

Grupp katalog

Vuxenhabiliteringen

Hösten 2020

Innehållsförteckning

Behandlingsgrupper

AST, vad är det? (AST), Karlstad	3
Dansterapi (AST), Karlstad	4
Må bra grupp (AST), Karlstad	5
Samtalsgrupp om känslor (AST), Karlstad	6
Samtalsgrupp om relationer (AST), Karlstad	7
Stresshantering genom basal kroppskänning (AST), Karlstad	8
Att leva med cerebral pares (CP), Karlstad	9
Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF), Karlstad	10
Stresshantering genom basal kroppskänning (IF), Karlstad	11

Anhöriggrupper

För dig som är närstående till person med autism, Karlstad	12
För dig som är närstående till person med rörelsehinder, Karlstad	13
För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada, Karlstad	14
För dig som är närstående till person med problemskapande beteende, Karlstad	15

Utbildning för anhöriga och/eller personal

Kommunikation och AKK, Karlstad	16
---------------------------------	----

Inbjudan

AST, vad är det?

Tid

Tisdag

Kl. 13.00 – 14.30 eller

Kl. 14.45 – 16.15.

Fem gruppstartar under hösten (11/8, 25/8, 22/9, 27/10, 10/11).

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism nivå 1 (ex Aspergers syndrom).

Anmälan

Din behandlare på Vuxenhabiliteringen anmäler dig till denna grupp.

Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

Information

Psykolog Rozita
Sadaghiani Tabrizi
010-8319440

Arbetsterapeut Yvonne
Widstrand
010-8314238

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till gruppen AST, vad är det?

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

6 gruppträffar med olika teman:

1. Inledning/diagnoskriterier
2. Perception (Sinnesintryck)
3. Exekutiva funktioner (Planera och organisera)
4. Socialt samspel
5. Kommunikation
6. Central koherens (Sammanhang och detaljer) samt utvärdering

1½ timme per träff. Cirka 8 deltagare per grupp

Vi träffas och pratar om vad det innebär att ha en diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST) och hur det kan påverka vardagen.

Du får ett skriftligt material som innehåller information om AST och vi utgår ifrån det.

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

Välkommen!

Inbjudan

Dansterapigrupp (AST)

Tid

Torsdag
Kl. 13.00 – 15.00

Start den 17/9

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 (ex Aspergers
syndrom).

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast och
dansterapeut Andreas
Keller
010–8314066

Receptionen
010–8314072

www.1177.se

Välkommen till Dansterapigruppen

10 gruppträffar, 2 timmar per gång.

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 talande språket.

Dessutom:

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

Välkommen!

Inbjudan

Må bra grupp - rörelse (AST)

Tid

Fredag
Kl. 12.30 – 14.00

Start den 11/9.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 (ex Aspergers
syndrom).

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Fredrik Åkerblad
010-8314345

Arbetsterapeut Elin
Sparvman
010-8314373

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till må bra grupp - rörelse

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få en ökad förståelse för vad rörelse är och vilka positiva effekter rörelse kan ha på fysisk och psykisk hälsa. Samt att ge ökad kunskap om hur man kan göra för att påverka beteende och handlingar relaterat till rörelse och fysisk aktivitet.

Sju gruppträffar med cirka 8 deltagare.

Du kommer bland annat att få:

- Samtala om beteende och känslor kopplat till rörelse exempelvis motivation, mentala hinder och vanor.
- Praktiska råd kopplat till rörelse och fysisk aktivitet i vardagen.
- Prova på enklare fysisk aktivitet.
- Stöd att skapa ett individuellt mål kring rörelse och fysisk aktivitet.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp om känslor

Tid

Torsdag
Kl. 15.00 – 16.30.

Två gruppstarter under
hösten (3/9 och 29/10).

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 (ex Aspergers
syndrom).

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Psykolog Rozita
Sadaghiani Tabrizi
010-8319440

Kurator Roger Retzman
010-8314054

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgruppen om känslor

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få ökad förståelse för vad känslor är och dess funktion samt hur de kan komma till uttryck. Du kommer att få träna på att känna igen känslor hos andra och dig själv. Få ökad kunskap om vad man kan göra för att påverka sina beteenden och handlingar relaterat till känslor.

För att kunna delta ska du ha deltagit i gruppen AST – Vad är det?

7 gruppträffar

Vi kommer att samtala om:

- Grundläggande känslor
- Vad har man känslor till
- Att förstå andras känslor
- Hur olika känslor uttrycks och upplevs och har för effekter
- Hur man kan påverka negativa känslors effekter och ta vara på effekten av och skapa positiva känslor

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp om relationer

Tid

Måndag
Kl. 14.45 – 16.15

Två gruppstartar under
hösten (21/9 och 9/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 (ex Aspergers
syndrom).

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Psykolog Hedda
Norbom-Dahlén
010-8315282

Kurator Peter Nilsson
010-8314303

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgruppen om relationer

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få samtala kring olika typer av relationer. Vi kommer att gå igenom flera olika typer av viktiga relationer. såsom: familj, vänner, partners och även relationen till sig själv.

En förutsättning är att man som deltagare är beredd att samtala om relationer i stort men också samtala kring ämnet utifrån egna personliga erfarenheter.

För att kunna delta skall du ha deltagit i gruppen AST – Vad är det?

5 gruppträffar
1½ timme per träff. Cirka 8 deltagare per grupp.

Vi kommer att prata om:

- Olika typer av relationer
- Hur ser relationen till andra och till mig själv ut
- Hur vill jag att mina relationer ska se ut
- Vad förväntas av mig i olika typer av relationer
- Vilka erfarenheter har jag av relationer

Välkommen!



