

# Kurs für Autist:innen

# Neuanfang «Autismus»

*Orientierung, Wissen und Strategien nach einer Diagnose*

Geleitet von Sabrina Garbely



**Vierteiliger Kurs für Autist:innen**  
**Mittwoch, 7., 14., 21. und 28. Oktober 2026**  
**jeweils von 18.30 Uhr – 20:30 Uhr**

Beratungsstelle von Autismus-Wallis  
Schinerstrasse 3, 3900 Brig

Eine Autismus-Diagnose wirft oft viele Fragen auf: Was bedeutet das konkret? Was hilft im Alltag? Wie geht es jetzt weiter? Dieser vierteilige Kurs bietet Autist:innen eine erste Orientierung rund um das Autismus-Spektrum. Neben verständlich vermitteltem Fachwissen stehen vor allem praktische Strategien, Austausch und Entlastung im Mittelpunkt.

Der Kurs wird von Sabrina Garbely, dipl. Sozialpädagogin und Fachperson Autismus, geleitet.

### **Inhalte:**

- Grundlagen zum Autismus-Spektrum
- Verständnis für die eigene Wahrnehmung
- Umgang mit Herausforderungen im Alltag und der neuen Diagnose
- Struktur, Routinen und praktische Hilfsmittel
- Austausch mit anderen Autist:innen
- Stressmanagement und Selbstfürsorge / Selbstakzeptanz
- Ressourcen und persönliche Stärken
- Raum für Fragen, Unsicherheiten und individuelle Themen

### **Zielgruppe:**

Personen ab 16 Jahren mit einer **Neudiagnose Autismus Spektrum**

Dieser Kurs kann **nach der Abgabe des Neudiagnose-Kits kostenlos** besucht werden, sofern auf die Fachberatung verzichtet wurde.

**Datum und Zeit:** jeweils von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr

- Mittwoch, 07. Oktober 2026
- Mittwoch, 14. Oktober 2026
- Mittwoch, 21. Oktober 2026
- Mittwoch, 28. Oktober 2026

**\*Kurskosten** (für alle vier Teile):

- **Nach einer Neudiagnose:** anstelle der 2 Gratis-Fachberatungen – **kostenlos**
- Diagnose länger als 1 Jahr zurück oder Fachberatung bereits bezogen:
  - Mitglieder von Autismus-Wallis: 150 Fr.
  - Nichtmitglieder: 300 Fr.

**Anmeldung bis zum 24. September 2026** direkt über die Webseite  
Für die kostenlose Anmeldung bitte E-Mail an [info@autismus-wallis.ch](mailto:info@autismus-wallis.ch)

*Die Teilnehmerzahl ist auf 6 Personen begrenzt!*

*\*Falls Sie sich den Kurs nicht leisten können, melden Sie sich bitte bei uns!*

*\*\*Der Kurs kann nicht erstattet werden. Es darf eine Ersatzperson teilnehmen*