

# Grupp katalog

Vuxenhabiliteringen

Våren 2021

## Innehållsförteckning

### Behandlingsgrupper

AST, vad är det? (AST), Karlstad	3
Må bra grupp (AST), Karlstad	4
Samtalsgrupp om känslor (AST), Karlstad	5
Samtalsgrupp om relationer (AST), Karlstad	6
Stresshantering genom basal kroppskänning (AST), Karlstad	7
Att leva med cerebral pares (CP), Karlstad	8
Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF), Karlstad	9

### Anhöriggrupper

För dig som är närstående till person med autism, Karlstad	10
För dig som är närstående till person med rörelsehinder, Karlstad	11
För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada, Karlstad	12
För dig som är närstående till person med problemskapande beteende, Karlstad	13

## Inbjudan

# AST, vad är det?

### Tid

Tisdag

Kl. 13.00 – 14.30 eller

Kl. 14.45 – 16.15

Sju gruppstarter under våren (12/1, 12/1, 23/2, 9/3, 6/4, 4/5, 18/5).

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med Autism nivå 1 (ex Aspergers syndrom).

### Anmälan

Din behandlare på Vuxenhabiliteringen anmäler dig till denna grupp.

### Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

### Information

Psykolog Rozita  
Sadaghiani Tabrizi  
010-8319440

Arbetsterapeut Yvonne  
Widstrand  
010-8314238

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till gruppen AST, vad är det?

Syftet med gruppen är att deltagarna ska få ökad kunskap om sin diagnos. Erhålla ökad förståelse av vilka behov som kan behöva tillgodoses, som ex anpassningar i miljön och rimliga krav på sig själv och från andra.

6 gruppträffar med olika teman:

1. Inledning/diagnoskriterier
2. Perception (Sinnesintryck)
3. Exekutiva funktioner (Planera och organisera)
4. Socialt samspel
5. Kommunikation
6. Central koherens (Sammanhang och detaljer) samt utvärdering

1½ timme per träff. Cirka 8 deltagare per grupp

Vi träffas och pratar om vad det innebär att ha en diagnos inom autismspektrumtillstånd (AST) och hur det kan påverka vardagen.

Du får ett skriftligt material som innehåller information om AST och vi utgår ifrån det.

Du får också möjlighet att samtala med andra som har AST. Vi diskuterar tips och strategier för hur man kan underlätta olika situationer i vardagen.

Välkommen!

## Inbjudan

# Må bra grupp - rörelse (AST)

### Tid

Fredag  
Kl. 13.00 – 14.30

Två gruppstarter under  
våren (15/1 och 26/3)

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med Autism  
nivå 1 (ex Aspergers  
syndrom).

### Anmälan

Din behandlare på  
vuxenhabiliteringen  
anmäler dig till denna  
grupp.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Sjukgymnast  
Fredrik Åkerblad  
010-8314345

Fysioterapeut Emelie  
Nyberg  
010-8314064

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till må bra grupp - rörelse

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få en ökad förståelse för vad rörelse är och vilka positiva effekter rörelse kan ha på fysisk och psykisk hälsa. Samt att ge ökad kunskap om hur man kan göra för att påverka beteende och handlingar relaterat till rörelse och fysisk aktivitet.

1½ timme per träff. 7 gruppträffar med cirka 8 deltagare.

Du kommer bland annat att få:

- Samtala om beteende och känslor kopplat till rörelse exempelvis motivation, mentala hinder och vanor.
- Praktiska råd kopplat till rörelse och fysisk aktivitet i vardagen.
- Prova på enklare fysisk aktivitet.
- Stöd att skapa ett individuellt mål kring rörelse och fysisk aktivitet.

Välkommen!

## Inbjudan

# Samtalsgrupp om känslor

### Tid

Fredag  
Kl. 10.00 – 11.30.

Två gruppstarter under  
våren (12/2 och 30/4).

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med Autism  
nivå 1 (ex Aspergers  
syndrom).

### Anmälan

Din behandlare på  
Vuxenhabiliteringen  
anmäler dig till denna  
grupp.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Psykolog Rozita  
Sadaghiani Tabrizi  
010-8319440

Kurator Cecilia Eriksson  
010-8314079

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgruppen om känslor

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få ökad förståelse för vad känslor är och dess funktion samt hur de kan komma till uttryck. Du kommer att få träna på att känna igen känslor hos andra och dig själv. Få ökad kunskap om vad man kan göra för att påverka sina beteenden och handlingar relaterat till känslor.

### För att kunna delta ska du ha deltagit i gruppen AST – Vad är det?

1½ timme per träff. 7 gruppträffar. Cirka 8 deltagare per grupp.

Vi kommer att samtala om:

- Grundläggande känslor
- Vad har man känslor till
- Att förstå andras känslor
- Hur olika känslor uttrycks och upplevs och har för effekter
- Hur man kan påverka negativa känslors effekter och ta vara på effekten av och skapa positiva känslor

Välkommen!