Inbjudan

Stresshantering genom basal kroppskännedom (AST)

Tid

Måndag
Kl. 14.00 – 15.00

Tre gruppstarter under
hösten (21/9, 12/10,
9/11).

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 (ex Aspergers
syndrom).

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Katja Raiskio Granum
010-8314210

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till gruppen Stresshantering genom basal kroppskännedom

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 kroppskännedomsövningar.

Vi kopplar ihop teorier om stress och kroppskännedom med kroppskännedomsövningar i sittande, stående och liggande. Vi ses under fyra gruppträffar.

Välkommen!



Inbjudan

Att leva med Cerebral pares (CP)

Tid

Nästa start planeras till våren 2021.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med cerebral pares.

Anmälan

Din behandlare på Vuxenhabiliteringen anmäler dig till denna grupp.

Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Per-Åke Björklund
010-8314385

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till gruppen Att leva med Cerebral pares

Syftet med gruppen är att utbyta erfarenheter med andra personer med cerebral pares (CP).

Genom samtal med andra med CP får du mer kunskap om CP, vilket kan förebygga psykisk och fysisk ohälsa på längre sikt.

Innehållet utformas tillsammans med deltagarna och gruppledarna.

Förslag på teman:

- Min diagnos eller funktionsnedsättning.
- Att hitta lagom aktivitetsnivå.
- Hur klara vardagen – att ta emot hjälp eller inte?
- Omgivningens eller familjens och andras inställning till funktionsnedsättning och samhällets tillgänglighet.
- Ta hand om din egen hälsa.
- Mina rättigheter i samhället.

Välkommen!



Inbjudan

Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

Tid

Måndag
Kl.10.00 – 11.30

Start 7/9

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med lindrig
intellektuell
funktionsnedsättning.

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Kurator
Roger Retzman
010-8314054

Psykolog
Gunnar Lönngrén
010-8314078

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp

Syftet med gruppen är att deltagarna ska få ökad kunskap om sin 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.

5 gruppträffar med olika teman.

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.

Välkommen!



Inbjudan

Stresshantering genom basal kroppskännedom (IF)

Tid

Tisdag
Kl. 13.30 – 14.30.

Start 13/10.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med lindrig
intellektuell
funktionsnedsättning
(IF).

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Katja Raiskio Granum
010–8314210

Receptionen
010–8314072

www.1177.se

Välkommen till gruppen Stresshantering genom basal kroppskännedom

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 kroppskännedomsövningar.

Vi kopplar ihop teorier om stress och kroppskännedom med kroppskännedomsövningar i sittande, stående och liggande. Vi ses under fyra gruppträffar.

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med autism

Tid

Måndag
kl. 13.00- 14.30

Två gruppstarter under
hösten (14/9 och 16/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Anmälan

Prata med din
behandlare på
vuxenhabiliteringen.

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

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Psykolog Gunnar
Lönngren
010-8314078

Kurator Roger Retzman
010-8314054

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för anhöriga

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

Vi träffas vid **fem 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.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med rörelsehinder

Tid

Torsdag
Kl. 15.00 – 16.30

Start den 3/9.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Anmälan

Prata med din
behandlare på
vuxenhabiliteringen.

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

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Kurator Monika
Högsnes
010-8319426

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av 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 **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån era behov. Det kan exempelvis vara om er situation, rörelsehinder 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.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada

Tid

Fredag
Kl. 14.00 – 15.30

Start den 11/9.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Anmälan

Prata med din
behandlare på
vuxenhabiliteringen.

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

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Kurator Monika
Högsnes
010-8319426

Logoped Mikaela
Regnér
010-8314376

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av kurator och logoped 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 ses vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån ert behov. Det kan exempelvis vara om er situation, förvärvad hjärnskada och bemötande. Det kan också vara information på området relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel var man kan vända sig med olika frågor och behov.

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med
problemskapande beteende

Tid

Torsdag
Kl. 15.00 – 16.30.

Start den 5/11.

Sista tillfället är en
fredag (11/12 kl. 14.00 –
15.30)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Anmälan

Prata med din
behandlare på
vuxenhabiliteringen.

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

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Kurator Monika
Högsnes
010-8319426

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för närstående

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

Vi ses vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån ert behov. Det kan exempelvis vara om er situation, problemskapande beteende och bemötande. Det kan också vara information på området relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel var man kan vända sig med olika frågor och behov.

Välkommen!

Inbjudan

Kommunikation och AKK

Tid

Tid meddelas så snart det finns anmälda till gruppen.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Anhöriga och personal till patienter som har en pågående kontakt på vuxenhabiliteringen.

Anmälan

Rebecka Sandström
010-8314232
Anna Blomberg
010-8314339

Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

Information

Se kontaktuppgifter ovan.

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till utbildning i Kommunikation och AKK

Vuxenhabiliteringens kommunikationsteam erbjuder en kostnadsfri grundläggande utbildning om kommunikation och alternativ och kompletterande kommunikation (AKK), under två förmiddagar.

Utbildningen vänder sig till anhöriga och personal som möter personer med olika kommunikationssvårigheter och som vill ha en introduktion till kommunikation och AKK.

Innehåll:

Del 1: Vad är kommunikation? Vad är AKK? Vem behöver AKK?

Del 2: Vad behövs för att AKK ska fungera? Vanliga samtal och AKK-samtal. En god samtalspartner. Några hjälpmedel.

Under båda kurstillfällena varvas föreläsning med filmvisning och praktiska övningar. Mellan kurstillfällena kommer kursdeltagarna att få en enkel hemuppgift.

Välkommen!