

## Soziale und emotionale Kompetenzgruppe für Jugendliche im Autismus-Spektrum

### Auf einen Blick

**Für wen:** Jugendliche ab 14 Jahren mit gesicherter Autismus-Spektrum-Diagnose

**Was:** Therapeutisch begleitete Gruppe zur Förderung sozialer und emotionaler Kompetenzen

**Rahmen:** 4–6 Teilnehmende, wöchentlich, 12 Sitzungen à 100 Minuten

**Start:** Nach persönlichem Vorgespräch

### Unser Konzept

Viele Jugendliche im Autismus-Spektrum wünschen sich mehr Sicherheit im Umgang mit anderen Menschen. Im Alltag ist es oft herausfordernd, soziale Situationen richtig einzuschätzen, unausgesprochene Signale zu verstehen oder angemessen auf Missverständnisse, Konflikte und Erwartungen anderer zu reagieren.

Unsere therapeutisch begleitete soziale und emotionale Kompetenzgruppe bietet jungen Menschen mit einer Diagnose aus dem Autismus-Spektrum einen geschützten und wertschätzenden Raum, um solche Situationen besser zu verstehen, neue Handlungsmöglichkeiten kennenzulernen und diese Schritt für Schritt zu erproben.

Im Mittelpunkt stehen die individuellen Stärken, Bedürfnisse und Ziele der Teilnehmenden. Die Gruppe unterstützt Jugendliche dabei, mehr Sicherheit im Kontakt mit anderen zu gewinnen, eigene Grenzen und Bedürfnisse besser wahrzunehmen und hilfreiche Strategien für Alltag, Schule, Freizeit oder Ausbildung zu entwickeln.

### Ziele der Gruppe

In der Gruppe lernen die Teilnehmenden unter anderem:

- soziale Signale, Mimik, Gestik und Körpersprache besser einzuordnen
- Gespräche zu beginnen, aufrechtzuerhalten und zu beenden
- eigene Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und auszudrücken
- mit Missverständnissen, Konflikten und Unsicherheiten umzugehen
- Stress und Überforderung frühzeitig zu erkennen
- hilfreiche Strategien zur Emotionsregulation – dem Umgang mit starken Gefühlen – zu entwickeln
- Freundschaften und soziale Kontakte sicherer zu gestalten
- eigene Stärken zu erkennen und Selbstvertrauen aufzubauen

Durch praktische Übungen, Rollenspiele, gemeinsame Aktivitäten und Reflexionen werden soziale und emotionale Fähigkeiten alltagsnah trainiert. Die Inhalte werden verständlich strukturiert und Autismus spezifisch vermittelt.

## Für wen ist das Angebot geeignet?

Die Gruppe richtet sich an Jugendliche und junge Menschen ab 14 Jahren mit einer gesicherten Diagnose aus dem Autismus-Spektrum, die ihre sozialen und emotionalen Kompetenzen stärken möchten, insbesondere, wenn sie sich mehr Sicherheit wünschen:

- im Umgang mit Gleichaltrigen
- in Schule, Ausbildung oder Freizeit
- beim Führen von Gesprächen
- in Konflikt- oder Gruppensituationen
- beim Erkennen und Ausdrücken eigener Gefühle und Bedürfnisse

Der Austausch mit anderen Jugendlichen mit ähnlichen Erfahrungen kann zusätzlich entlastend wirken, neue Perspektiven eröffnen und das Gefühl stärken, mit bestimmten Herausforderungen nicht allein zu sein.

## Ablauf und Rahmen

Die Gruppe wird von therapeutischem Fachpersonal geleitet und findet in einer unterstützenden, klar strukturierten und wertschätzenden Atmosphäre statt. Vor Beginn erfolgt in der Regel ein Vorgespräch, um gemeinsam zu klären, ob das Gruppenangebot aktuell passend ist und welche individuellen Ziele im Vordergrund stehen.

### Praktische Informationen und Anmeldung

Die Gruppe umfasst in der Regel 4-6 Teilnehmende und findet wöchentlich über 12 Sitzungen à 100 Minuten statt.

Voraussetzung für die Teilnahme ist ein Vorgespräch zur Klärung der Eignung.

Für eine Anmeldung oder bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

[www.uni-marburg.de/de/fb20/bereiche/zpg/mariat/kontakt](http://www.uni-marburg.de/de/fb20/bereiche/zpg/mariat/kontakt)

Tel. 06421 58-63908 oder E-Mail [mariat@uni-marburg.de](mailto:mariat@uni-marburg.de)

Mit diesem Angebot möchten wir junge Menschen dabei unterstützen, ihre individuellen Fähigkeiten weiterzuentwickeln und ihren Alltag selbstbestimmter und sicherer zu gestalten.