



Aleris PP

Et godt liv med autisme
Færdigheder og mestring i hverdagen

Formål

Dette mestringsforløb har til formål at styrke deltagernes selvforståelse, accept og mestring af livet med autisme.

Forløbet giver viden om autisme og hjælper deltagerne med at udvikle konkrete, personlige strategier, der kan understøtte trivsel, balance og funktion i hverdagen.

Forløbet kombinerer psykoedukation, refleksion og praktiske øvelser i et trygt fællesskab med andre i samme situation.

Målet er at give deltagerne:

- Øget viden om autisme og egne kernesymptomer
- Styrket selvforståelse og accept
- Indsigt i sanseprofil, energiforbrug og egne sociale behov
- Konkrete strategier til hverdagsmestring
- Mulighed for spejling og fællesskab

Materialet tager udgangspunkt i evidensbaserede metoder og Aleris PP's egne modeller. Forløbet evalueres med WHO 5-trivselsmåling.

Forløbet

4 sessioner

Session 1

Autisme - Forståelse og selvforståelse

Første session introducerer neurodiversitet og autisme som en livsbetingelse. Der arbejdes med selvbillede, selvaccept og forståelse af, hvordan en autistisk hjerne oplever og bearbejder verden.

Vi arbejder bl.a. med:

- Den autistiske hjerne og kernesymptomer
- Autisme, livsvilkår og energiforvaltningsbehov
- Behov på forskellige livsområder
- Arbejdsliv – udfordringer og strategier

Session 2

Kortlægning af min autisme- og sanseprofil

Sessionen har fokus på at skabe yderligere forståelse for deltagernes individuelle autisme- og sanseprofiler, og autismsens indvirken på det sociale samspil med andre. Der arbejdes med at styrke den enkeltes forudsætninger for at fungere godt med autisme.

Vi arbejder bl.a. med:

- Socialt samspil og kommunikation
- Sanseprofil
- Sammenhæng mellem autisme, udtrætning og kognitiv funktion
- Følelsesregulering
- Sociale niveauer og behov

Session 3

Balance i hverdagen og energiforvaltning

Sessionen fokuserer på at skabe en bæredygtig hverdag tilpasset den enkeltes vilkår. Der arbejdes med energiforbrug, restitution og struktur for at forebygge overbelastning.

Vi arbejder bl.a. med:

- Balance i hverdagen
- Struktur, forudsigelighed og grænsesætning
- Bevidst energiforbrug
- Trafiklysmodellen og andre energiforvaltningsværktøjer

Session 4

Mit autismeværktøj, mestring og udvikling

Den afsluttende session samler deltagerens strategier i et personligt autismeværktøj og retter blikket mod fastholdelse og videre udvikling.

Vi arbejder bl.a. med:

- Mit autismeværktøj
- Kommunikation af behov
- Mestrings- og udviklingszoner
- En ny fortælling

Praktisk info

Udbyder: Aleris PP – Mental Health

Varighed: 4 sessioner à 2 timer

Format: Online

Målgruppe: Voksne med autisme-spektrumforstyrrelse (ASF), ofte nyligt diagnosticerede

Deltagerantal: Op til 8 personer

Sprog: Dansk



Psykologer og psykiatere sammen om din sundhed

Mange danskere møder på et tidspunkt i livet udfordringer, som påvirker den mentale trivsel. Uanset om det er dig selv, dit barn eller en pårørende, som har brug for hjælp til at få det bedre, har vi erfarne psykologer og psykiatere landet over, der kan hjælpe.

I Aleris PP arbejder de to faggrupper tæt sammen om at kunne tilbyde den mest effektive udredning og behandling med udgangspunkt i din situation og dine behov. Det betyder, at du kan være sikker på, at vi kan hjælpe dig, uanset om din problemstilling er af lettere eller mere alvorlig karakter.

Vi har tid til dig og gør det enkelt at få hjælp fra start til slut.

Kontakt os
Ring 3637 2800
Besøg aleris-pp.dk