende eine bunte Collage von Ihnen und Ihrem Leben entsteht. Wir begleiten den Prozess und geben auch gerne an der ein oder anderen Stelle Hilfestellung.

## Hamburger Stiftungstage

---

Wir machen mit bei den Hamburger Stiftungstagen.

Ich bin nicht Rain Man!

Mehr Fakten für weniger Vorurteile & Stigmatisierung gegenüber Menschen im Autismus-Spektrum

Menschen im Spektrum bekommen oft die Rückmeldung: „aber du bist ja gar nicht wie...!“ Autismus im Erwachsenenalter wird noch immer von Missverständnissen und veralteten Bildern geprägt. In diesem Vortrag möchten wir mit gängigen Mythen aufräumen und ein differenziertes, wissenschaftlich fundiertes Verständnis des Autismus-Spektrums vermitteln. Dabei beleuchten wir aktuelle Erkenntnisse aus Forschung und Praxis und zeigen, wie vielfältig autistische Lebensrealitäten sein können.

Der Termin wäre am 18.6.26 im Rahmen vom Autismus Pride day und richtet sich an Betroffene; Interessierte und Fachleute.

**16:00 - 17:30 Uhr**

Bitte melden Sie sich unter [nautilus.info@sf.hamburg](mailto:nautilus.info@sf.hamburg).



## Vielen DANK

Ihr habt Lust auf eine Beratung bei uns oder wollt in die Gruppe(n) kommen? Dann checkt gerne diesen QR - CODE zur Anmeldung.



*Anton Voß und Mara Wulf*



## Wer wir sind...

Anton Voß (Psychologe)  
Mobil: 0151 55146661

Mara Wulf (Rehabilitationspädagogin)  
Mobil: 0176 14802801

Sie erreichen uns telefonisch montags bis donnerstag von 08:00 – 14:00 Uhr.

So finden Sie uns:  
Ambulante Jugend- und Familienhilfe  
Langenhorner Chaussee 92-94  
22415 Hamburg

Wir sind im 2.OG über dem Hamburger Autismus Institut.

Wir sind ein kostenloses Angebot der Stiftung Freundeskreis.