



## Mindfulness för vuxna med autism – MBSR

**I den här kursen lär du dig olika meditationsövningar och lättare yoga för att hantera stress och oro. Metoden vi använder heter Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR) och kursen är anpassade för personer med autism. Den består av nio träffar.**

Kursen pågår under nio veckor med en träff i veckan. Träffarna är 2,5 timme, utom en som är mellan 4-6 timmar. Det är fem till tio deltagare.

Målet är att du efter kursen ska kunna göra övningarna regelbundet på egen hand för att minska din upplevelse av stress.

För att delta behöver du:

- vara 18 år eller äldre
- ha en diagnostiserad autism utan intellektuell funktionsnedsättning
- ofta uppleva stress i vardagen
- inte ha allvarlig psykisk ohälsa
- kunna delta i grupp.

Om du är intresserad av att delta ta kontakt med din behandlare på ett habiliteringscenter för vuxna inom Habilitering & Hälsa. Därefter blir du kallad till ett möte. Då får du veta mer om kursen och vi bedömer om det är en kurs som passar dig.

Mindfulness för vuxna med autism erbjuds på flera habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

### **Mer information**

Skanna QR-koden eller gå till [habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

