

# *(Werdende) Mamas mit ADHS + Autismus*

*Dir fehlt der Austausch mit anderen (werdenden) Mamas, die verstehen und nachempfinden können, was ein AuDHS Gehirn für Herausforderungen mit sich bringt?*

## ***Du fragst dich bspw.:***

- Wie du deinem Nervensystem gerecht deinen Alltag mit Kind gut gestalten kannst ohne extremen Stress oder emotionalen Meltdown?*
- Wie du Reizüberflutung vermeiden und trotzdem für dich und dein Kind ein gutes und abwechslungsreiches Leben schaffen kannst?*
- Wie du soziale Interaktionen (z.B. Treffen mit Freunden, Kind und vlt. Anderen Kindern) so gestalten oder in den Alltag einbauen kannst ohne danach völlig erschöpft zu sein?*

## ***Dann komm gern zu unserem 1. Treffen***

***02.05.26***

***10.00 – 11.30 Uhr***

***Nürnberg***

*Anschließend jeden 1. Samstag im Monat zur selben Zeit*

*In kleiner Runde (max. 6 Frauen + ggf. Säugling)*

## ***Anmeldung und weitere Informationen unter***

***Kiss Nürnberg • Fürth***

***0911 - 2349449, nuernberg@kiss-mfr.de***

***www.kiss-mfr.de***