

MESTRINGSKURS FOR PERSONER MED AUTISMESPEKTERTILSTANDER

Kurssamling 1

Introduksjon til autismespekteret:
forståelse og aksept

Kurssamling 2

Hverdagsutfordringer:
Handlingsregler og rutiner for en
enkler hverdag

Kurssamling 3

Stress og stressmestring: Oppnå
økt indre ro (her inkluderes
tilrettelegging og kommunale
tilbud)

Kurssamling 4

Angst og depresjon: Håndtering av
grubling og bekymring

Kurssamling 5

Følelser og selvfølelse: selvinnsikt
og selvaksept

Kurssamling 6

Maskering og åpenhet: Å være seg
selv

Kurssamling 7

Møte med likpersoner: Erfaringer
og innsikt fra andre med diagnosen

Kurssamling 8

Kommunikasjon og relasjoner: Når
andre blir vanskelige å forstå

For påmelding:

Send en mail til Marie Lysne
marie@oslopsykologkontor.no eller
til Kristine Lund
kristine@oslopsykologkontor.no

* Kurset avholdes med forbehold
om nok påmeldte deltakere (minst
8 deltakere)

Kursinnhold

Kurset er utformet etter modell fra Diakonhjemmet sykehus som har holdt kurset over flere år med gode tilbakemeldinger. Ved Oslo psykologkontor ledes kurset av erfarne psykologer, og det inneholder informasjon om autismespekterlidelse, inkludert mestring av stress, mellommenneskelige relasjoner, sosiale forståelsvansker, kommunikasjon og håndtering av daglige utfordringer. En dag vil også inkludere bidrag fra likepersoner med diagnosen autismespekter/asperger, som deler sine personlige erfaringer. Målet er å styrke deltakernes evne til mestre utfordringer i dagliglivet og stå tryggere i sine ressurser og styrker.

Hvem passer kurset for?

Kurset passer for alle diagnostisert med autismespekterlidelse/asperger (iht. nåværende diagnosemanual), mistenker at de har det, eller har relaterte utfordringer. Kursdeltakerne må kunne nyttiggjøre seg undervisning i en gruppe.

Hvor lenge varer kurset?

Kurset går over 8 samlinger på 90 min pr gang. Hver samling vil ha følgende oppsett: 40 min undervisning og samtale i grupper, fulgt av 10 min kaffepause, deretter 40 min undervisning og samtale i grupper før avslutning.

Når holdes kurset?

Kurset vil gå onsdager i oktober-desember 2024 kl 13.15-14.45:

- | | |
|----------|----------|
| - 30 okt | - 27 nov |
| - 06 nov | - 04 des |
| - 13 nov | - 11 des |
| - 20 nov | - 18 des |

Hva koster det?

Prisen er 1000 kr for hver samling, totalt 8000 kr for hele kursrekken. Dersom du betaler gjennom en forsikringsavtale er det en forsikringstime pr. kurssamling.

Dersom du ikke allerede er en klient hos oss er det også ønskelig med en forberedende time i forkant av kurset på 45 min. Pris på dette er på 1500kr. Kursmateriell koster 250 kr.

Hva får du inkludert i prisen?

Inkludert i prisen får du tilgang til arbeidsbok med oppgaver, powerpoint-presentasjon og kursinnhold, kaffe og te.

Oslo Psykologkontor
Pilestredet 15B
0164 Oslo



OSLO PSYKOLOGKONTOR