

Grupp katalog

Vuxenhabiliteringen

Hösten 2021

Innehållsförteckning

Välkommen till gruppen AST, vad är det?	3
Välkommen till Dansterapigruppen	4
Välkommen till må bra grupp - rörelse	5
Välkommen till samtalsgruppen om känslor.....	6
Välkommen till samtalsgruppen om relationer	7
Välkommen till gruppen Vardagssamtal	8
Välkommen till gruppen Stresshantering genom basal kroppskänedom	9
Välkommen till gruppen Att leva med Cerebral pares.....	10
Välkommen till gruppen Att leva med ryggmärgsbråck (MMC)	11
Välkommen till samtalsgrupp Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)	12
Välkommen till samtalsgrupp för närstående -För dig som är närstående till person med autism	13
Välkommen till samtalsgrupp för närstående -För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada	14
Välkommen till utbildning i Kommunikation och AKK	15

Inbjudan

AST, vad är det?

Tid

Tisdag
Kl. 13.00 – 14.30 eller
Kl. 14.45 – 16.15

6 gruppstarter under
hösten (10/8, 24/8, 7/9,
21/9, 26/10, 9/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

Målgrupp

Personer med Autism
nivå 1 eller 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 du ska få ökad kunskap om diagnosen autism och hur den kan påverka livet i vardagen.

När du lär dig mer om vad autism innebär blir det lättare att förstå och acceptera egna behov, och att ställa rimliga krav på dig själv. Det kan också göra det lättare att förklara för andra.

Träffarna är upplagda som föreläsningar utan krav på aktivt deltagande. Det finns utrymme att ställa frågor och dela med sig av egna tips och erfarenheter.

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

6 gruppträffar med olika teman:

1. Inledning/diagnoskriterier
2. Perception (sinnenstryck)
3. Exekutiva funktioner (planera och organisera)
4. Social interaktion
5. Social kommunikation
6. Central koherens (sammanhang och detaljer) samt utvärdering

1½ timme per träff. Cirka 10-12 deltagare per grupp.

Välkommen!

Dansterapigrupp (AST)

Tid

Startas efter behov

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

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.

Tio gruppträffar, 2 timmar per gång.

Välkommen!

Inbjudan

Må bra grupp - rörelse (AST)

Tid

Torsdag
Kl. 13.00 – 14.00

Två gruppstarter under
hösten (26/8 och 21/10)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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

Sjukgymnast Emelie
Nyberg
010-8314064

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!

Samtalsgrupp om känslor

Tid

Måndag
Kl. 15.00 – 16.30

Två gruppstarter under
hösten (6/9 och 1/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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 Karin Khaled
010-8386174

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?

Sju gruppträffar med cirka 8 deltagare

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!

Samtalsgrupp om relationer

Tid

Fredag
Kl. 13.00 – 14.30

Två gruppstarter under
hösten (20/8 och 15/10)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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?

Fem 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!

Vardagssamtal

Tid

Fredag 15/10
Kl. 10.00-11.30

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

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

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria

Information

Kurator
Cecilia Eriksson
010-8314079

Psykolog
Linnea Lindé
010-8314380

Receptionen
010-8314072

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 en psykolog och en 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 tio tillfällen fördjupar vi oss tillsammans i dessa olika områden. Vi samtalar, diskuterar och har rollspel med varandra.

Välkommen!

Inbjudan

Stresshantering genom basal kroppskännedom (AST)

Tid

Startas efter behov

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

Torsdag 21/10
(varannan vecka)
Kl. 15.00-16.30

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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!

Att leva med ryggmärgsbråck (MMC)

Tid

Torsdag 16/9
Kl. 15.00-16.30

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt
utifrån rådande
situation

Målgrupp

Personer med
ryggmärgsbråck
(MMC), utan eller med
lindriga kognitiva
svårigheter

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Per-Åke Björklund
010-8314385

Arbetsterapeut
Angelica Emilsson
010-8314384

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till gruppen Att leva med
ryggmärgsbråck (MMC)

Syftet med gruppen är att utbyta erfarenheter med
andra personer med MMC. Tillsammans med personal
från Vuxenhabiliteringen pratar vi om vad det innebär att
leva med ryggmärgsbråck och hur det kan påverka dig
vardag.

Vid första tillfället kommer frågan ställas om vilka teman
som är aktuella för gruppen.

Förslag på teman:

- Min diagnos/funktionsnedsättning
- Att hitta lagom aktivitetsnivå
- Hur klara vardagen – att ta emot hjälp eller inte?
- Omgivningens (familj och andra) inställning till funktionsnedsättning och samhällets tillgänglighet
- Ta hand om egen hälsa

Fem tillfällen, 1½ timme per träff. Cirka 8-10 deltagare per
grupp.

Välkommen!

Inbjudan

Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

Tid

Torsdag
Kl.10.00 – 11.30

Två gruppstarter under
hösten (7/10 och 18/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

Målgrupp

Personer med lindrig
intellektuell
funktionsnedsättning

Anmälan

Din behandlare på
vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria

Information

Kurator
Jennilie Svensson
010-8317194

Psykolog
Gunnar Lönngrén
010-8314078

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

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

Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med autism

Tid

Fredag
Kl.10.00- 11.30
Kl.14.45-16.15

Två gruppstarter under hösten (10/9 och 19/11)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån rådande situation

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 Lena Holmén
Dahlström
010-8312746

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för närstående -För dig som är närstående till person med autism

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 förvärvad hjärnskada

Tid

Planerad start hösten 2021

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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

Sjukgymnast Marie
Hildén
010-8314067

Logoped Mikaela
Regnér
010-8314376

Receptionen
010-8314072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för närstående -För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada

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!

Tid

Tid meddelas så snart
det finns anmälda till
gruppen

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Alternativt digitalt utifrån
rådande situation

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!