



Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

Grupper för vuxna med autism

habilitering.se

Innehållsförteckning

Anmälan till grupper	2
Grupper under 2021	3
Diagnosgrupp	4
Vardagssamtalsgrupp	4
Energigrupp.....	4
Relationsgrupp	4
Föräldragrupp.....	4
Vänskapsgrupp.....	4
Känslgrupp	4
Autism+	4
Föreläsningar	4

Anmälan till grupper

För att kunna delta i grupp på Habiliteringens kurs- och kunskapscenter behöver du en remiss från ett habiliteringscenter.

Innan du kan bli remitterad till grupp behöver du först delta i Prisma, en föreläsningsserie i fyra delar. Prisma ges både på habiliteringscenter och inom psykiatrisk öppenvård.

Efter du har deltagit i Prisma så kan personal på habiliteringscenter skicka en remiss till oss, om du önskar delta i grupp. Innan remiss skickas sker ett bedömningsamtal.

Har du deltagit i Prisma inom psykiatrisk öppenvård behöver du kontakta ditt habiliteringscenter för att få en remiss och en bedömning inför ett gruppdeltagande.

För information om vilket habiliteringscenter som gäller för dig, gå in på habilitering.se eller 1177.se (Vårdguiden) och använd söktjänsten.

Har du nyligen deltagit i grupp hos oss kan du själv anmäla dig till en ny grupp om det sker inom sex månader efter att du senast var här. Dröjer du längre behövs en ny remiss från habiliteringscenter.

När remiss från habiliteringscenter eller din egen anmälan kommer in till oss ställs du upp på en väntelista till den grupp du önskar delta i. Du får sedan en inbjudan när det blir din tur till den aktuella gruppen.

Mer information

Läs mer om att delta i grupp på habilitering.se eller ring 08-123 355 00 om du vill ställa frågor.

Du kan även skicka meddelanden till oss via Mina sidor 1177.se.

Grupper under 2021

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter arbetar med psykoedukation i grupp. Med det menas att vi ger information om diagnosen samt ger tips om olika strategier som kan göra vardagen enklare.

Vi tror att med ökad kunskap om sitt eget fungerande går det bättre att hantera de vardagssituationer som kan göra livet besvärligt. Med kunskap om sig själv kan man hitta strategier för att hantera vardagsituationer men också uppmärksamma styrkor man har. Under träffarna varvas lättare teoretisk information med ledarlett erfarenhetsutbyte mellan deltagarna.

Vi som arbetar som gruppledare har olika yrkesbakgrund. För närvarande är vi utbildade arbetsterapeuter, socionomer, logopedier och psykologer.

- Vi startar nya grupper löpande under året.
- Antal tillfällen i grupperna varierar mellan 4-12.
- Gruppens längd varierar mellan 2-2,5 timmar.
- Grupperna ges på dagtid.
- Det är oftast två gruppledare.

Diagnosgrupp

Vardagssamtalsgrupp

Energigrupp

Relationsgrupp

Föräldragrupp

Vänkskapsgrupp

Känslgrupp

Autism+

Diagnosgrupp

Gruppen är till för dig som vill lära dig mer om din diagnos. Vi kopplar de teoretiska förklaringsmodellerna till hur det fungerar för dig i vardagslivet. Gruppen är strukturerad och varje tillfälle har ett fast tema.

Du får också möjligheten att träffa andra med autismdiagnos och utbyta erfarenheter.

Gruppen är på sex tillfällen.

Några teman:

- För -och nackdelar med att få diagnos
- Perception-Sinnesintryck
- Central koherens-Sammanhang och detaljer
- Exekutiva funktioner- Planera och organisera
- Socialt samspel- Kommunikation

Vardagssamtalsgrupp

Vardagssamtal är för dig som vill bli bättre på att inleda, hålla igång och avsluta vardagliga samtal. I gruppen får du information om olika strategier som kan förenkla samtal med andra.

Varje tillfälle har ett tema. Under grupptillfället arbetar vi med rollspel för att öva på samtalsfärdigheter. Gruppledarna visar först, sedan är det deltagarnas tur att öva två och två. Mellan tillfällena arbetar deltagarna med hemuppgifter för att öva på olika färdigheter. I början av varje tillfälle går vi igenom den aktuella hemuppgiften.

Det är inte viktigt att allt blir perfekt när du gör rollspel eller hemuppgifter. Det viktiga är att delta och försöka.

Gruppen är på elva tillfällen.

Några teman är:

- Kroppsspråk och ögonkontakt
- Inleda samtal
- Komma in i samtal som redan pågår
- Lyssna genom att nicka och humma
- Ställa frågor
- Komma på nya samtalsämnen
- Hur privat kan jag vara
- Svara på alltför privata frågor
- Avsluta samtal

Energigrupp

Gruppen är till för dig som vill veta mer om hur du använder din energi i vardagen. Vi pratar om vad som kan ta energi och vad som kan ge energi och varför det är vanligt att bli extra trött om man har autism.

I varje avsnitt ingår förslag på strategier och tips. Under grupptillfällena kommer du även att få arbeta individuellt med olika uppgifter som hör ihop med det aktuella temat.

Gruppen är på sex tillfällen.