## Inbjudan

# Samtalsgrupp om relationer

### Tid

Måndag

Kl. 10.00 – 11.30

Kl. 14.45 – 16.15

Två gruppstarter under  
våren (25/1 och 12/4)

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med Autism  
nivå 1 (ex Aspergers  
syndrom).

### Anmälan

Din behandlare på  
Vuxenhabiliteringen  
anmäler dig till denna  
grupp.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Psykolog Hedda  
Norbom-Dahlén  
010-8315282

Kurator Peter Nilsson  
010-8314303

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgruppen om relationer

Syftet med gruppen är att deltagarna skall få samtala kring olika typer av relationer. Vi kommer att gå igenom flera olika typer av viktiga relationer. såsom: familj, vänner, partners och även relationen till sig själv.

En förutsättning är att man som deltagare är beredd att samtala om relationer i stort men också samtala kring ämnet utifrån egna personliga erfarenheter.

### För att kunna delta skall du ha deltagit i gruppen AST – Vad är det?

1½ timme per träff. 5 gruppträffar. Cirka 8 deltagare per grupp.

Vi kommer att prata om:

- Olika typer av relationer
- Hur ser relationen till andra och till mig själv ut
- Hur vill jag att mina relationer ska se ut
- Vad förväntas av mig i olika typer av relationer
- Vilka erfarenheter har jag av relationer

Välkommen!



## Inbjudan

# Stresshantering genom basal kroppskännedom (AST)

### Tid

Startas löpande under våren

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med Autism nivå 1 (ex Aspergers syndrom).

### Anmälan

Din behandlare på vuxenhabiliteringen anmäler dig till denna grupp.

### Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

### Information

Sjukgymnast  
Katja Raiskio Granum  
010-8314210

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Välkommen till gruppen Stresshantering genom basal kroppskännedom

Syftet med gruppen är att du ska bli bättre på att lyssna och förstå kroppens signaler om stress, och därefter hantera signalerna med hjälp av kroppskännedomsövningar.

Vi kopplar ihop teorier om stress och kroppskännedom med kroppskännedomsövningar i sittande, stående och liggande.

4 gruppträffar. Cirka 4 deltagare per grupp.

Välkommen!

## Inbjudan

# Att leva med Cerebral pares (CP)

### Tid

Onsdag  
Kl. 15.00 – 16.30

Start 17/3

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Målgrupp

Personer med cerebral pares.

### Anmälan

Din behandlare på  
Vuxenhabiliteringen  
anmäler dig till denna  
grupp.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Psykolog  
Gunnar Lönngrén  
010-8314078

Kurator  
Monica Högsnes  
010-8319426

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

Välkommen till gruppen Att leva med Cerebral pares

Syftet med gruppen är att utbyta erfarenheter med andra personer med cerebral pares (CP).

Genom samtal med andra med CP får du mer kunskap om CP, vilket kan förebygga psykisk och fysisk ohälsa på längre sikt.

Innehållet utformas tillsammans med deltagarna och gruppledarna.

1½ timme per träff. 5 gruppträffar. Cirka 8 deltagare per grupp.

Förslag på teman:

- Min diagnos eller funktionsnedsättning.
- Att hitta lagom aktivitetsnivå.
- Hur klara vardagen – att ta emot hjälp eller inte?
- Omgivningens eller familjens och andras inställning till funktionsnedsättning och samhällets tillgänglighet.
- Ta hand om din egen hälsa.
- Mina rättigheter i samhället.

Välkommen!





Inbjudan

# Intellektuell funktionsnedsättning för mig (IF)

## Tid

Måndag  
Kl. 10.00 – 11.30  
Kl. 14.45 – 16.15

Två gruppstarter under  
våren (11/1 och 12/4)

## Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

## Målgrupp

Personer med lindrig  
intellektuell  
funktionsnedsättning.

## Anmälan

Din behandlare på  
vuxenhabiliteringen  
anmäler dig till denna  
grupp.

## Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

## Information

Psykolog  
Gunnar Lönngrén  
010–8314072

Kurator

Roger Retzman  
010-8314078

Receptionen  
010–8314054

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgrupp

Syftet med gruppen är att deltagarna ska få ökad kunskap om sin diagnos. Erhålla en ökad förståelse av vilka behov som kan behöva tillgodoses, som exempelvis anpassningar i miljön och rimliga krav på sig själv och från andra.

## 5 gruppträffar med olika teman. Cirka 8 deltagare per grupp.

Gruppledarna kommer att berätta och visa filmklipp. Du som deltagare kommer få delta i gruppövningar och diskussioner.

