

# PÅ SPEKTERET

– ET KURS FOR Å FORSTÅ OG BRUKE EGNE STYRKER

## Kurssamling 1

Introduksjon: Nevrodiversitet og aksept av forskjeller

## Kurssamling 2

Autismespekteret: En dypere forståelse av diagnosen

## Kurssamling 3

Hverdagsutfordringer og stressmestring: Oppnå økt indre ro

## Kurssamling 4

Angst og depresjon: Håndtering av grubling og bekymring

## Kurssamling 5

Følelser og selvfølelse: selvinnsett og selvaksept

## Kurssamling 6

Kommunikasjon og relasjoner: Når andre blir vanskelige å forstå

## Kurssamling 7

Møte med likpersoner: Erfaringer og innsikt fra andre med diagnosen

## Kurssamling 8

Maskering og åpenhet: Å være seg selv

### For påmelding:

Send en mail til Marie Lysne [marie@oslopsykologkontor.no](mailto:marie@oslopsykologkontor.no) eller til Kristine Lund [kristine@oslopsykologkontor.no](mailto:kristine@oslopsykologkontor.no)

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

## Kurs for de med autismespektertilstander

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 gir innsikt i ulike aspekter av autismespekteret og utforsker temaer som maskering, stresshåndtering, selvfølelse, mellommenneskelig kommunikasjon, angst, depresjon og utbrenthet. En dag vil også inkludere bidrag fra likepersoner med diagnosen autismespekter/asperger, som deler sine personlige erfaringer. Målet er å skape et trygt og inkluderende miljø hvor deltakerne kan få økt forståelse for seg selv og utforske hva som er viktig for dem i deres hverdag. Vi ønsker å støtte deltakerne i å finne trygghet og styrke i å være seg selv, og oppdage at mestring handler om å leve i tråd med sin egen identitet.

### 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.

### Når holdes kurset?

Kurset har oppstart i januar 2025, og holdes i hovedsak på torsdager kl 13-14.30:

- |               |                |
|---------------|----------------|
| - Tors 16 jan | - Tors 20 feb  |
| - Tors 23 jan | - Tors 27 feb  |
| - Tirs 04 feb | - Tors 06 mars |
| - Tors 13 feb | - Tors 13 mars |

### Hva koster det?

Prisen er 1100 kr for hver samling, totalt 8800 kr for hele kursrekken.

Dersom du ikke allerede er en klient hos oss er det 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 17  
0164 Oslo



OSLO PSYKOLOGKONTOR