

Kurser & samtalsgrupper

Höst 2020



Autismteamet
Vuxenhabiliteringen

2020-05-27



Region Örebro län
Habilitering och hjälpmedel

Vi i **Autismteamet** riktar oss till vuxna personer som har diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST), med normalbegåvning.

Vi vill att du som tar del av vårt utbud ska få lättare att hantera din vardag. Du får också träffa andra som har diagnos inom AST som du kan utbyta erfarenheter med.

Du som deltar i våra grupper eller kurser har även möjlighet att få individuella samtal.

Även anhöriga erbjuds informationsträff.

AST- vad är det?

Samtalsgrupp om Autismspektrumtillstånd

Vi träffas och pratar om vad det innebär att ha en diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST) och hur det kan påverka vardagen. Vi utgår från ett skriftligt material som innehåller information om AST.

Du får också möjlighet att samtala med andra som har AST. Vi diskuterar tips och strategier för hur man kan underlätta olika situationer i vardagen.

6 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 8 deltagare

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Vi har fyra grupper under hösten.

Start 1: **14 augusti** fredagar kl. 10.00-11.30

Anmäl dig senast fredag 31 juli

Start 2: **14 september** måndagar kl. 13.15-14.45

Anmäl dig senast måndag 31 augusti

Start 3: **6 oktober** tisdagar kl. 15.00-16.30

Anmäl dig senast tisdag 22 september

Start 4: **3 november** tisdagar kl. 13.30-15.00

Anmäl dig senast tisdag 20 oktober



Onlinekursen AST - vad är det?

Onlinekursen AST-vad är det? är en internetbaserad kurs för dig som har en diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST) och som vill lära dig mer om din diagnos.

Kursen handlar om vad det innebär att ha en diagnos inom AST och hur det kan påverka vardagen. Den innehåller också tips och strategier för hur man kan göra för att underlätta vardagen.

Kursen innehåller samma komponenter som Autismteamets ordinarie kurs AST-vad är det, men skillnaden är att man går kursen individuellt och inte träffas regelbundet.

För att gå kursen måste man ha möjlighet att logga in på 1177.se vårdguidens e-tjänster (det kallades tidigare "Mina Vårdkontakter").

Plats: **Var som helst.** Du loggar in på en dator, surfplatta eller mobil

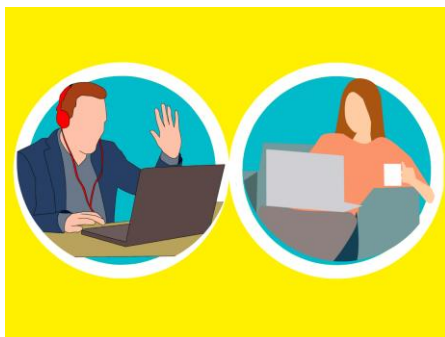
Start: **Individuell start** enligt överenskommelse



AST-vad är det – Virtuellt mötesrum

Som ett alternativ till våra gruppträffar på plats erbjuder vi även möjlighet att genomgå AST-vad är det i digital grupp. Den digitala gruppen har samma upplägg, innehåll och längd som den ursprungliga gruppen. Skillnaden är att i den digitala gruppen bjuds du som deltagare in i ett virtuellt rum tillsammans med de andra deltagarna och gruppledarna. Det innebär att deltagandet i gruppen sker hemifrån via dator/surfplatta/telefon med internetuppkoppling.

Datum och tider för gruppträffarna är förutbestämda vilket innebär att du på förhand kommer att veta när det är dags att logga in. Du som är intresserad av att delta i AST-vad är det digital grupp kommer att få mer information efter mottagen intresseanmälan.



Kurs i vardagssamtal

Kursen ger dig möjlighet att lära dig mer om hur ett vardagligt samtal fungerar. Du får tips på hur du kan inleda, hålla igång och avsluta ett samtal vilket kan göra att du får lättare att prata med andra. Vi gör enkla övningar då vi tränar på samtal med varandra. Kursen innehåller hemuppgifter där du får tillfälle att träna på det vi pratat om.

