

Kom med i NAUK netværket

NAUK gør en forskel:

For mig har NAUK betydet at jeg i meget mindre grad føler mig alene og ensom. Jeg er blevet en del af et varmt og givende fællesskab.

- Stine

NAUK har et godt online fællesskab, når man ikke har så meget socialt overskud.

- Hilda

NAUK er det første sted jeg sådan helt rigtigt har følt at jeg passer 100% ind og kan være den rigtige mig.

- Ellen

Et godt forum, hvor man føler sig forstået og kan lade facaden falde.

- Mette

På vores hjemmeside kan du læse meget mere om NAUK og finde svar på mange spørgsmål.

Her kan du også finde kontaktinfo til din nærmeste gruppe.

www.nauk.dk

Du kan også følge os på Facebook www.facebook.com/nauk.dk/

NAUK har desuden en hemmelig gruppe på Facebook, hvor alle kvinder og piger på spektret er velkomne.

Tilmeld dig på www.facebook.com/groups/www.nauk.dk/

De forskellige mødesteder har deres egne Facebook-grupper, hvor man kan følge med i hvornår der er møder.

Find kontaktinfo til de forskellige mødesteder på NAUK's hjemmeside www.nauk.dk

Hvis du har spørgsmål om NAUK er du velkommen til at kontakte os på kontakt@nauk.dk

 **NAUK**
-Netværk for autistiske kvinder

www.nauk.dk




Hos NAUK kan du være dig selv

Savner du et netværk,
hvor du kan møde andre, der har det ligesom dig?

 **NAUK**
-Netværk for autistiske kvinder

Meget almindelige eksempler på autistiske kvinder:

 De er meget gode til at kopiere adfærd for at passe bedre ind.

De bruger "masker" og er gode til at skjule deres vanskeligheder, så de kan holde til sociale situationer.

De er meget sensitive, især med lydfølsomhed eller problematikker med mad.

De udvikler ofte mange følgediagnoser som angst, depression og stress, og det kommer pga overbelastning.

Autismediagnosen:

Der er mange piger og kvinder på spektret, som modtager behandling for andre ting som f.eks. angst, stress, depression, spiseforstyrrelse, ADHD/ADD, OCD eller andet, og derfor først får stillet autismediagnosen sent i livet.



Hos NAUK kan jeg være mig selv



NAUK er et netværk for kvinder og piger på autismespektret

Det er gratis at deltage i NAUK, og du er velkommen i vores grupper over hele landet.

Læs mere på vores hjemmeside hvor du kan finde din nærmeste gruppe og finde mere info.

www.nauk.dk

Du kan også følge os på Facebook

www.facebook.com/nauk.dk/

Vores netværk er åbent for alle kvinder på autismespektret. Også for dig der ikke har fået en officiel diagnose endnu.

På vores netværksmøder møder du ligesindede, som sammen støtter og rådgiver hinanden i at være kvinder med autisme.

Vi udveksler erfaringer, får nye venner, diskuterer spændende autismeemner - og vigtigst af alt vil du opleve ikke at være alene i verden mere, men at an-

dre har gennemgået de samme ting som dig selv.

Tovholderne for de forskellige grupper er selv kvinder på autismespektret. De skaber derfor autismevenlige rammer til møderne, hvor der bliver taget hensyn til alles behov.



Hvad står NAUK for?:

NETVÆRK FOR AUTISTISKE KVINDER