**Gruppeundervisere:**

**Charlotte Kier**

Mobil: 72164281

Mail:chki@furesoe.dk

**Janni Pedersen**

Mobil: 72165236

Mail: [JPED@furesoe.dk](mailto:JPED@furesoe.dk)

**Leder:**

Jacob Arnstrup.

Mobil: 72165053

Mail: [Jara@Furesoe.dk](mailto:Jara@Furesoe.dk)

Afdelingen for borgere med udviklingsforstyrrelser.

Lynghuset.

Kirke Værløsevej 36.

3500 Værløse.

Autismegruppen

- *Forstå dig selv og din autisme.*

# 

**Hvorfor deltage i autismegruppen?**

Autismegruppener til dig, som ønsker at få en større forståelse for hvordan din Autismespektrum Forstyrrelse påvirker dit liv og hverdag.

I gruppen vil du mødes med 6-8 andre, som alle

har diagnoser inden for autismespektret og kan

have de samme udfordringer i hverdagen, som

dig selv.

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

**Hvad betyder en bedre selvforståelse?**

En bedre selvforståelse betyder, at du får en øget forståelse af din diagnose og de udfordringer, som du pga. diagnosen, oplevet i hverdagen.

Autismegruppen kan hjælpe dig med at håndtere livet med Autismespektrum Forstyrrelse og give dig strategier til håndtering af dine udfordringer og din selvforståelse.

**Gruppeunderviserne.**

Autismegruppen har 2 gruppeundervisere, Charlotte og Janni. De er begge uddannet til at lave gruppetilbud og har stor faglig viden om Autismespektrum Forstyrrelse.

**Du kan få mulighed for at opnå:**

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

**Hvor og hvornår foregår autismegruppen?**

Gruppeforløbet varer 12 uger, hvor gruppen mødes hver tirsdag kl.16.00 til kl.17.30 i Lynghuset, Værløse.

På de ugentlige gruppemøder vil der hver gang være forskellige temaer.

**De overordnede temaer:**

* Autismespektret.
* Udviklingsforstyrrelse.
* Wings Triade og selve ASF-diagnosen.
* Sanseforstyrrelser.
* Søvnforstyrrelse.
* Stress-sårbarhed.
* Psykisk sårbarhed.
* Søvnforstyrrelser og hjernekemi.
* 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, input fra gruppedeltagerne.
* Afslutning og tak for i dag kl.17.30

**Hvordan kommer du med i autismegruppen?**

Du skal tale med din borgervejleder,

sagsbehandler eller kommunens Rådgivningscafe

om din interesse for autismegruppen.

Du kan også kontakte underviserne - se bagsiden

for kontaktinformation.

Inden du starter i gruppen, vil du skulle deltage i

en forsamtale, hvor vi fortæller mere om hvad

du kan forvente i gruppeforløbet.

Hvis du har nogen spørgsmål er du velkommen til

at kontakte en af underviserne. (Se bagsiden)

Hilsen Charlotte og Janni.

