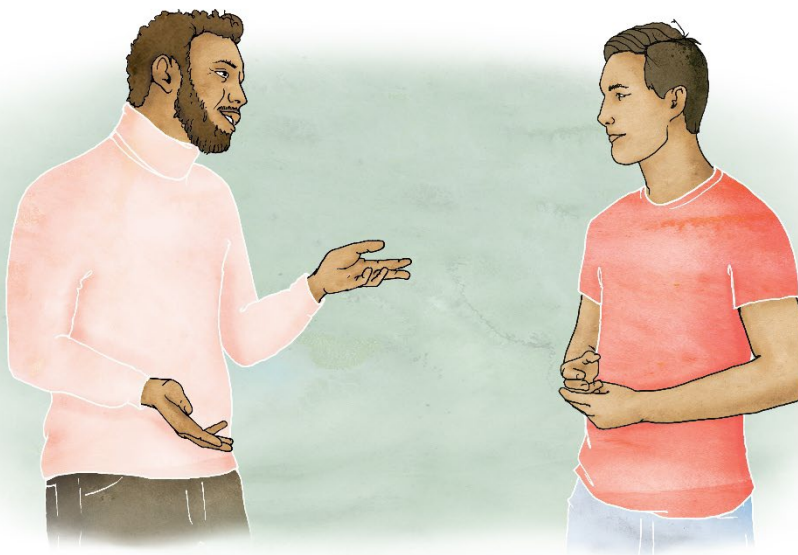




Mentalisering – att förstå sig själv och andra

Det här är en kurs om mentalisering, förmågan att föreställa sig och förstå sina egna och andras tankar och känslor. Kursen riktar sig till dig som är vuxen med autism.

I kursen får du kunskap om vad mentalisering innebär och hur du kan öka förståelsen för dina egna och andras tankar och känslor. Vi har ett särskilt fokus på känslor.

Vi träffas i grupp under sex tillfällen där vi ses två timmar per tillfälle. Det är max åtta deltagare i kursen.

Träffarna inleds vanligen med att gruppledarna har en kort föreläsning. Därefter diskuterar vi olika teman utifrån texter, filmer och egna erfarenheter. Vi har inte möjlighet att gå på djupet i personliga svårigheter.

Mellan varje tillfälle får du hemuppgifter. Det kan till exempel vara att öva på att stanna upp och iaktta sig själv i olika situationer, eller att uppmärksamma missförstånd som uppstår i vardagen.

Exempel på teman i kursen

- Vad mentalisering är
- Känslomässig medvetenhet
- Känslomässig reglering
- Kommunikation

Intresseanmälan

Prata med din behandlare på habiliteringscentret.