*8 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: **31 augusti** måndagar kl. 13.30 -15.00
Anmäl dig senast tisdag 17 augusti



Samtalsgrupp om relationer

I den här samtalsgruppen diskuterar vi olika sorters relationer, både de vi redan har och de vi önskar att vi hade. Vi pratar exempelvis om vänskapsrelationer, kärleksrelationer och relationer till familj och släkt. Du bör vara öppen att diskutera relationer i stort men även dina personliga erfarenheter av relationer.

*5 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 6 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start 1: **6 november** fredagar kl. 10.00-11.30
Anmäl dig senast fredag 23 oktober



Samtalsgrupp om känslor

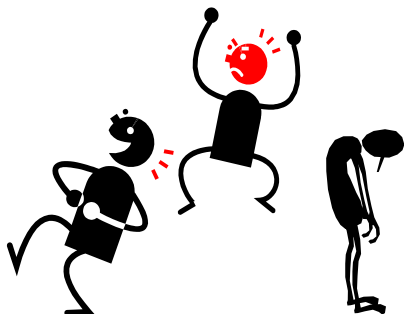
Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv. Vi diskuterar tillsammans utifrån egna erfarenheter.

*7 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: **26 augusti** onsdagar kl. 10.00-11.30
Anmäl dig senast onsdag 12 augusti



Mötas i Musik

I den här gruppen använder vi musik för att träna på socialt samspel och kommunikation.

Vi lyssnar och spelar tillsammans, vi turas om att leda och att ta initiativ.

Syftet är att känna gemenskap och öka självförtroendet så att du efter gruppen kan hantera sociala situationer i vardagen bättre.

Det är bra om du har ett musikintresse men du behöver inte ha några musikaliska förkunskaper för att delta i gruppen.

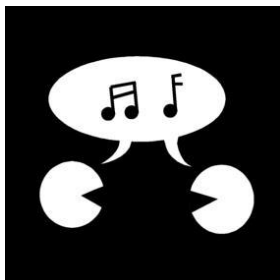
10 gruppträffar

2 timmar per gruppträff

Cirka 6 deltagare

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Musikupplevelsen
Karlhuset, Folkungatan 33

Start: Datum är ännu inte fastställt men anmäl gärna ditt intresse så återkommer vi med datum och tid.



Föräldragruppen

Detta är en grupp för dig som har AST-diagnos och är förälder till barn mellan 3-12 år.

Det är ett stort ansvar att vara förälder och det kan ibland upplevas som svårt. I gruppen samtalar vi om hur du kan bemöta ditt barn i olika vardagssituationer. Vid varje tillfälle presenteras ett tema som vi sedan diskuterar tillsammans. Du behöver vara aktiv i gruppen och dela med dig av dina erfarenheter. Mellan gruppstillfällena gör deltagarna hemuppgifter.

Exempel på teman som tas upp:

- Samvaro och samspel med barnet
- Positiv uppmärksamhet
- Förberedelser och aktivitetsövergångar
- Berätta för barnet om sina svårigheter/diagnos

8 gruppträffar

2 timmar per gruppträff

Cirka 6 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: **14 oktober** onsdagar kl. 10.00 -12.00
Anmäl dig senast onsdag 30 september

Koll på vardagen

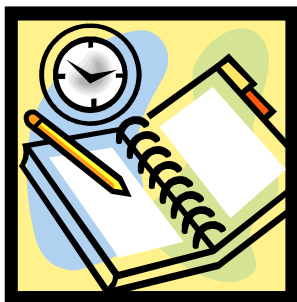
På den här kursen får du tips och idéer om hur du kan göra så att vardagen fungerar bättre. Vi samtalar om hur du genom struktur kan hantera vardagsituationer bättre.

