

# Gruppkatalog

**Vuxenhabiliteringen**  
**Hösten 2023**

**Patient**  
**Närstående**

## Innehållsförteckning

Koll på vardagen (AST).....	3
Dans- och rörelseterapigruppen (AST).....	4
Vardagssamtal (AST).....	5
Stresshantering genom basal kroppskänedom (AST) .....	6
NeuroAct- Stresshantering för flexibilitet & hälsa (AST).....	7
Känslaskola (AST) .....	8
Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF) .....	9
Relationsgruppen – Intellektuell funktionsnedsättning (IF) .....	10
Samtalsgrupp för närstående (AST).....	11

Alla insatser på Vuxenhabiliteringen bedöms och erbjuds utifrån behov.

Vi frågar kontakta behandlare på Vuxenhabiliteringen.

Alla besök på Vuxenhabiliteringen är kostnadsfria.

# Koll på vardagen (AST)

## Tid

Måndag  
Kl. 14.45 – 16.15

En gruppstart under  
hösten (23/10)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med  
autismspektrumtillstånd  
nivå 1, utan intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Koll på vardagen (AST)

Syftet med gruppen är att du ska få råd och tips på  
strategier som kan underlätta vardagliga aktiviteter.

Vi kommer tillsammans gå igenom följande teman:

1. Tid och planering
2. Mat-planering, inköp och utförande
3. Städ och organisering
4. Ekonomi/budget och organisering av papper
5. Sömnhygien och aktivitetsbalans
6. "workshop"-ett frivilligt tillfälle. Detta tillfälle ger dig en  
möjlighet att tillverka eget material, exempelvis städchecklista  
eller veckomatsedel.

5 gruppträffar + 1 frivilligt tillfälle.

1½ timme per träff. Cirka 5–10 deltagare per grupp.



# Dans- och rörelseterapigrupp (AST)

## Tid

Onsdag  
Kl. 13.00 – 15.00

Startas löpande

OBS! gruppen kan bli inställd med kort varsel om det inte finns tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med  
Autismspektrumtillstånd,  
nivå 1, utan intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Dans- och rörelseterapigruppen (AST)

I den här gruppen:

- Kommer du under trygga former i kontakt med andra på ett lekfullt och roligt sätt
- Lär du känna din kropp bättre (kroppskännedom) och får förhoppningsvis mer inre styrka (självförtroende)
- Får du träna på andra uttrycks- och kommunikationsformer förutom det talade språket.

Dessutom:

- Tränar vi på kropps- och tidsuppfattning, kroppsminne, struktur och planering på ett kroppsligt sätt
- Som uttryck använder vi ibland även andra material som papper, färgpennor och lera
- Genom dans främjas din kreativitet, kondition, muskelstyrka och den allmänna rörligheten.

12 gruppträffar, 2 timmar per gång. Cirka 6 deltagare.

# Vardagssamtal (AST)

## Tid

Måndag  
Kl. 13.00-14.30

En gruppstart under  
hösten (18/9)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med autism  
nivå 1 och 2 (med eller  
utan intellektuell  
funktionsnedsättning)

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till gruppen Vardagssamtal

Att samtala med andra kan vara svårt och kräva mycket energi, speciellt när man har autism. Detta är en samtalsgrupp där du kan lära dig mer och öva på hur du kan läsa av andra men också träna på hur du själv kan göra för att tydliggöra för andra vad du menar. Genom att bli bättre på att samtala kan du få:

- Bättre kontakt med vänner och bekanta
- Möjlighet till fler kontakter
- Känna dig säkrare och tryggare i kontakten med andra.

Gruppen leds av kurator från vuxenhabiliteringen. Vi utgår från ett arbetshäfte och kommer gå igenom olika områden:

- Kroppsspråk och ögonkontakt
- Inleda ett samtal
- Hålla i gång ett samtal
- Avsluta ett samtal på ett bra sätt.

Under 6 tillfällen fördjupar vi oss tillsammans i dessa olika områden. Vi samtalar, diskuterar och har rollspel med varandra.



# Stresshantering genom basal kroppskänedom (AST)

## Tid

Startas löpande

OBS! gruppen kan bli inställd med kort varsel om det inte finns tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med  
Autismspektrumtillstånd  
nivå 1 utan intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Stresshantering genom basal kroppskänedom AST

Syftet med gruppen är att du ska bli bättre på att lyssna och förstå kroppens signaler om stress, och därefter hantera signalerna med hjälp av kroppskänedomsovningar.

Vi kopplar ihop teorier om stress och kroppskänedom med kroppskänedomsovningar i sittande, stående och liggande. Vi ses under 5 gruppträffar.



# NeuroAct- Stresshantering för flexibilitet & hälsa

## Tid

Tisdag  
Kl. 14.15 – 16.15  
Fredag  
Kl. 10.00 – 12.00

Två gruppstarter under  
hösten (22/8 och 29/9)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med  
Autismspektrumtillstånd  
nivå 1 utan intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## NeuroAct- Stresshantering för flexibilitet & hälsa

Syftet med gruppen är att få lära sig tekniker för att hantera stressande situationer, hitta sin motivation, hantera stressande tankar, känslor och kroppssensationer.

