

Kurser & samtalsgrupper

VÅR 2024



Autismteamet
Vuxenhabiliteringen

2023-11-21



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 information om din diagnos samt tips och strategier som du kan använda i vardagen. I samtalsgrupperna och kurserna får du träffa andra som har diagnos inom AST som du kan utbyta erfarenheter med.

OBS!

Alla våra kursstarter är preliminära, de startar enbart under förutsättning att det finns tillräckligt med deltagare.

Om du erbjuds plats i en grupp och inte kan delta, är det viktigt att du kontaktar oss direkt så att någon annan kan erbjudas din plats.

Du kontaktar oss genom att ringa 019-602 94 00 eller genom att skriva på vårdguidens e-tjänster 1177.se

AST- vad är det?

I den här samtalsgruppen träffas vi 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 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**

Vi har 4 grupper under våren

Start 1: **9 januari – 13 februari** tisdagar 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 19 december

Start 2: **22 januari–26 februari** måndagar 13:30– 15:00
Anmäl dig senast 1 januari

Start 3: **20 februari – 26 mars** tisdagar 15:00 – 16:30
Anmäl dig senast 30 januari

Start 4: **20 mars – 24 april** onsdagar 15:00 – 16:30
Anmäl dig senast 28 februari

Onlinekursen AST- vad är det?

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

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

Kursupplägget består av 6 moduler med olika teman. Du kan både få texten i skrift och i ljudformat. Varje modul innehåller reflektionsfrågor som din behandlare i onlinekursen läser och ger skriftlig respons på.

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? I virtuellt mötesrum

Som ett alternativ till våra gruppträffar på plats erbjuder vi även möjlighet att delta i AST-vad är det? i digital grupp. Den digitala samtalsgruppen har samma upplägg, innehåll och längd som den ursprungliga gruppen.

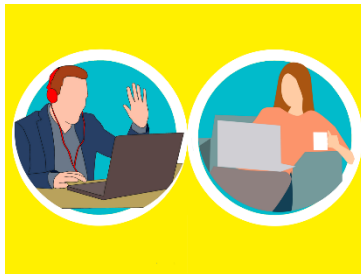
Skillnaden är att i den digitala gruppen bjuds du som deltagare in i ett virtuellt rum tillsammans med de andra deltagarna och gruppledarna. Det innebär att deltagandet i gruppen sker hemifrån via dator/surfplatta/telefon med internetuppkoppling. OBS! **Du ska ha tillgång till kamera och mikrofon.**

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

Plats: Virtuellt mötesrum

Start 1: 8 maj – 12 juni onsdagar 13:30 – 15:00

Anmäl dig senast 17 april



Information om AST, för anhöriga

Det finns en film om autismspektrumtillstånd som riktar sig till anhöriga. Du hittar filmen via denna länk:

<https://ast.nesk.se/forelasningar/>



Koll på vardagen

På den här kursen får du tips och idéer om hur du kan göra så att vardagen fungerar bättre med hjälp av struktur och rutiner. Du får tips om strategier som kan förbättra olika vardagsituationer.

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

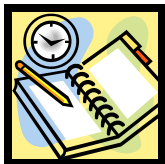
För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen Örebro (fysisk). Virtuellt mötesrum (digital).

Start 1: **10 januari – 14 februari** onsdagar 10:00 - 11:30
*Anmäl dig senast 20 december - **FYSISK***

Start 2: **20 februari – 26 mars** tisdagar 13:30 – 15:00
*Anmäl dig senast fredag 30 januari - **DIGITAL***

Start 3: **22 april – 27 maj** måndagar 15:00 – 16:30
*Anmäl dig senast tisdag 2 april - **FYSISK***



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 genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Start: **8 mars – 3 maj** fredagar 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 16 februari



Ha koll

”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.

- 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?

*10 grupptillfällen
2 timmar per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Start: **5 mars – 7 maj** tisdagar 10:00 – 12:00

Anmäl dig senast 13 februari

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 dela med dig av dina personliga erfarenheter av relationer.

