



Förstå och hantera stress

För ungdomar, 15-17 år, med autism. En grupp med fyra till sex ungdomar som träffas med två samtalsledare. Fokus är att förstå vad stress är och hitta sätt att förebygga och hantera stress. Gruppen träffas fyra gånger.

Det här är en kurs för dig som har problem med stress.

Du deltar i en grupp med tre till fem andra ungdomar och två samtalsledare som träffas fyra gånger. Du lär dig om vad stress är och hur det hänger ihop med autism.

Vi hjälps åt att förstå vad du blir stressad av och hur det påverkar din vardag. Vi visar också metoder för att förebygga stress och för att hantera stress.

Du behöver inte prata när vi ses. Det går bra att bara lyssna och dela med dig om det känns bra. Du får en hemuppgift mellan varje träff.

Innan kursen har vi ett möte med dig och en förälder eller en annan vuxen som är viktig för dig. Då berättar vi mer så att du vet vad som ska hända och kan få hjälp med hemuppgifterna om det behövs.

Intresseanmälan

Du behöver ha kommit överens med en behandlare inom Habilitering & Hälsa att delta i den här kursen. Och minst en av dina föräldrar ska ha gått en grundkurs om autism på Habiliteringens kurs- och kunskapscenter.

Förstå och hantera stress anordnas på olika mottagningar under året inom Habilitering & Hälsa.

Anmälan

habilitering.se/kurskatalog

