

Kurser & samtalsgrupper

Höst 2023



Autismteamet
Vuxenhabiliteringen

2023-04-18



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**, Lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Vi har fyra grupper under hösten.

Start 1: **22 augusti-26 september**
tisdagar kl. 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 1 augusti

Start 2: **15 september-20 oktober**
fredagar kl. 10:00 – 11:30
Anmäl dig senast 25 augusti

Start 3: **24 oktober-28 november**
tisdagar, 15:00 – 16:30
Anmäl dig senast 3 oktober

Start 4: **1 november-6 december**
onsdagar 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 11 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 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.**

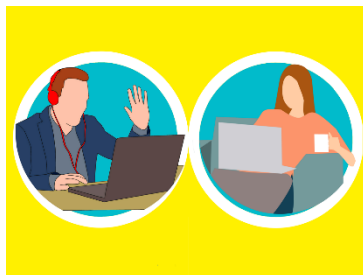
*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

Plats: Virtuellt mötesrum

Vi har 2 gruppstarter under hösten.

Start 1: **22 augusti-26 september**
tisdagar kl. 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 1 augusti

Start 3: **24 oktober-28 november**
tisdagar, 15:00 – 16:30
Anmäl dig senast 3 oktober



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/>



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: **25 september-13 november**
måndagar 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 4 september



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?"

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

Start 1: **19 september-17 oktober**
tisdagar kl. 13:30 – 15:00
Anmäl dig senast 29 augusti



Samtalsgrupp om känslor

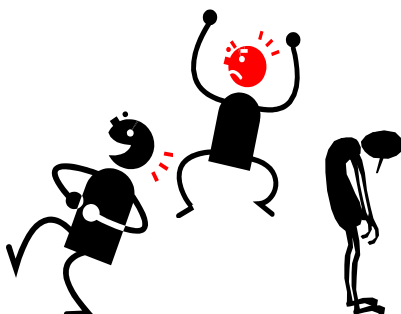
Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv. Vi diskuterar tillsammans utifrån egna erfarenheter.

*7 gruppträffar
2 timmar per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

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

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

Start: **24 oktober-5 december**
tisdagar kl. 13:00 – 15:00
Anmäl dig senast 3 oktober



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.

5 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**, lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Start: **9 oktober-6 november**

måndagar 13:30 – 15:00

Anmäl dig senast 18 september



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?"

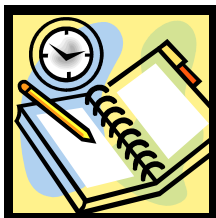
Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Lilla Karla
Älvtomtagatan 28 eller Virtuellt mötesrum

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

Start 1: **23 augusti-27 september**
onsdagar 10:00 – 11:30
Anmäl dig senast 2 augusti - FYSISK

Start 2: **4 oktober-8 november**
onsdagar 13.30 – 15.00
Anmäl dig senast 13 september - DIGITAL

Start 3: **10 november-15 december**
fredagar kl. 13.30 - 15.00
Anmäl dig senast 21 oktober - FYSISK



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 deltagit i samtalsgrupp "AST-vad är det?"

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

Start: **13 november-18 december**
måndagar 13:00 – 15:00
Anmäl dig senast 23 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: **22 augusti-24 oktober**
tisdagar kl. 10:00 – 12:00
Anmäl dig senast 1 augusti

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: 11 oktober-29 november

onsdagar 10:00 – 12:00

Anmäl dig senast 20 september

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.

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 -16:00 med start den 16 augusti och avslutning 20 december.



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 så 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