



Foto: Per Englund

Mindfulness för ungdomar med autism

I den här kursen lär du dig olika sätt att hantera stress och oro och hur du kan återhämta dig genom mindfulness. För att delta ska du vara 14-17 år. Kursen består av åtta träffar. Det är också två träffar för dina föräldrar.

I gruppen deltar max åtta ungdomar. Kursens åtta träffar är 1,5 timme långa.

Du lär dig meditation och lätt yoga för att öka ditt välmående och minska stressen i vardagen.

Mellan träffarna och efter avslutad kurs ska du genomföra övningarna på egen hand.

Föräldraträffarna är en gång innan kursstart för information och prova-på. Och en gång efter kursen för att lära sig mer om metoden och kunna stötta dig.

Kursen är inspirerad av metoden ”Mindfulnessbaserad stressreduktion” (MBSR).

För att delta behöver du:

- vara 14-17 år och ha autism utan intellektuell funktionsnedsättning
- ofta uppleva stress i vardagen
- inte ha allvarlig psykisk ohälsa
- kunna delta i grupp.

Mindfulness för ungdomar med autism erbjuds på flera olika habiliteringscenter under året inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

Intresseanmälan

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kurskatalog

