



**Autismus Mittelfranken e.V.**

[autismus-mfr.de](http://autismus-mfr.de)

*Geschäftsstelle:  
Stefan Bauerfeind  
Himmelgartenstraße 16  
91077 Neunkirchen am Brand  
Tel. 09134-997841  
vorstand@autismus-mfr.de  
www.autismus-mfr.de*

## „DENK MAL AN DICH“ –

## SELBSTFÜRSORGE UND KRAFT TANKEN FÜR FAMILIEN MIT AUTISTISCHEN KINDERN

**Wann:** 22. April 2023 von 10:00 bis 12:00 Uhr

**Wo:** Räumlichkeiten der Lebenshilfe Nürnberg  
Muggenhofer Str. 122a  
90429 Nürnberg

**Referentin:** Andrea Haller  
Diplom Sozialpädagogin (FH), langjährige Tätigkeit im Jugendamt  
Nürnberg, Mutter von zwei Kindern

**Veranstalter:** Autismus Mittelfranken e.V.

**Anmeldung:** [jutta.hubert@autismus-mfr.de](mailto:jutta.hubert@autismus-mfr.de) (Tel.: 09104-8262832)

**Kosten:** 40,- Euro  
15,- Euro für Vereinsmitglieder

### **Bitte überweisen Sie den Betrag vorab auf folgendes Konto:**

|                   |                             |
|-------------------|-----------------------------|
| Kontoinhaber:     | Autismus Mittelfranken e.V. |
| Bank:             | Sparkasse Nürnberg          |
| IBAN:             | DE 3776 0501 0100 1178 1861 |
| BIC:              | SSKNDE77                    |
| Verwendungszweck: | Selbstfürsorge              |

**Die Plätze sind begrenzt, daher bitte unbedingt vorher anmelden.**

**Anmeldeschluss: 15. April 2023**



*Geschäftsstelle:  
Stefan Bauerfeind  
Himmelgartenstraße 16  
91077 Neunkirchen am Brand  
Tel. 09134-997841  
vorstand@autismus-mfr.de  
www.autismus-mfr.de*

## **INHALT:**

**Selbstfürsorge-** *damit ich meinen roten, gelben, oder blauen Faden wieder finde, oder ihn erst gar nicht verliere...*

Als Seminarleiterin verstehe ich mich als Wegbegleiterin, aber auch als eine Person, die dabei behilflich sein will, den eigenen Weg, das eigene Ziel wieder zu verfolgen. Ganz im Sinne der Selbstfürsorge.

Sich gegenseitig auszutauschen, von den Erfahrungen anderer profitieren, Mut gewinnen, Ziele setzen, anpacken, die eigenen Möglichkeiten neu entdecken, oder festzustellen, dass das vor Jahren gesteckte Ziel neu formuliert werden darf/muss.

Wenn Sie aus meinem Seminar heraus gehen, wird ihr Kind immer noch Autist/Autistin sein, werden Sie immer noch an ihre persönlichen Grenzen kommen und manchmal nicht wissen, wie Sie den nächsten Tag überstehen, aber Sie nehmen Impulse und Ideen mit, die sie in ihren Alltag einbauen können, um für sich selbst zu sorgen.

Am Ende des Seminars können Sie, wenn Sie möchten, sich für verschiedene Bereiche in Ihrem Leben Erlaubniskarten schreiben, die Sie als „Anker“ mit nach Hause nehmen können.

**Ziel:** Jede Teilnehmende Person hat mindestens 3 neue Impulse erhalten, wie sie sich eine persönliche Auszeit gestalten kann.

**Vorgehensweise:** Einführung ins Thema durch die Seminarleitung, Austausch in Gruppen und im Plenum, Vorstellung der Ergebnisse aus den Gruppen, Zusammenfassung der Ergebnisse, Erstellung von individuellen Erlaubniskarten, Handout im Nachgang

**Zielgruppe:** Angehörige von autistischen Kindern und Jugendlichen

**Die Referentin:** Andrea Haller ist Diplom Sozialpädagogin (FH), Mutter von zwei Kindern und war mehr als 30 Jahre lang im Jugendamt Nürnberg (allgemeiner Sozialdienst, Abteilungsleitung im städtischen Kindertagesstättenbereich) tätig.

Aus ihrer Tätigkeit im Jugendamt, bringt sie Erfahrungen als Fachberatung, Krisenmanagerin und Unterstützerin mit. Als Coachin versteht sie sich als Wegbegleiterin, Lösungsfinderin und Spieglerin. Gerne unterstützt sie dabei, den eigenen Weg (wieder) zu finden.



*Geschäftsstelle:  
Stefan Bauerfeind  
Himmelgartenstraße 16  
91077 Neunkirchen am Brand  
Tel. 09134-997841  
vorstand@autismus-mfr.de  
www.autismus-mfr.de*

**ANMELDUNG** per Mail an: [jutta.hubert@autismus-mfr.de](mailto:jutta.hubert@autismus-mfr.de)

oder postalisch an:

Autismus Mittelfranken e.V., Jutta Hubert, Beethovenstraße 31, 91448 Emskirchen

Hiermit melde ich mich verbindlich

zum Vormittag „Selbstfürsorge“ am **22.04.2023** an

Name .....

Adresse: .....

Telefon .....

Email .....

Ich bin:  Elternteil / Verwandte .....

Ich bin Vereinsmitglied bei „Autismus Mittelfranken e.V.“ .....

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift