

Von Frauen für Frauen: Gemeinsam die Hürden des Alltags selbstfürsorglich und selbstwirksam meistern

Eine Hilfe zu mehr Selfhilfe für Frauen im Autismus-Spektrum

Du wünschst Dir praktische Hilfe, um Deine persönlichen Hürden des Alltags zu meistern? Wir wollen gemeinsam nach Lösungsansätzen suchen, die Dir helfen, das Leben zu verwirklichen, was Du Dir wünschst– in einem schamfreien und wertschätzenden Setting.

Der Alltag kann viele Herausforderungen mit sich bringen. Besonders als Frau im Autismus-Spektrum kann es passieren, dass man sich mit seinen Problemen unsichtbar und allein gelassen fühlt.

Probleme sind oft so unterschiedlich, wie die Menschen selbst. Daher können auch Deine Anliegen von A bis Z variieren. Hier eine Auswahl an Beispielen:

- Du fragst Dich, was Du morgens anziehen sollst?
- Du hast keine Ahnung, wie man ein Telefonat führt oder Formulare ausfüllt?
- Du möchtest besser verstehen, wie Beziehungen funktionieren oder brauchst einfach mehr Skills, um mit der lauten Umwelt klarzukommen?
- Du bist unsicher, was Du Dir für Deine berufliche Zukunft wünschst, oder, wie Du Deine beruflichen Ziele umsetzen kannst?

Für eine Anmeldung oder bei weiteren Fragen, melde Dich gerne bei: anmeldung@autismus-rhein-main.de

Wir freuen uns auf Dich 😊

Wann?

Starttermin: Sonntag, 03.11.2024, 11-13 Uhr

Geplant: jeden ersten Sonntag im Monat vormittags, Besprechung der weiteren Termine mit der Gruppe

Wo?

Bei Autismus Rhein- Main e.V., in der Sonnenmannstraße 3, 60314 Frankfurt, im 4. Stock

