

Kurser & samtalsgrupper

Höst 2024



**Autismteamet
Vuxenhabiliteringen**

2024-05-30



Region Örebro län

Habilitering och hjälpmedel

Vi i **Autismteamet** riktar oss till vuxna personer som har diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST), med normalbegåvning.

Vi vill att du som tar del av våra kurser och samtalsgrupper ska få information om din diagnos samt tips och strategier som du kan använda i vardagen.

Du får träffa andra som har diagnos inom AST som du kan utbyta erfarenheter med.

Alla kurser startar enbart under förutsättning att det finns tillräckligt med deltagare.

Om du erbjuds plats i en grupp och inte kan delta, är det viktigt att du kontaktar oss direkt så att någon annan kan erbjudas din plats.

Du kontaktar oss genom att ringa 019-602 94 00 eller genom att skriva på vårdguidens e-tjänster 1177.se

AST- vad är det?

I den här samtalsgruppen träffas vi och pratar om vad det innebär att ha en diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST) och hur det kan påverka vardagen. Vi utgår från ett skriftligt material som innehåller information om AST.

Du får möjlighet att samtala med andra som har AST. Vi diskuterar tips och strategier för hur man kan underlätta olika situationer i vardagen.

*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har fyra kursstarter under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-602 9400).

AST- vad är det? I virtuellt mötesrum

Som ett alternativ till våra gruppträffar på plats erbjuder vi även möjlighet att delta i AST-vad är det? i digital grupp. Den digitala samtalsgruppen har samma upplägg, innehåll och längd som den ursprungliga gruppen.

Skillnaden är att i den digitala gruppen bjuds du som deltagare in i ett virtuellt rum tillsammans med de andra deltagarna och gruppledarna. Det innebär att deltagandet i gruppen sker hemifrån via dator/surfplatta/telefon med internetuppkoppling. **OBS! Du ska ha tillgång till kamera och mikrofon.**

*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

Plats: Virtuellt mötesrum

Vi har två kursstarter under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Information om AST, för anhöriga

Det finns en film om autismspektrumtillstånd som riktar sig till anhöriga. Du hittar filmen via denna länk:

[Diagnosinfo – Anhöriga – Vuxenhabiliteringens AST-team
\(autism.habiliteringskunskap.se\)](#)

Koll på vardagen

På den här kursen får du tips och idéer om hur du kan göra så att vardagen fungerar bättre med hjälp av struktur och rutiner. Du får tips om strategier som kan förbättra olika vardagssituationer.

*6 gruppträffar
1,5 timme per gruppträff
Cirka 8 deltagare*

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen Örebro (fysisk). Virtuellt mötesrum (digital).

Vi har tre kursstarter under hösten. (två fysiska och en digital)

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-602 9400).

Kurs i vardagssamtal

Kursen ger dig möjlighet att lära dig mer om hur ett vardagligt samtal fungerar. Du får tips på hur du kan inleda, hålla igång och avsluta ett samtal vilket kan göra att du får lättare att prata med andra. Vi gör enkla övningar då vi tränar på samtal med varandra. Kursen innehåller hemuppgifter där du får tillfälle att träna på det vi pratat om.

8 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 8 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har en kursstart under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Ha koll

"Ha koll!" är ett program för att utveckla och träna tidshantering och organisationsförmåga. Vi jobbar praktiskt med att använda kalender, aktivitetsdagbok, kartlägga energinivåer och hitta verktyg för att hantera din tid i vardagen.

- Har du svårt att organisera det du ska göra?
- Har du svårt att komma igång med att använda din kalender?
- Har du tid och motivation att arbeta med detta?

10 grupptillfällen

2 timmar per gruppträff

Cirka 8 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har en kursstart under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Samtalsgrupp om relationer

I den här samtalsgruppen diskuterar vi olika sorters relationer, både de vi redan har och de vi önskar att vi hade. Vi pratar exempelvis om vänskapsrelationer, kärleksrelationer och relationer till familj och släkt.

Du bör vara öppen att diskutera relationer i stort men även dela med dig av dina personliga erfarenheter av relationer.

5 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 6 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har två kursstart under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Samtalsgrupp om känslor

Gruppen är till för dig som vill prata om känslor och förstå känslor bättre. Vi kommer bland annat att ta upp hur du kan känna igen olika känslor hos andra och dig själv. Vi diskuterar tillsammans utifrån egna erfarenheter.

7 gruppträffar

2 timmar per gruppträff

Cirka 8 deltagare

För att anmäla dig till denna grupp ska du ha genomfört grundläggande kurs i AST.

Plats: Vuxenhabiliteringen, **Örebro**

Vi har en kursstart under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Mötas i Musik

I den här gruppen använder vi musik för att träna på socialt samspel och kommunikation.

Vi lyssnar och spelar tillsammans, vi turas om att leda och att ta initiativ.

Syftet är att känna gemenskap och öka självförtroendet så att du efter gruppen kan hantera sociala situationer i vardagen bättre.

Det är bra om du har ett musikintresse men du behöver inte ha några musikaliska förkunskaper för att delta i gruppen.

8 gruppträffar

1,5 timme per gruppträff

Cirka 6 deltagare

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, Karlahuset,
Musikupplevelsen, Folkungatan 33

Vi har en kursstart under hösten.

Om du har en pågående insats hos oss kan du ta kontakt med din behandlare för mer information.

I annat fall kan du kontakta oss via [1177](tel:1177) eller på telefon [019-602 9400](tel:019-6029400).

Drop-in

Drop-in är öppet för dig med diagnos inom AST.

På drop-in kan du komma även om du inte har andra insatser hos oss.

Drop-in ger dig möjlighet att träffa andra personer som också har AST-diagnos. Du kan få mer information om våra grupper, kurser och föreläsningar samt ställa frågor till oss. Vi kan ge råd och tips och det finns även möjlighet till kortare individuella samtal vid behov. Vi kan tipsa om böcker och filmer med anknytning till AST.

Vi har ett tema på varje drop-in. Det är frivilligt att delta i temadiskussionerna och det finns även utrymme att prata om annat.

Plats: Vuxenhabiliteringen **Örebro**, lilla Karla,
Älvtomtagatan 28

Drop-in är varannan onsdag ([ojämna veckor](#))

14:00 -15:30, med start den 28/8 och avslutning 4/12.

Du behöver inte anmäla dig och kan komma och gå när du vill under drop-in.

Vi har även en promenadgrupp i samband med drop-in.

Promenadgrupp varannan onsdag (ojämna veckor)
kl. 13:15 – 13:50.

Vi träffas utanför entrén till lilla Karla, Älvtomtagatan 28. Vi går en promenad tillsammans som vi avslutar utanför lilla Karla. Det är frivilligt att delta i promenaden och du kan välja om du vill delta i drop-in efteråt.

Hitta hit!

Lilla Karla, Älvtomtagatan 28, Örebro



Karlahuset, Folkungagatan 33, Örebro



På våra hemsidor finns mer information:
<https://www.regionorebrolan.se/vuxenhabiliteringen>
och <https://ast.nesk.se/>

Har du frågor kan du kontakta oss via **1177.se**

eller via **telefon**: 019-602 94 00
kl. 09:00 – 12:00 samt 13:00 – 14:30

Välkommen!



Region Örebro län
Habilitering och hjälpmedel