

# NEUROSFEER

## Intersectionele AuDHD Community

### Voor wie?

Iedereen die zich identificeert als autistisch en/of ADHD, in de regio Utrecht tussen de 18 en 35 jaar (*een officiële diagnose is dus niet nodig*).

### Waar?

Mecklenburglaan 3-5, 3581 NV, Utrecht  
Op het terrein van *De Wilg*.

### Wanneer?

Derde dinsdag van de maand. De eerste bijeenkomst is op 17 September  
(*Bijeenkomsten 2024: 15 Oktober, 19 November & 17 December*)

Vanaf 19:30 tot 21:00

### Waarom?

Vanuit onze eigen ervaringen miste we een plek waar wij onszelf in verschillende delen van onze identiteit terugzagen. We willen daarom een intersectionele AuDHD community creëren waarin mensen mogen bestaan zoals ze zijn: met variërende geleefde ervaringen, diverse identiteiten en met verschillende achtergronden. Toch met iets wat ons bindt: ons brein.

Een plek waarin we open kunnen communiceren, zonder onduidelijke verwachtingen. Een ruimte waar je mag bestaan, en waar je wordt geaccepteerd voor wie je bent.

### Wat kun je verwachten?

We creëren samen een safespace in de vorm van een community waar iedereen mag bestaan. Hier is geen ruimte voor discriminatie in de breedste zin van het woord (*validisme, racisme, transhaat e.a.*). Er is geen einddoel, maar wel een richting: verbinding.

De community is **geen therapie of hulpverlening**. De aanwezigen zijn geen begeleiders, coaches of anderszins behandelaren. Het draait niet om '*lotgenoten*' of '*zelfhulp*', de community is bedoeld om samen te groeien, genieten en verbinden.

We zijn er als een bron van (h)erkenning, sympathie, respect en acceptatie. Het is een stukje emancipatie, empowerment en zelfliefde. Waar passend kan er worden gekeken naar mogelijkheden, en kan de community een ondersteunende factor zijn (*of een ondersteunend karakter hebben*).

### **Hoe ziet zo'n bijeenkomst eruit?**

Het is de bedoeling dat de bijeenkomsten een ongedwongen karakter hebben. Hierbij kan er soms gebruik worden gemaakt van een thema in de vorm van een bepaald onderwerp welke kan worden besproken. Zie dit als een soort houvast; het is geen eis of voorwaarden. Deze onderwerpen kunnen ook aangedragen worden door de aanwezigen (*tijdens of voor de bijeenkomsten*).

We willen ons niet vastzetten op één activiteit of indeling, en verwachten een organische ontwikkeling van het moment. We streven ernaar -*waar mogelijk*- verschillende zit-mogelijkheden te bieden, en ruimte te maken voor activiteiten die mensen zelf mee kunnen nemen (*mits dit in de ruimte past*). Hierbij kan worden gedacht aan parallel-play, support-swaps, maar ook gespreksvoering.

### **Noem het een praatgroep als je wilt, maar je kunt ook gewoon luisteren.**

Het gebruik van hulpmiddelen en persoonlijke accommodaties wordt aangemoedigd. Dit kan van alles zijn: fidgets, krukken, oortjes, zonnebrillen en knuffels noem het maar op. We hopen dat je je zo vrij voelt om te stimmen, maar dit is uiteraard geen eis. We zullen in de ruimte geen harde muziek draaien, en proberen een deel van de ruimte minder fel verlicht te houden.

Mocht je je tijdens de bijeenkomst even willen afzonderen, dan is er een extra ruimte beschikbaar. Als het wenselijk is kan een van de contactpersonen je ook bijstaan. (*Er is ook een aparte ruimte mocht je tijdens de bijeenkomst je even af willen wenden of alleen willen/moeten zijn. Er is (naast de twee vermelde personen) een andere vrijwilliger die je bij kan staan mocht je dit als prettig ervaren.*)

### **Wat is er aanwezig?**

Op locatie is er koffie en thee aanwezig. Er worden ook nog losse pakken drinken en snacks gehaald. We raden het aan om voor de zekerheid wat safe- en/of samefood en drinken mee te nemen.

Als je allergieën hebt waarbij een reactie kan ontstaan op basis van nabijheid verzoeken we je dit aan te geven. Dan kunnen we samen kijken wat mogelijk is.

### **Contact**

Bij vragen, verwarring of wrijving verzoeken we je om contact met ons op te nemen op een moment en manier die voor jou werkt. Dit kan bijvoorbeeld op het moment zelf, of nadien. [ Myrthe: [EM.able@hotmail.com](mailto:EM.able@hotmail.com) , Yamina: [info.authentiq@gmail.com](mailto:info.authentiq@gmail.com) ]