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

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Start : **31 januari –28 februari** onsdagar 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 10 januari



Samtalsgrupp om känslor

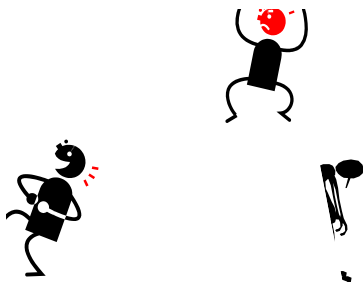
Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv. Vi diskuterar tillsammans utifrån egna erfarenheter.

*7 gruppträffar
2 timmar per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Start: **15 mars – 3 maj** fredagar 10:00 – 12:00
Anmäl dig senast 23 februari



På väg mot vuxenlivet/ Mitt barn är snart vuxen

På väg mot vuxenlivet/mitt barn är snart vuxen är en föreläsningsserie för dig som har en diagnos inom autismspektrumtillstånd och är i åldern 17-25 år samt för dig som är förälder till en ungdom med autism.

Föreläsningarna handlar om vad det kan innebära att flytta hemifrån. Du kommer att få information från LSS, Boendestöd, Försäkringskassan, Arbetsförmedlingen samt en person med egen AST-diagnos som berättar om sina erfarenheter. Föreläsningarna hålls av Vuxenhabiliteringen i samarbete med Barn-och ungdomshabiliteringen.

*Föreläsningsserie i 4 delar
2 timmar per föreläsning*

Plats: Virtuellt mötesrum

Tisdag **27 februari** 16:30 – 18:30

Tisdag **5 mars** 16:30 – 18:30

Tisdag **12 mars** 16:30 – 18:30

Tisdag **19mars** 16:30 – 18:30

Anmäl dig senast 6 februari

Hälsokurs

Vill du lära dig mer om kost, fysisk aktivitet, psykisk hälsa och sömn och hur dessa påverkar varandra och din hälsa? I denna kurs får du teoretisk kunskap och praktisk möjlighet att få testa olika hälsofrämjande aktiviteter. Med ökad kunskap och nya erfarenheter får du bättre förutsättningar till att pröva nya rutiner som kan förbättra din hälsa.

*6 gruppträffar
2 timmar per gruppträff
Ca 6-8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Karlahuset,
Folkungatan 33, Gymnastiksal och konferensrum.

Start: **7 maj – 11 juni** tisdagar 13:00 – 15:00
Anmäl dig senast 16 april

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.

8 gruppträffar

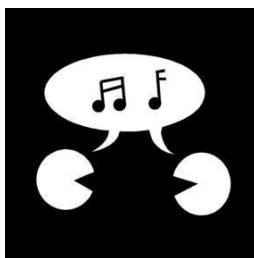
1,5 timme per gruppträff

Cirka 6 deltagare

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

Start: **12 januari – 1 mars** fredagar 10:00 – 11:30

Anmäl dig senast 22 december



Drop-In

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

Vi kan tipsa om böcker och filmer med anknytning till AST.

Vi bjuder på enkelt fika.

Vi har ett tema på varje Drop-In. Det är frivilligt att delta i temadiskussionerna och det finns även utrymme att prata om annat.

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

Drop-In är varannan onsdag (ojämna veckor)
14:00 -15:30 med start den 17 januari och avslutning 22 maj.



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

Promenadgrupp varannan onsdag (ojämna 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.

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

Hitta hit!

Lilla Karla, Älvtomtagatan 28, Örebro



Karlahuset, Folkungagatan 33, Örebro



På våra hemsidor finns mer information:
<https://www.regionorebrolan.se/vuxenhabiliteringen>
och <https://ast.nesk.se/>

Har du frågor eller vill anmäla dig kan du
kontakta oss via vårdguidens e-tjänster
1177.se

eller via **telefon**: 019-602 94 00
kl. 08:00 – 12:00 samt 13:00 – 14:30

Välkommen!



Region Örebro län
Habilitering och hjälpmedel