*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Karlahuset
Folkungagatan 33

Start: **9 november** måndagar kl. 13.30-15.00
Anmäl dig senast måndagen 26 oktober



Ha koll

- Har du svårt att organisera det du ska göra?
- Har du svårt att komma igång med att använda din kalender?
- Har du tid och motivation att arbeta med detta?

I samarbete med Örebro Universitet erbjuder vi gruppen "Ha koll!" som ingår i en forskningsstudie. "Ha koll!" är ett program för att utveckla och träna tidshantering och organisationsförmåga. Vi jobbar praktiskt med att använda kalender, aktivitetsdagbok, kartlägga energinivåer och hitta verktyg för att hantera sin tid i vardagen.

10 grupptillfällen

2 timmar per gruppträff

Cirka 8 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: **1 september** tisdagar kl. 10.00-12.00

Om du vill ha mer information om gruppen hör av dig till oss på Vuxenhabiliteringen.



Drop-In

På Drop-In kan du träffa andra personer med diagnos inom AST. Du kan få mer information om våra grupper, kurser och ställa frågor till oss. Vi kan ge råd och tips och det finns även möjlighet till individuella samtal.

Vi brukar också tipsa om böcker och filmer med anknytning till AST.

Fika finns att köpa för 10 kr.

Vi har ett tema på Drop-in vid varje tillfälle med start 14.30 till cirka 15.00. Om du vill får du gärna ta med dig något eller berätta om något som relaterar till temat. Det är frivilligt och det kommer även finnas utrymme för att prata om annat.

Teman hösten 2020:

2/9 Böcker

16/9 Bakning

30/9 Musik

14/10 Eksam gästar oss

28/10 Lifehacks

11/11 Djur och natur

25/11 Filmer och serier

9/12 Julavslutning

Vi har även en promenadgrupp i samband med drop-in.

**Promenadgrupp varannan onsdag (jämna veckor)
kl. 13.15 – 13.50.**

Vi träffas utanför entrén till Lilla Karla, Älvtomtagatan 28. Vi går en promenad tillsammans som vi avslutar utanför Lilla Karla. Det är frivilligt att delta i promenaden och du kan välja om du vill delta i drop-in-verksamheten efteråt.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Tid: **Drop-In är varannan onsdag** (jämna veckor)
kl. 14.00 -16.00 med start **2 september**

Promenadgruppen är varannan onsdag (jämna veckor) **kl. 13.15 – 13.50** med start **2 september**

På Drop-In kan du komma och gå när du vill.



Informationskväll om AST, för anhöriga

Du kommer att få information om vad det kan innebära att ha diagnos inom AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: Datum ännu ej fastställt men anmäl gärna ditt intresse så återkommer vi med datum och tid.



Kurserna är oftast i ett av dessa rum:

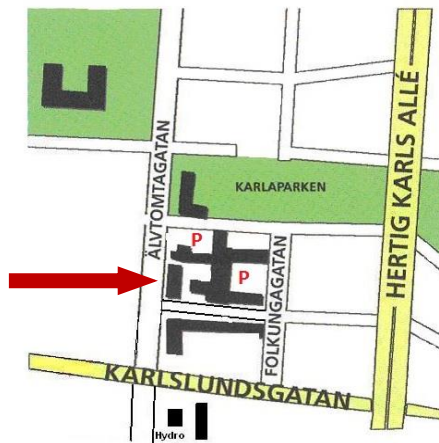
Kurslokalen



Blå konferensrummet



Hitta hit!



Besöksadress: Älvtomtagatan 28, Örebro

På vår hemsida finns mer information.
<https://www.regionorebrolan.se/autismteamet>

Har du några frågor så kontakta oss via
1177 vårdguidens e-tjänster
eller på telefon:
019-602 94 00, kl. 8-12 samt 13-15

Välkommen!



Region Örebro län

Habilitering och hjälpmedel