

Autismegruppen

- *Forstå dig selv og din autisme.*

Gruppeundervisere:

Janni Pedersen

Mobil: 72165236

Mail: JPED@furesoe.dk

Charlotte Kier

Mobil: 72164281

Mail: chki@furesoe.dk

Sine Eilertsen

Mobil: 72165319

Mail: SIHE@furesoe.dk

Leder:

Jacob Arnstrup.

Mobil: 72165053

Mail: Jara@Furesoe.dk

Afdelingen for borgere med
udviklingsforstyrrelser.

Lynghuset.

Kirke Værløsevej 36.

3500 Værløse.



Hvorfor deltage i autismegruppen?

Autismegruppen er til dig, som ønsker, at få en større forståelse for din Autisme Spektrum Forstyrrelse og hvordan diagnosen påvirker dit liv og hverdag.

I gruppen vil du mødes med 6-8 andre, som alle har diagnoser inden for autismspektret og kan have de samme udfordringer i hverdagen, som dig selv.

Ved at deltage i gruppen, kan du arbejde med dine udfordringer og selvforståelse i en gruppe, hvor alle støtter hinanden.

Autismegruppen har 3 gruppeundervisere, som er særligt uddannet til, at lave gruppetilbud og har stor viden om Autisme Spektrum Forstyrrelser.



Hvad betyder en bedre selvforståelse?

En bedre selvforståelse betyder, at du får en øget forståelse af din diagnose og de udfordringer du oplevet i hverdagen grundet diagnosen. Autismegruppen kan hjælpe dig til, at håndtere livet med en autisme diagnose og du vil få strategier til mestring af dine udfordringer og selvforståelse.

For dig betyder det, at du kan få mulighed for, at opnå:

- Forbedret livskvalitet.
- Større forståelse for social kontakt til andre.
- Bedre forståelse for meningsfulde relationer.
- Større viden ift. udfordringer og manglende overskud i hverdagen.
- Øget selvforståelse for din diagnose.
- Strategier til forståelse af stress-sårbarhed.
- Forståelse for dit energi niveau og overskud.
- Møde andre mennesker med samme diagnose.

Hvor og hvornår foregår autismegruppen?

Gruppeforløbet varer 12 uger. I de 12 uger mødes du med gruppen hver tirsdag kl. 16.00 til kl. 17.30. På de ugentlige gruppemøder, vil der hver gang være forskellige temaer.

De overordnede temaer er:

- Autismspektret.
- Udviklingsforstyrrelser.
- Wings Triade.
- Sanseforstyrrelser.
- Søvnforstyrrelse.
- Stress-sårbarhed.
- Psykisk sårbarhed.
- Søvnforstyrrelser og hjerne kemi.
- Styrker og mestringsstrategier.

Hvert møde er bygget op på følgende måde:

- Velkommen.
- Oplæg om dagens tema.
- Pause på 5 minutter kl. 16.45.
- Fortsat oplæg om dagens tema.
- Afslutning og tak for i dag kl. 17.30

Hvordan kommer du med i autismegruppen:

Du skal taler med din borgervejleder eller sagsbehandler om din interesse for autismegruppen. Du kan også kontakte underviserne (se bagsiden).

Herefter vil der være en forsamling, hvor vi fortæller mere om, hvad gruppeforløbet indeholder.

Hvis du har nogen spørgsmål er du velkommen til, at kontakte en af underviserne. (se bagsiden)

Hilsen Charlotte, Janni og Sine.