



**Autismus Mittelfranken e.V.**

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

*Geschäftsstelle:*

*Alexander Geist*

*Am Kieselgraben 42*

*90584 Allersberg*

*Tel. 09176-997461*

*[vorstand@autismus-mfr.de](mailto:vorstand@autismus-mfr.de)*

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

## **„HILFE – WIE ÜBERLEBE ICH DAS ALLES?“ –**

### **SELBSTFÜRSORGE UND KRAFT TANKEN FÜR FAMILIEN MIT AUTISTISCHEN KINDERN**

**Wann:** 23. Mai 2026 von 10:00 bis 13:00 Uhr

**Wo:** Autismus-Kompetenz-Zentrum Mittelfranken

Ajtoschstr. 6

90459 Nürnberg

**Referentin:** Andrea Haller

**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 Mai

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

**Anmeldeschluss: 16. Mai 2026**



**Autismus Mittelfranken e.V.**

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

*Geschäftsstelle:*

*Alexander Geist*

*Am Kieselgraben 42*

*90584 Allersberg*

*Tel. 09176-997461*

*[vorstand@autismus-mfr.de](mailto:vorstand@autismus-mfr.de)*

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

## **INHALT:**

### ***Selbstfürsorge – den eigenen roten, gelben oder blauen Faden wiederfinden***

In meiner Rolle als Seminarleiterin verstehe ich mich als verlässliche Wegbegleiterin: Ich unterstütze Sie dabei, Ihren persönlichen Weg, Ihre Prioritäten und Ihre Ziele wieder klarer zu sehen – oder sie neu zu definieren. Selbstfürsorge bedeutet, sich bewusst Raum zu nehmen, um Kraft zu schöpfen und die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen.

Dieses Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, sich auszutauschen, von den Erfahrungen anderer zu lernen, Mut zu fassen und neue Perspektiven zu entwickeln. Es lädt dazu ein, die eigenen Ressourcen wiederzuentdecken, innezuhalten, Ziele zu reflektieren oder – falls nötig – neu zu formulieren.

Ich möchte dabei ehrlich und realistisch sein: Wenn Sie dieses Seminar verlassen, wird sich an den grundlegenden Herausforderungen Ihres Alltags nichts „über Nacht“ verändert haben. Ihr Kind wird weiterhin Autist oder Autistin sein, und Sie werden auch künftig an Grenzen stoßen. Doch Sie nehmen konkrete Impulse, Ideen und kleine Werkzeuge mit, die Sie in Ihrem Alltag sofort anwenden können – um sich selbst gut zu versorgen und Ihre Energie bewusst zu schützen.

Zum Abschluss haben Sie die Möglichkeit, sogenannte Erlaubniskarten zu erstellen – kleine persönliche Erinnerungen, die Sie im Alltag als positive Anker begleiten können.

### **Ziel des Seminars**

Jede teilnehmende Person erhält mindestens drei neue Impulse, wie sie persönliche Auszeiten und Selbstfürsorge-Momente bewusst gestalten kann.

### **Vorgehensweise**

- Einführung ins Thema durch die Seminarleitung
- Austausch in Kleingruppen und im Plenum
- Vorstellung und Sammlung der Gruppenergebnisse
- Gemeinsame Zusammenfassung zentraler Erkenntnisse
- Gestaltung individueller Erlaubniskarten
- Bereitstellung eines Handouts im Anschluss



**Autismus Mittelfranken e.V.**

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

*Geschäftsstelle:*

*Alexander Geist*

*Am Kieselgraben 42*

*90584 Allersberg*

*Tel. 09176-997461*

*[vorstand@autismus-mfr.de](mailto:vorstand@autismus-mfr.de)*

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

### **Zielgruppe**

Angehörige von Kindern und Jugendlichen mit Autismus

### **Rahmenbedingungen**

Teilnehmerzahl: maximal 20 Personen

### **Referentin:**

Andrea Haller ist Diplom-Sozialpädagogin (FH) mit 30 Jahren Erfahrung in der Beratung von Familien – insbesondere mit Kindern mit Behinderungen, ADS/ADHS oder besonderen Entwicklungsbedarfen. Sie arbeitet wertschätzend, lösungsorientiert und stellt die Anliegen von Angehörigen klar in den Mittelpunkt. Durch ihre langjährige Praxis in Kinderschutz, Krisenintervention und Familienbegleitung bringt sie ein tiefes Verständnis für belastende Alltagssituationen mit.

Als Mutter kennt sie familiäre Herausforderungen aus eigener Perspektive und unterstützt dabei, neue Sichtweisen und alltagstaugliche Wege zu finden. Weitere Informationen zu ihrer Arbeit finden Sie auf ihrer Website:

<https://www.andrea-haller.de/>



**Autismus Mittelfranken e.V.**

**autismus-mfr.de**

*Geschäftsstelle:*

*Alexander Geist*

*Am Kieselgraben 42*

*90584 Allersberg*

*Tel. 09176-997461*

*vorstand@autismus-mfr.de*

*www.autismus-mfr.de*

**ANMELDUNG** per Mail an: 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 **23.05.2026** an.

☐ Ich benötige eine Rechnung, bitte ausstellen auf:

Name .....

Adresse: .....

Telefon .....

E-Mail .....

Ich bin: ☐ Elternteil / Verwandte .....

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

---

Ort, Datum

Unterschrift