

Gruppinsatser

Vår 2026



**Autismteamet
Vuxenhabiliteringen**



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 våra gruppinsatser ska få information om din diagnos samt tips och strategier som du kan använda i vardagen.

Du får träffa andra som har diagnos inom autism som du kan utbyta erfarenheter med.

Alla grupper 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 få 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?

"AST-vad är det?" är en grundläggande kurs om autism. 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 autism.

Du får möjlighet att samtala med andra som har autism. 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 sex grupper under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via **1177** eller på telefon **019-602 94 00**.

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 gruppleadarna. Det innebär att deltagandet i gruppen sker hemifrån via dator/surfplatta/telefon med internetuppkoppling. OBS! **Du ska ha tillgång till kamera, mikrofon och kunna sitta avskilt.**

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

Plats: Virtuellt mötesrum

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via **1177** eller på telefon **019-602 94 00**.

Koll på vardagen

I den här gruppen får du tips om hur du kan göra så att vardagen fungerar bättre med hjälp av struktur och rutiner.

Vi diskuterar utifrån olika teman och du får tips om strategier som kan förbättra olika vardagssituationer. Vi ger konkreta exempel på material t ex scheman, checklistor, appar och visar hur man kan märka upp var olika saker ska vara i hemmet.

Gruppen innehåller hemuppgifter där du får tillfälle att träna på det vi pratat om.

Gruppen är översiktlig och innehåller följande teman:

Träff 1	Organisera och planera
Träff 2	Energibalans och sömn
Träff 3	Mat och disk
Träff 4	Städ, tvätt och hygien
Träff 5	Sortera och hålla ordning
Träff 6	Ekonomi och viktiga papper

6 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 8 deltagare

För att delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via **1177** eller på telefon **019-602 94 00**.

ReDO

ReDO är en gruppinsats för dig som vill få ökad kunskap, förståelse och redskap för att hantera din egen vardag. Hur du använder din tid, vad som tar energi och vad som ger återhämtning. Gruppen kräver att du är aktiv som deltagare och du behöver prova nya sätt att planera och göra förändring i din vardag.

*1 individuell träff före kursstart
10 gruppträffar + 2 uppföljningsträffar i grupp
2 timmar per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via 1177 eller på telefon 019-602 94 00.

Vardagssamtal

Gruppen 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. Gruppen 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 delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via 1177 eller på telefon 019-602 94 00.

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 timme per gruppträff

Cirka 6 deltagare

För att delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har två grupper under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via 1177 eller på telefon 019-602 94 00.

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 delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via **1177** eller på telefon **019-602 94 00**.

Samtalsgrupp om självmedkänsla

Gruppen är till för dig som upplever hög nivå av självkritik och skam. Vi kommer bland annat ta upp hur du kan öka och stärka din självmedkänsla, samt hjälpa dig själv aktivera trygghetssystem. Gruppen bygger på aktivt deltagande och gemensamt reflekterande. Du behöver därför vara öppen för att dela tankar och erfarenheter i gruppen.

5 gruppträffar

2 timmar per grupptillfälle

Cirka 7 deltagare

För att delta i denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs om autism.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via 1177 eller på telefon 019-602 94 00.

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.

8 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 6 deltagare

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

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**

Vi har en grupp under våren.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via **1177** eller på telefon **019-602 94 00**.

Drop-in

Drop-in är öppet för dig med diagnos inom AST.
På Drop-in kan du komma även om du inte har andra insatser hos oss.

Drop-in ger dig möjlighet att träffa andra personer som också har autismsdiagnos. Du kan få mer information om våra gruppinsatser och våra inspelade föreläsningar samt ställa frågor till oss. Vi har även möjlighet att hjälpa dig fylla i en blankett eller ge kortare individuell rådgivning, exempelvis vart du kan vända dig inom vården eller i samhället. Vi kan tipsa om böcker och filmer med anknytning till autism.

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

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

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

Drop-in är varannan onsdag (ojämna veckor)

**Klockan 14:00 -15:30
med start den 14 januari och avslutning 3 juni 2026.**

Du behöver inte anmäla dig och kan komma och gå när du vill under Drop-in.

Promenadgrupp

Promenadgrupp varannan onsdag (ojämna veckor)
klockan 13:15 – 13:50, samma datum som Drop-in.

Vi träffas utanför entrén till Lilla Karla, Älvtomtagatan 28, Örebro.
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 efteråt. Du behöver inte anmäla dig för att delta i promenadgruppen.



Digital information om autism

Webbutbildning om autism

I denna webbutbildning kan du i egen takt lära dig mer om autism. Du genomför utbildningen själv. Webbutbildningen innehåller 7 avsnitt där det även finns reflektionsfrågor och tips. Webbutbildningen utgår från samma teman som kursen "AST-vad är det?" samt ett avslutande avsnitt som handlar om hur du kan hjälpa dig själv. Kunskap om dig själv gör det lättare att skapa strategier som gör att vardagen fungerar bättre.

Länk till webbutbildningen om autism finns här:

<https://autismintro.habiliteringskunskap.se>

Information om autism, för anhöriga

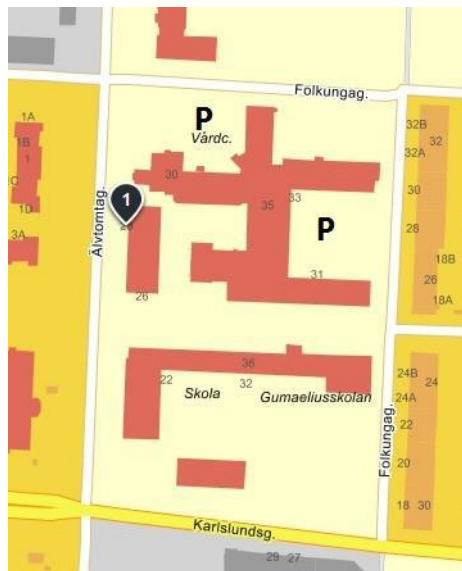
Det finns en film om autism som riktar sig till anhöriga.
Du hittar filmen via denna länk:

<https://autism.habiliteringskunskap.se/anhoriginformation/diagnosinfo-anhoriga/diagnosinfo-anhoriga/>



Hitta hit!

Lilla Karla, Älvtomtagatan 28, Örebro



Karlahuset, Folkungagatan 33, Örebro



På våra hemsidor finns mer information:

<https://www.regionorebrolan.se/vuxenhabiliteringen>

<https://autism.habiliteringskunskap.se>

Har du frågor kan du kontakta oss via **1177.se**

eller via **telefon**: 019-602 94 00
kl. 09:00 – 12:00 samt 13:00 – 14:30

Välkommen!



Region Örebro län

Habilitering och hjälpmedel