

## Wann und Wo?

---

Geplant sind Treffen

- Freitag ab 19 Uhr
- Zu Beginn monatlich, dann nach Bedarf auch 14-tägig
- Ort ausstehend

## Interesse?

---

Anfragen für unsere Gruppe nimmt die Selbsthilfe-Kontaktstelle entgegen:

Selbsthilfe-Kontaktstelle Dortmund  
Ostenhellweg 42-48  
44135 Dortmund

Telefon: 0231 52 90 97

Mail: [selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org](mailto:selbsthilfe-dortmund@paritaet-nrw.org)

[www.selbsthilfe-dortmund.de](http://www.selbsthilfe-dortmund.de)



Hinweis:

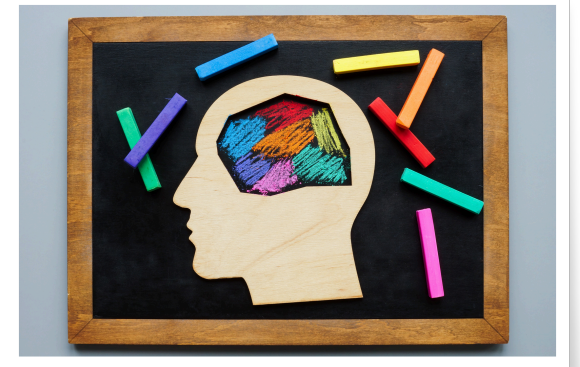
Dieser Flyer ist eine Darstellung der Selbsthilfegruppe.  
Die Selbsthilfe-Kontaktstelle ist für den Inhalt nicht verantwortlich.

Unterstützt durch:



## Selbsthilfegruppe (im Aufbau)

---



---

## Autismus-/ Asperger- Männergruppe

## Neue Gruppe in Gründung

---

Diese Gruppe richtet sich an erwachsene Männer im Autismus-Spektrum (z. B. mit Asperger-Syndrom oder Autismus), die sich in einem strukturierten und wertschätzenden Rahmen austauschen möchten.

## Darum geht es...

---

Im Mittelpunkt stehen:

- Austausch von Erfahrungen auf Augenhöhe
- soziale Situationen verstehen und erörtern
- Strategien für Beruf, Beziehungen und Alltag
- Umgang mit Stress, Reizüberflutung und Erschöpfung

Die Treffen bieten einen geschützten Raum mit klarer Gliederung und respektvollem Umgang miteinander. Kein Smalltalk-Zwang. Kein Maskieren. Nur ehrlicher Austausch.

## Das macht Selbsthilfegruppen aus...

---

- Eine Selbsthilfegruppe bedeutet Austausch unter Betroffenen. Es ist keine professionelle Fachkraft dauerhaft dabei.
- Eine Selbsthilfegruppe lebt vom Engagement aller Teilnehmenden. Bin ich bereit, mich aktiv einzubringen?
- Kann ich mir eine längerfristige und regelmäßige Mitarbeit vorstellen?
- Bin ich bereit, mich auch in andere Menschen einzufühlen und ihnen Raum zur Darstellung ihrer Lebenslagen zu geben?