



Utforska autism – en webbkurs för vuxna

Är du intresserad av att läsa om autism
och fundera på egen hand?



Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM

Den här kursen passar dig som:

- har autism utan intellektuell funktionsnedsättning
- är nyfiken på din diagnos och motiverad att gå en webbkurs
- använder dator, surfplatta eller smartphone och har bank-id eller Freja eID
- tycker om att läsa text och fundera på egen hand
- kan läsa svenska obehindrat
- inte är djupt deprimerad vid kursstart. Kontakten med behandlaren är begränsad och kursen kan väcka tankar och känslor.

Kursens upplägg

Innehåll

- Introduktion
- Sinnesintryck
- Sammanhang och detaljer
- Exekutiva funktioner
- Socialt samspel
- Gå vidare

Kursen innehåller sex moduler. Du gör en modul i veckan. Varje modul innehåller faktatexter med exempel och strategier. Vissa moduler innehåller videofilmer och nedladdningsbara pdf-filer. I varje modul finns även reflektionsformulär och checklistor. Checklistorna är till för att du ska kunna få en överblick över hur autism ser ut för dig personligen. Reflektionsfrågorna är till för att du ska få chans att utforska dina egna strategier och fundera på vad mer du kan göra för att stötta dig själv.



Praktisk information

- Kursen ligger på plattformen Stöd och behandling, som du når via inloggning i 1177.se.
- Bank-id eller Freja ID är nödvändigt. Du måste själv logga in via dator, surfplatta eller smartphone.
- Kursen består av sex moduler som du gör över sex veckor, en modul per vecka. Räkna med ca 1-2 timmar per vecka. Du kan göra kursen närsomhelst under veckan och du kan logga in och ut så många gånger du behöver.
- Du har kontakt med en behandlare en gång i veckan under hela kursen via meddelandefunktion i plattformen. Behandlaren skriver feedback på dina formulär, påminner vid behov och svarar på eventuella frågor.
- Om du behöver få texten uppläst måste du ha egna verktyg för detta.

Så här anmäler du intresse att gå Utforska autism

För att gå kursen behöver du en remiss från ett habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm. Du hittar kontaktuppgifter på **habilitering.se** under Hitta mottagning. Innan du kan gå kursen görs en bedömning av om kursen passar för dig.

Vill du veta mer om Utforska autism?

habilitering.se/utforska-autism

Har du frågor?

Vi kan svara på frågor på "1177.se" eller i appen "Alltid öppet"

- **1177.se**
 - Välj "hitta vård" och sök efter "Habiliteringens resurscenter".
 - Klicka på Frågor om webbkurserna Scope och Utforska autism.
- **Alltid öppet**
 - Ladda ner appen Alltid öppet på Google Play eller App Store till din mobiltelefon eller läsplatta.
 - Logga in med mobilt bank-id.
 - Scrolla ner till och klicka på Råd och stöd om funktionsnedsättningar.
 - Välj Ställ frågor om webbkurser.



08-123 350 00

habilitering.sls@regionstockholm.se

habilitering.se