



STÆRK OG SELVSTÆNDIG **Gruppe for kvinder med autisme**

Målgruppe:

Er du kvinde og har du enten for nylig eller for længere tid siden fået stillet en diagnose inden for autismspektret, kan du måske have brug for viden omkring, hvad det betyder at have autisme. Gruppeforløbet er 10 timer fordelt på 5 mødegange i klinikken i Aarhus C. Gruppen er for dig med spørgsmål, du umiddelbart ikke selv kan finde svaret på, eller måske mangler du viden om, hvordan du kan håndtere udfordringer i hverdagen. Det kan f.eks. være i dit sociale liv eller ift. at få hverdagen til at hænge sammen.

Formål:

At opnå selvforståelse og selvaccept. At få kendskab til egne udfordringer og styrker. At identificere hvad der skal til for at mestre hverdagen. At mindske hverdagens stressniveau og belastninger. At opleve et fællesskab med andre kvinder med lignende udfordringer og styrker.

Indhold og form:

I gruppeforløbet vil der, ud fra visuelle modeller, blive givet forklaringer på de områder, hvor du kan være udfordret ift. kommunikation, socialt samvær, sanser, følelsesmæssigt og ift. almindelige hverdagsopgaver. Du vil få brugbare redskaber, der kan benyttes i hverdagen til at håndtere og minimere stress og belastning.

Undervisningsemner:

- Hvad er autisme?
- Kognitive og sociale udfordringer
- Mestringsstrategier i hverdagen
- Mestringsstrategier ved belastninger
- Styrker og ressourcer
- Stress, belastning og nedsmeltning
- Forebyggende og kompenserende tiltag
- Flere diagnoser på én gang
- Metode til analyse af adfærd og pædagogik
- Kognitive metoder



Neuropsykologisk Praksis Aarhus

v/ Psykolog Lona Bjerre Andersen

Forløbet har form som et kursus, og du skal ikke forberede dig til undervisningen. Vi er erfarne undervisere med specialviden om autisme, og vi guider dig igennem forløbet. Vi lægger vægt på, at gruppen opleves som et autismevenligt og trygt sted at være. Vi lægger vægt på gensidig sparring, og at gruppedeltagerne kan lære af hinanden.

Gruppestørrelsen er op til 10 deltagere. Du er velkommen til at tage en pårørende, en støttekontaktperson/bostøtte/mestringsvejleder/mentor eller en ven/veninde med. Undervisningen vil være praksisorienteret og tage udgangspunkt i de enkelte deltagers ønsker og behov. Du og din evt. med-deltager vil blive præsenteret for at arbejde med konkrete metoder til at øge din mestring og trivsel i dagligdagen. Der vil blive udleveret materiale, således at informationer i forløbet bedst muligt kan fastholdes over tid.

Praktisk:

Forløbet består af 5 gruppemøder:

- 12. oktober kl. 14-16
- 26. oktober kl. 14-16
- 09. november kl. 14-16
- 23. november kl. 14-16
- 08. december kl. 14-16

Gruppeansvarlige:

Psykolog Lisanne Boutrup Petersen

Psykolog Kristian Bjerre Andersen

Se linket OM OS på: www.neuropsykologiskpraksis.dk

Tilmelding: Skriv mail til psykolog Lisanne Boutrup Petersen:

lbp@neuropsykologiskpraksis.dk

Pris og betaling:

Engangspris: 5.000 kr.

Betales forud for første deltagelse og senest d. 06. oktober 2021.

Betalingen er bindende.

(Beløbet er svarende til 500 kr. pr. time og med gratis deltagelse af evt. med-deltager).

MobilePay: 99189. Eller: Spar Nord Bank, Aarhus, reg.nr.:9004, konto: 4570117500

Har du evt. kommunal eller anden bevilling, sender klinikken faktura direkte dertil.

Vi mødes her:

Neuropsykologisk Praksis Aarhus og København

Gammel Munkegade 6D, 1. sal

8000 Aarhus C

Har du brug for at vide mere, er du velkommen til at kontakte psykolog Lisanne Boutrup Petersen på lbp@neuropsykologiskpraksis.dk eller på tlf. 22 44 87 55.

