



# Forældrecafé

*- Til forældre med børn med  
autisme*



Det kan være svært at være forældre til et barn med autisme. Det kan også være vanskeligt at stå alene med de udfordringer, der opstår i hverdagen derhjemme uden mulighed for at sparre med andre, der kender til samme problematikker.

Hvis du kunne tænke dig at få et netværk, hvor du kan sparre med andre i samme situation, kunne forældrecaféen være en god mulighed for dig!

### **Forældrecaféen henvender sig til forældre, der:**

- har et barn mellem 0-18 år, der er diagnosticeret med en autisme diagnose
- ønsker sparring og at dele erfaring med andre forældre, som er i samme båd
- gerne vil deltage i et tilbud, hvor der er rum til at tale frit om følelser og udfordringer, men også dele positive erfaringer
- ønsker at skabe et netværk med ligesindede forældre

Ved forældrecaféen deltager der familiekonsulenter fra Morsø Kommune, der har viden og erfaring indenfor autismspektret. Familiekonsulenterne står til rådighed for sparring og vidensdeling, og der kan tages relevante emner op. Familiekonsulenterne afholder korte oplæg omkring relevante autismerettede problematikker.

### **Praktiske oplysninger:**

Forældrecaféen er et gratis tilbud, og det kræver ingen visitation. Du skal blot møde op.

I 2026 mødes vi fast den første mandag i måneden på Det Gl. Rådhus, **Mødelokale 1 på 1. sal**, 7900 Nykøbing Mors med indgang fra Rådhus-torvet (overfor biblioteket), kl. 15:30 – 17:00.

**Mødedatoerne for 2026 er:**

Januar: mandag d. 5/1: Når hjernen tænker anderledes – forstå autisme.  
**(Bedsteforældre er velkomne)**

Februar: mandag d. 2/2: Støttesystemer i hverdagen – små greb, stor effekt

Marts: mandag d. 2/3: Søskende i fokus – livet med en bror eller søster med autisme

April: *Ingen Forældre cafe*

Maj: mandag d. 4/5: Fra presset hverdag til levende familieliv

Juni: mandag d. 1/6: Autismen – en plads i fællesskabet

Juli og august: *Sommerferie*

September: mandag d. 7/9: Når sanserne fungerer anderledes

Oktober: mandag d. 5/10: Motoriske veje til trivsel og udvikling

November: mandag d. 2/11: Julens magi på autistiske præmisser

**(Bedsteforældre er velkomne)**

Der serveres kaffe og the under møderne.



**Indgangen er Rådhusstorvet 1K, overfor Biblioteket**