

Kurser & samtalsgrupper

VÅR 2022



Autismteamet
Vuxenhabiliteringen

2021-11-16



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 och 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**, Karlahuset,
Folkungagatan 33

Vi har fyra grupper under våren

Start 1: **11 januari – 15 februari** tisdagar 13.30 - 15.00
Anmäl dig senast 22 december

Start 2: **25 februari – 1 mars** fredagar 10.00 – 11.30
Anmäl dig senast 11 februari

Start 3: **6 april – 11 maj** onsdagar 13.30 - 15.00
Anmäl dig senast 23 mars

Start 4: **18 maj – 22 juni** onsdagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast 3 maj

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.

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 genomgå 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 behöver ha tillgång till kamera och mikrofon.

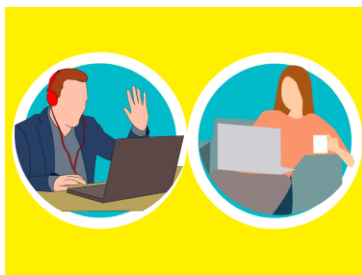
*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

Plats: Virtuellt mötesrum

Vi har 2 gruppstarter under våren.

Start 1: **11 januari – 15 februari** tisdagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast 22 december

Start 2: **6 april – 11 maj** onsdagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast 23 mars



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**, Karlahuset,
Folkungagatan 33

Start: **28 mars – 23 maj** måndagar 13.30 - 15.00
(OBS! Ej den 18/4)

Anmäl dig senast 15 mars



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

Vi har två grupper under våren.

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

Start 1: **14 februari – 14 mars** måndagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast 1 februari

Start 2: **18 maj – 15 juni** onsdagar 10.00 – 11.30
Anmäl dig senast 3 maj



Samtalsgrupp om känslor

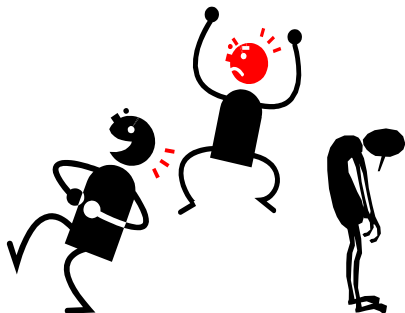
Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv. Vi diskuterar tillsammans utifrån egna erfarenheter.

*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**, Karlahuset,
Folkungagatan 33

Start: **26 april – 7 juni** tisdagar 10.00 – 11.30
Anmäl dig senast 12 april



Sömnkurs

På sömnkursen får du grundläggande kunskap om sömn. Kursen är indelad i olika teman såsom sömnvanor, stress och nedvarvning samt framgångsfaktorer för en bättre sömn. Du kommer att få skriva ner dina sömnvanor för att kunna förändra din sömn på ett positivt sätt. Du får tips och idéer på vad du kan göra för att förbättra din sömn och i olika hemuppgifter får du tillfälle att prova dessa.

6 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

2 individuella samtal (vid uppstart och avslutning)

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: **26 april – 31 maj** tisdagar 14.00 – 15.30

Anmäl dig senast 13 april



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 du 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**, Karlahuset,
Folkungagatan 33

Start **26 januari – 16 mars** onsdagar 10.00 - 12.00
(OBS! Ej den 23/2)

Anmäl dig senast tisdag 11 januari

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 deltagit i samtalsgruppen "AST-vad är det?"

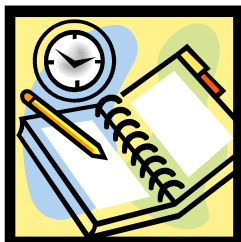
Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Karlahuset
Folkungagatan 33 och Virtuellt mötesrum

Vi har tre grupper under våren, två fysiska och en digital

Start 1: **11 januari – 15 februari** tisdagar 10.00 - 11.30
Anmäl dig senast tisdag 7 januari - FYSISK

Start 2: **2 mars – 6 april** onsdagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast fredag 16 februari - DIGITAL

Start 3: **3 maj – 7 juni** tisdagar kl. 13.30 - 15.00
Anmäl dig senast tisdag 19 april - FYSISK



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 18-25 år samt för dig som är förälder till en ungdom med autism.

Föreläsningarna handlar om vad det kan innebära att flytta hemifrån. Du kommer 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.

*4 digitala föreläsningar
2 timmar per föreläsning*

Tisdag **8 mars** 16.30-18.30
Tisdag **15 mars** 16.30-18.30
Tisdag **22 mars** 16.30-18.30
Tisdag **29 mars** 16.30-18.30

Plats: Virtuellt mötesrum

Anmäl dig senast 22 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
1,5 timmar per gruppträff
Ca 6-8 deltagare*

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

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Folkungatan 33,
Gymnastiksal och konferens på **våning 1**.

Start: **27 januari – 3 mars** torsdagar 15.00-16.30
Anmäl dig senast 13 januari

Samhällskoll

På den här digitala föreläsningen kommer du att få generell information om stöd och insatser som du med AST-diagnos kan ha rätt till. Vi kommer bland annat att prata om ekonomi, arbete/sysselsättning och boende.

Vi har två digitala föreläsningar under våren

Plats: Virtuellt mötesrum

Föreläsning 1: **1 mars** tisdag 15.00 – 16.30

Anmäl dig senast 22/2

Föreläsning 2: **30 maj** måndag 15.00 – 16.30

Anmäl dig senast 23/5



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.

Fika finns att köpa för 10 kr.
(OBS! Endast kontant betalning)

Vi har ett tema på varje Drop-In klockan 14.30 - 15.00. Vårens teman presenteras den 19/1. Det är frivilligt att delta i temadiskussionerna och det finns även utrymme att prata om annat.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Karlahuset,
Folkungagatan 33, **våning 3**

Tid: **Varannan onsdag** (ojämna veckor)
Klockan **14.00 - 16.00**. Start 19 januari till och med 22 juni.

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**,
Folkungagatan 33, **våning 3**

Tid: Torsdagen den 28 april klockan 17.00 – 18.00

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

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



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

Har du frågor så kontakta oss via vårdguidens
e-tjänster **1177.se**

eller via **telefon**: 019-602 94 00
kl. 8-12 samt 13-14.30

Välkommen!