

**Treffpunkt & Beratung für junge Frauen im Spektrum 18- ca. 24 Jahre**

Liebe Leserinnen

Nach einigen Jahren als Ärztin mit Schwerpunkt Autismusspektrum biete ich in Bern einen neuen Treffpunkt an. Die Praxis liegt nahe am Bahnhof Bern.

Der Treffpunkt soll für eine übersichtliche Gruppe junger Frauen im Spektrum sein. Er soll Ihnen die Möglichkeit bieten, Tipps und Erfahrungen auszutauschen und wo gewünscht, Unterstützung zu erhalten.

Ein Treffen mit (noch) unbekannten Leuten ist manchmal eher stressig. Deshalb findet es in meinen ruhigen und gemütlichen Praxisräumen statt.

Sie sind willkommen - unabhängig davon, ob Sie sich aktiv an Gesprächen beteiligen möchten, oder lieber zuhören.

Gerne beantworte ich vorab jederzeit Ihre Fragen!

Einige Infos zur Praxis und meiner Person gibt es unter: [www.praxisbaern.ch](http://www.praxisbaern.ch)

Diskutiert werden können ganz verschiedene Themen. Die beiliegende Themenliste ist lediglich ein erster Vorschlag.

**Wo:**

PRAXIS BÄRN, Dr. med. Annina Schlosser, Schwarztorstrasse 7, 3007 Bern

Türe öffnet automatisch nach klingeln, 2. Stock

**Wann:**

Zirka alle 4-6 Wochen an einem Abend.

**Kosten:**

Der Treffpunkt mit Beratung wird über Ihre Grundversicherung der Krankenkasse abgerechnet oder auf Ihren Wunsch privat bezahlt

Nach Ihrer Anmeldung per Email erhalten Sie eine Bestätigung und ein detailliertes Anmeldeformular.

Weitere Termine und Diskussionsthemen möchte ich gerne mit Ihnen gemeinsam planen.

Bitte melden Sie sich unter der Email [schlosser@praxisbaern.ch](mailto:schlosser@praxisbaern.ch) bei mir an.

Anmeldeschluss ist der 14. Februar 2020.

**Mögliche Gesprächsthemen:**

**Themenkreis 1: Privatleben:**

* Was weiss ich über mich und meine Art „im Spektrum“ zu sein? Will ich zu einigen Bereichen noch mehr herausfinden?
* Was sind mögliche Unterschiede zwischen Frauen und Männer im Spektrum?
* Wann ist ein guter Zeitpunkt, um bei den Eltern auszuziehen?
* Wie kann man wohnen: Alleine, Wohngemeinschaft, begleitetes Wohnen?
* Wie sucht und findet man eine Wohnung? (Inserate, Besichtigung, Bewerbung, etc.)
* Wie wohnt man alleine? Wie sind Eure Erfahrungen damit?
* Welche Form von Beziehungen (Partner/ Partnerin) tut mir persönlich gut?
* Wie finde ich einen Partner/ Partnerin, die mir guttut? Und woran merke ich, dass es mir wohl ist?
* Zusammensein mit einem Partner, der nicht im Spektrum ist? Was kann daran total spannend, was herausfordernd sein?
* Welche Formen von Freundschaften und kollegialen Beziehungen tun mir gut?
* Wie gestalte ich meine Freizeit so, dass sie für mich wirklich Erholung bietet?
* Woran merke ich, dass ich erholter bin?

**Themenkreis 2: Schule, Studium, Arbeitsleben:**

* Woran erkenne ich eine Ausbildung oder eine Stelle, die gut zu mir passt? Wo kann ich gute Arbeit leisten und wo fühle ich mich wohl?
* Was kann ich ev. durch die Autismusspektrumseigenheiten besonders gut? Was fällt mir eher schwer?
* Wie „schnuppert“ man? Wie bewirbt man sich? Wie verhält man sich an einem Vorstellungsgespräch?
* Welche Unterstützung kann ich während der Ausbildung und später bei der Arbeit gebrauchen? Wo kriege ich sie?
* Soll ich sagen, dass ich „im Spektrum“ bin? Wenn ja, wann und in welcher Form? Wie sind die Erfahrungen anderer dazu?
* Wie sehr passe ich mich an? Wo finde ich im „anpassen“ Vorteile, wo bringt es mir eher Nachteile? Wie kann ich entscheiden, wo ich ganz mich selbst bin und wo ich mich verstelle?
* Wie verbringe ich Pausen so, dass ich mich erholen kann?