Några teman är:

- Hur kan man förklara för andra att man är trött om det inte syns
- Dygnsrytm och sömn
- Stress och vila
- Energiskattning
- Balans mellan aktivitet och vila
- Förändra vardagssysslor så de tar mindre energi
- Energiåtgång under en dag

Relationsgrupp

Gruppen är till för dig som vill utforska din partnerrelation. Du behöver ha varit i din relation minst ett år för att ni ska ha hunnit få en vardag med gemensamma rutiner så att relationen hunnit bli stabil. Gruppen är till för dig med egen diagnos. Din partner kan tyvärr inte delta i gruppen.

Varje tillfälle följer ett tema och hemuppgifter ingår. Du gör hemuppgifterna med fokus på dig och din partner och berättar vid nästa grupptillfälle hur det har gått.

I gruppen får du möjligheten att träffa andra med autismdiagnos som också lever i partnerskap

Gruppen är på sju tillfällen.

Några teman är:

- Uttrycka ömhet och kärlek
- Vara tydliga mot varandra
- Veta vad man själv och partnern vill
- Trötthet och förväntningar
- Ilska och frustration
- Hjälpas åt med vardagliga sysslor
- Återhämtning och reservplan

Föräldragrupp

Gruppen är till för dig som har egen diagnos och barn i åldrarna 4-12. Ditt barn kan liksom du ha en diagnos eller så har ditt barn ingen diagnos. Du behöver ha ditt barn på minst halvtid för att kunna delta.

Att vara förälder kan ställa höga krav på individen och ibland upplevas som svårt. Gruppen tar upp hur du kan förhålla dig som förälder och bemöta ditt barn i olika vardagssituationer. Vi går igenom olika strategier som kan underlätta samvaron med ditt barn.

Gruppen är strukturerad och varje tillfälle har ett fast tema.

I gruppen får du en möjlighet att träffa andra personer med autism som också är föräldrar.

Det ingår en hemuppgift till varje tema. Du gör uppgifterna i samverkan med ditt barn och berättar vid nästa gruppstillfälle hur det fungerat att genomföra uppgiften. Gruppen är på åtta tillfällen.

Några teman är:

- Samvaro med barnet
- Uppmuntra och uppmärksamma
- Barnets behov av att kunna sysselsätta sig själv
- Delaktighet i hemarbete
- Planera för övergångar mellan olika aktiviteter
- Berätta om sina svårigheter som förälder
- Komma överens med den andra föräldern
- Problemlösning med barnet

Vänshipsgrupp

Gruppen är till för dig som vill lära dig mer om vänskap mellan människor.

Det kan vara svårt med vänskap och ofta har vi inte så många riktigt nära vänner. Vi behöver vara rädda om dem vi har för att kunna behålla dem. Vi behöver samtidigt också värna om oss själva så vi inte far illa i dåliga vänskapsrelationer.

Vi tar upp olika strategier som kan vara användbara för att få och behålla vänner men även att kunna avsluta vänskap på ett bra sätt.

Gruppen är strukturerad och varje tillfälle har ett fast tema. Det ingår en hemuppgift till varje tema. Gruppdeltagarna gör uppgifterna under veckan och berättar vid nästa grupptillfälle hur de gjort uppgiften.

Gruppen är på fyra tillfällen.

Några teman är:

- Vad är vänskap
- Att förstå egna och andras behov
- Empati
- Mentalisering
- Ömsesidighet
- Självkänsla
- Olika nivåer av vänskap
- Kompromisser och anpassning
- Gränssättning

Känslogrupp

Gruppen är till för dig som vill förstå dina och andras känslor bättre. Vi går igenom känslornas funktion och hur det påverkar vårt beteende. Några av de känslor som vi fokuserar på är glädje, ilska, ledsenhet, kärlek och rädsla. Vi arbetar med en känsla i taget. Tillsammans tittar vi på var i kroppen känslan sitter, hur den får oss att agera och hur vi uttrycker den. Vi går också igenom strategier för att handskas med känslan.

Till varje tema ingår en hemuppgift. Du ska mellan tillfällena vara uppmärksam på den aktuella känslan hos dig själv och hos andra. Vid nästa grupptillfälle berättar du hur det fungerat att fokusera på känslan.

Vi ombearbetar just nu känslogruppen så innehållet kan delvis förändras framöver. Gruppen är på sju tillfällen.

Några teman är:

- Känslornas funktion
- Hur påverkar känslorna vårt beteende
- Var i kroppen kan känslorna sitta
- Glädje
- Ilska
- Rädsla
- Ledsenhet
- Kärlek

Autism+

Autism+ är en grupp som vänder sig till dig som har autism och som har generella inlärningssvårigheter. Tanken är att erbjuda en grupp där du kan träffa andra med samma diagnos och där det finns extra tid att lära känna de andra i gruppen. Utlärningstakten är långsammare än de andra grupperna. Gruppen berör även ämnen som vänskap och sexualitet. Gruppen är på sexton tillfällen.

Föreläsningar

Vi erbjuder föreläsningar för vuxna med autism och deras anhöriga så snart det är möjligt med hänsyn till risken för spridning av covid-19.

Exempel på föreläsningar:

- Föreläsningsserie i tre delar om diagnosen för anhöriga
 - Autismdiagnos och vad innebär det
 - Bemötande och förhållningssätt
 - Strategier och struktur i vardagen
- Föreläsningsserie i tre delar om att leva i en relation för partners till personer med autism

Mer information

Titta på habilitering.se eller ring 08-123 355 00 om du vill ha koll på när föreläsningarna återupptas.

