



**Seminarkosten:** Vereinsmitglieder Fr. 200.00  
Nicht-Mitglieder Fr. 230.00  
(inkl. Pausenverpflegung, ohne Mittagessen)

**Teilnehmerzahl:** begrenzt

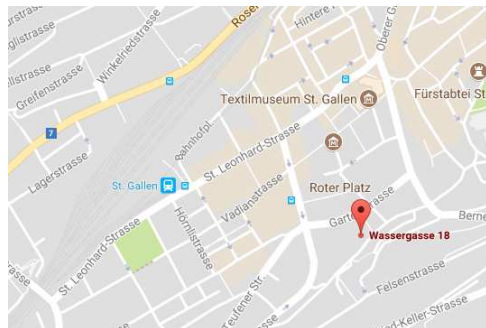
**Anmeldung:** bis 4. März 2022

**An:** Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz  
Frongartenstr.16, 9000 St. Gallen

Tel. 071 222 54 54  
oder

[info@autismushilfe.ch](mailto:info@autismushilfe.ch) [www.autismushilfe.ch](http://www.autismushilfe.ch)

Die Rechnung erhalten Sie zusammen mit der Kursbestätigung.  
Mit der Anmeldung gelten die allg. Geschäftsbedingungen der  
Autismushilfe Ostschweiz.



Vom Bahnhof St. Gallen – Wassergasse 18  
Fussweg von ca. 5 Minuten

## TEACCH – me how to relax

**Seminarleitung:** Mag.a Patricia Weibold  
Mag.a Sonja Metzler

**Datum:** Montag, 11. April 2022

**Zeit:** 09.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Schulungsraum  
Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz  
Wassergasse 18  
9000 St. Gallen

**Zielpublikum:** Absolvent\*innen des TEACCH Weiterbil-  
dungslehrganges oder Fachleute mit  
TEACCH Kenntnissen

**Organisation:** Fachstelle Autismushilfe Ostschweiz

**Mitzubringen:** (Yoga)matte oder eine Decke

## Seminarbeschreibung

Menschen mit ASS und/oder geistiger Beeinträchtigung und den damit verbundenen Lebensbedingungen erleben im Alltag häufig Situationen, mit deren Bewältigung sie sich überfordert fühlen. Aus dieser Überforderung resultiert Stress, der punktuell, kurzfristig aber auch chronisch auftreten kann. Betroffene sind aufgrund ihrer besonderen Wahrnehmung und Reizverarbeitung in verschiedenen Kontexten stark gefordert und haben oft Schwierigkeiten sich selbst zu regulieren und einen Entspannungszustand herbeizuführen.

Aus diesem Grund besteht ein sehr wichtiges und sinnvolles Ziel in der Förderung und Begleitung von Menschen mit ASS und/oder geistiger Beeinträchtigung darin, geeignete und individuelle Entspannungsmöglichkeiten und Techniken zu finden, diese gezielt einzuüben und sie schließlich so selbständig (d.h. unabhängig von anderen Personen) wie möglich anzuwenden. Die Fähigkeit sich selbst regulieren und entspannen zu können, leistet einen wichtigen Beitrag in Bezug auf das individuelle Wohlbefinden der betroffenen Menschen und steigert somit die Lebensqualität erheblich. Das wiederum wirkt sich positiv auf das gesamte Lebensumfeld aus und kann stressbedingte, herausfordernde Verhaltensweisen im Alltag abbauen.

Im Rahmen dieses Seminares zeigen wir auf, wie der förderdiagnostische Weg auf der Suche nach geeigneten Entspannungsmethoden gestaltet werden kann, wie entsprechende Techniken individuell angepasst, eingeübt und generalisiert werden können.

In einem ersten Schritt definieren wir einen allgemeinen Stressbegriff, der für die Praxis anwendbar und bearbeitbar ist. Wir stellen vor, welche physiologischen und somatischen Symptome mit Stress verbunden sein können, bevor wir uns dem wahrnehmungsgebundenen, autismspezifischen Stress zuwenden. Verschiedene Übungen zur Selbsterfahrung werden die Seminarteilnehmer dabei für die autismspezifische Wahrnehmung sensibilisieren.

Im nächsten Schritt stellen wir die Theorie einer konkreten methodischen Vorgehensweise zur Förderdiagnostik nach dem TEACCH Ansatz kurz vor. Hierbei wird ein informeller Zugang gewählt, der es den Seminarteilnehmern ermöglicht, die individuellen Fähigkeitsansätze, Wohlfühlmomente, Vorlieben und letztlich Entspannungsmöglichkeiten von betroffenen Menschen zu erheben und einzuschätzen. So kann im Anschluss ein individuell zugeschnittenes Entspannungsprogramm (z.B. mittels PME, Autogenes Training, Yoga, Achtsamkeit) entworfen werden, das im Alltag möglichst selbständig und in möglichst vielen Situationen angewendet werden kann.