Du kommer få träna på tekniker för stresshantering och lära dig mer om stress, känslor och sinnesintryck. Mellan varje tillfälle får du möjlighet att träna på det du lärt dig, exempelvis genom korta och enkla övningar såsom fokusträning och acceptans.

Du får också arbeta med motivationshöjande tekniker för att hitta dina egna mål.

12 tillfällen, 1 gång i veckan. Varje tillfälle är cirka 2 timmar inklusive paus på ca 15 min. Cirka 7 deltagare.

# Känslskola för AST

## Tid

Fredag  
Kl. 13.00 – 15.00

En gruppstart under  
hösten (22/9)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med  
autismspektrumtillstånd  
nivå 1 utan intellektuell  
funktionsnedsättning,  
som tidigare gått  
stödprogrammet Lär dig  
mer om AST

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Känslskola för AST

Syftet med gruppen är att du ska få en ökad förståelse för dina egna och andras känslor. Du kommer få träna på praktiska känslohanteringsstrategier och få dela med dig av dina erfarenheter och tankar till de andra i gruppen. Mellan tillfällena kommer du på egen hand få träna på att identifiera och hantera känslor som uppstår i vardagen.

Du kommer få lära dig mer om:

- Hur AST kan påverka ens känsloliv
- Varför vi har känslor
- Varför känslor kan vara svåra och jobbiga
- Vilka känslor som finns
- Hur man kan hantera känslor

6 tillfällen, 2 timmar per gång, inklusive paus. Cirka 5–8 deltagare.

## Mål:

Målet med gruppen är att du ska få en utökad förståelse för känslor, träna på strategier för känslohantering samt få ett utbyte av andra deltagare.





# Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

## Tid

Onsdag  
Kl.10.00 – 11.30

En gruppstart under  
hösten (13/9)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med lindrig  
intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

Syftet med gruppen är att du ska få ökad kunskap om din diagnos. Erhålla en ökad förståelse av vilka behov som kan behöva tillgodoses, som exempelvis anpassningar i miljön och rimliga krav på sig själv och från andra.

Gruppledarna kommer att berätta och visa filmklipp. Du som deltagare kommer få delta i gruppövningar och diskussioner.

Du kommer få lära dig mer inom dessa områden:

- Vad intellektuell funktionsnedsättning är
- Vanliga diagnoser man kan ha samtidigt
- Hjärnan och hur den kan fungera
- Hur man skapar nya relationer och hur man behåller dem man har
- Sociala färdigheter, om kommunikation och sociala regler
- Vad som kan vara svårt i vardagen och verktyg för att hantera det
- Att se dina egna styrkor och positiva egenskaper.

5 gruppträffar med olika teman, 1½ timme per träff. Cirka 8–10 deltagare per grupp.

# Relationsgrupp IF

## Tid

Fredag  
Kl.13.00 – 14.30

En gruppstart under  
hösten (10/11)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Vuxenhabiliteringens  
patienter med diagnos  
lindrig intellektuell  
funktionsnedsättning

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Relationsgruppen – Intellektuell funktionsnedsättning

Syftet med gruppen är att du i samtal med andra ska få ökad kunskap och förståelse för de utmaningar och möjligheter som det sociala livet kan innebära. Här ges möjlighet att byta erfarenheter med andra som har ett liknande sätt att fungera.

Du kommer få lära dig mer om dess områden:

- Introduktion. Vilka relationer finns. Hur ser det ut för mig? Vilka är viktiga?
- Nivåer i relationer
- Vänskapsrelationer
- Kärleksrelationer
- Sociala medier och digital kommunikation
- Avslutande tillfälle. Sammanfattning och utvärdering.

Vi ses vid 6 tillfällen, 1,5 timme per tillfälle. Antal deltagare är cirka 5–10.



# Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med autism

## Tid

Torsdag  
Kl. 14.30–16.00

En gruppstart under  
hösten (12/10)

OBS! gruppen kan bli  
inställd med kort varsel  
om det inte finns  
tillräckligt med deltagare

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Anmälan

Du som inte har egen  
pågående kontakt på  
Vuxenhabiliteringen  
lämnar en vårdbegäran  
via 1177.

## Information

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av en psykolog och en kurator från vuxenhabiliteringen. Här ges en möjlighet för närstående att utbyta erfarenheter med varandra och på så vis känna stöd och få ökad förståelse för sin och den närståendes situation.

Vi träffas vid 5 tillfällen och samtalar om ämnen utifrån era behov. Det kan exempelvis vara om er situation, autism och bemötande. Det kan också vara information på området relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel vart man kan vända sig med olika frågor och behov.

5 grupptillfällen, 1½ timme per träff. Cirka 5 deltagare.