Du kommer få lära dig mer inom dessa områden:

- Vad intellektuell funktionsnedsättning är.
- Vanliga diagnoser man kan ha samtidigt.
- Hjärnan och hur den kan fungera.
- Hur man skapar nya relationer och hur man behåller dem man har.
- Sociala färdigheter, om kommunikation och sociala regler.
- Vad som kan vara svårt i vardagen och verktyg för att hantera det.
- Att se dina egna styrkor och positiva egenskaper.

Välkommen!



## Inbjudan

# Samtalsgrupp för närstående

## För dig som är närstående till person med autism

### Tid

Måndag  
kl. 13.00- 14.30

Två gruppstarter under  
våren (22/2 och 17/5)

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Anmälan

Prata med din  
behandlare på  
vuxenhabiliteringen.

Du som inte har egen  
pågående kontakt på  
Vuxenhabiliteringen  
lämnar en vårdbegäran  
via 1177 alternativt till  
receptionen.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Psykolog Gunnar  
Lönngren  
010-8314078

Kurator Roger Retzman  
010-8314054

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgrupp för anhöriga

Gruppen leds av en psykolog och en kurator från  
vuxenhabiliteringen. Här ges en möjlighet för anhöriga att  
utbyta erfarenheter med varandra och på så vis känna stöd  
och få ökad förståelse för sin och den anhöriges situation.

Vi träffas vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån era  
behov. Det kan exempelvis vara om er situation, autism och  
bemötande. Det kan också vara information på området  
relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel vart man  
kan vända sig med olika frågor och behov.

Cirka 8 deltagare per grupp.

Välkommen!

## Inbjudan

# Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med rörelsehinder

### Tid

Tid meddelas så snart det finns anmälda till gruppen

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Anmälan

Prata med din behandlare på vuxenhabiliteringen.

Du som inte har egen pågående kontakt på Vuxenhabiliteringen lämnar en vårdbegäran via 1177 alternativt till receptionen.

### Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

### Information

Kurator Monika  
Högsnes  
010-8319426

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av kurator från vuxenhabiliteringen. Här ges en möjlighet för närstående att utbyta erfarenheter med varandra och på så vis känna stöd och få ökad förståelse för sin och den närståendes situation.

Vi träffas vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån era behov. Det kan exempelvis vara om er situation, rörelsehinder och bemötande. Det kan också vara information på området relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel vart man kan vända sig med olika frågor och behov.

Cirka 8 deltagare per grupp.

Välkommen!



## Inbjudan

# Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med förvärvad hjärnskada

### Tid

Onsdag  
Kl. 15.00 – 16.30

Start den 13/1.

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Anmälan

Prata med din  
behandlare på  
vuxenhabiliteringen.

Du som inte har egen  
pågående kontakt på  
Vuxenhabiliteringen  
lämnar en vårdbegäran  
via 1177 alternativt till  
receptionen.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Kurator Monika  
Högsnes  
010-8319426

Logoped Mikaela  
Regnér  
010-8314376

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av kurator och logoped från vuxenhabiliteringen. Här ges en möjlighet för närstående att utbyta erfarenheter med varandra och på så vis känna stöd och få ökad förståelse för sin och den närståendes situation.

Vi träffas vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån ert behov. Det kan exempelvis vara om er situation, förvärvad hjärnskada och bemötande. Det kan också vara information på området relaterat till funktionsnedsättning, som till exempel var man kan vända sig med olika frågor och behov.

Cirka 8 deltagare per grupp.

Välkommen!

## Inbjudan

# Samtalsgrupp för närstående

För dig som är närstående till person med  
problemskapande beteende

### Tid

Tid meddelas så snart  
det finns anmälda till  
gruppen

### Plats

Vuxenhabiliteringen  
Drottninggatan 27  
652 25 Karlstad

### Anmälan

Prata med din  
behandlare på  
vuxenhabiliteringen.

Du som inte har egen  
pågående kontakt på  
Vuxenhabiliteringen  
lämnar en vårdbegäran  
via 1177 alternativt till  
receptionen.

### Kostnad

Alla besök är  
kostnadsfria.

### Information

Kurator Monika  
Högsnes  
010-8319426

Receptionen  
010-8314072

[www.1177.se](http://www.1177.se)

## Välkommen till samtalsgrupp för närstående

Gruppen leds av kurator från vuxenhabiliteringen. Här ges en  
möjlighet för anhöriga att utbyta erfarenheter med varandra  
och på så vis känna stöd och få ökad förståelse för sin och den  
närståendes situation.

Vi träffas vid **fem tillfällen** och samtalar om ämnen utifrån ert  
behov. Det kan exempelvis vara om er situation,  
problemskapande beteende och bemötande. Det kan också  
vara information på området relaterat till  
funktionsnedsättning, som till exempel var man kan vända sig  
med olika frågor och behov.

Cirka 8 deltagare per grupp.

Välkommen!