



Foto: Yanan Li

Ha koll – Hantera tid och organisera aktiviteter

För vuxna med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En insats i grupp för att hantera tid och organisera aktiviteter. Varje grupp består av 6-8 deltagare samt gruppledare och träffas tio gånger.

Ha koll riktar sig till dig som har svårt att planera och organisera det du vill och behöver göra. Du kan också ha svårt att hantera din tid, till exempel att komma i gång med att använda en kalender.

Syfte och innehåll

Syftet är att du ska få stöd för att ta reda på vilka styrkor och svårigheter just du har med att planera tid och hantera tiden i vardagen. Du får välja ut några områden som du vill arbeta med under gruppträffarna. Områdena är kopplade till innehållet i gruppträffarna. Det kan till exempel vara att komma igång med det som ska göras, prioritera bland aktiviteter eller hitta en bra balans mellan aktivitet och vila.

Du får lära dig om tidshantering, hur du kan organisera dina aktiviteter och ha bättre koll på din tid, bland annat via rutiner i din vardag. Vi diskuterar också hur vi alla lär oss genom att våga prova och genom att fundera på hur vi kan göra på ett annat sätt om det inte blev som vi tänkt oss. Föreläsningens syfte är att du som förälder ska få exempel på strategier och verktyg för att förebygga beteendeproblem. Avsikten är också att ge tips och råd om hur du kan få bättre ork i vardagen och stärkt tilltro till dig själv som förälder. Ämnen vi tar upp: samvaro med barnet, verktyg för en bättre vardag och hur du kan ta hand om dig själv.

Längd och struktur

Gruppen träffas vid tio tillfällen en gång i veckan. Varje träff är två timmar inklusive paus. Mellan varje träff får du göra en övning, en egenuppgift, som

bygger på det vi pratat om. Vid den första och sista träffen får du fylla i ett formulär om tidshantering och organisationsförmåga. Det heter ATMS-S.

Varje träff har en återkommande struktur som innehåller en sammanfattning av föregående träff, uppföljning av egenuppgift, hur det gått att använda din kalender och dagens tema med praktisk övning.

Vid varje träff får du möjlighet att dela med dig av dina erfarenheter och lyssna på andras. Stort fokus ligger på att få idéer om nya lösningar, prova nya strategier, använda en kalender och tillsammans utvärdera hur det gått.

Teman

- Styrkor och svagheter med tidshantering
- Hinder och problem med att göra olika aktiviteter
- Hur använder du din tid – aktivitetsdagbok
- Hur gör du det bästa av din tid och energi – kurva för energi- och dygnsrytm
- Hur du kan göra när din rutin behöver förändras
- Planering av något du ser fram emot
- Belöna dig själv

För att delta i Ha koll behöver du ha kommit överens om det med en arbetsterapeut på en mottagning inom Habilitering & Hälsa.

Ha koll – hantera tid och organisera aktiviteter anordnas på olika mottagningar under året inom Habilitering & Hälsa i Region Stockholm.

Anmälan

habilitering.se/kurskatalog

