

Grupp katalog

Vuxenhabiliteringen

Våren 2020

Innehållsförteckning

Behandlingsgrupper

AST, vad är det? (AST), Karlstad	3
Stresshantering genom basal kroppskänning (AST), Karlstad	4
Dansterapi (AST), Karlstad	5
Ha koll (AST), Karlstad	6
Samtalsgrupp om känslor (AST), Karlstad	7
Samtalsgrupp om relationer (AST), Karlstad	8
Att leva med cerebral pares (CP), Karlstad	9
Intellectuell funktionsnedsättning för mig (IF), Karlstad	10
Stresshantering genom basal kroppskänning (IF), Karlstad	11

Öppna grupper

Samtalsgrupp (AST) - social färdighetsträning, Arvika	12
Samtalsgrupp (AST) - social färdighetsträning, Kristinehamn	13
Samtalsgrupp (AST) – relationer, Karlstad	14
Träningsgrupp, Kristinehamn	15

Anhöriggrupper

För dig som är anhörig till person med autism, Karlstad	16
För dig som är anhörig till person med förvärvad hjärnskada, Karlstad	17
För dig som är anhörig till person med rörelsehinder, Karlstad	18

Utbildning för anhöriga och/eller personal

Kommunikation och AKK, Karlstad	19
---------------------------------	----

Inbjudan

AST, vad är det?

Tid

Tisdagar
Kl. 13.00 – 14.30 eller
Kl. 14.45 – 16.15.
Fem grupper 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

Psykolog Rozita
Sadaghiani Tabrizi
054-619440

Arbetsterapeut Yvonne
Widstrand
054-614238

Receptionen
054-614072

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

Stresshantering genom basal kroppskännedom (AST)

Tid

Tisdagar

Grupp 1:

28/1, 4/2, 11/2, 18/2,

Kl. 14.00 – 15.00

Grupp 2:

10/3, 17/3, 24/3, 31/3

Kl. 14.00 – 15.00

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

054-614210

Receptionen

054-614072

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. Vi ses under fyra gruppträffar.

Välkommen!

Inbjudan

Dansterapigrupp (AST)

Tid

Torsdagar
Kl. 13.00 – 15.00

Startdatum meddelas så snart det finns anmälda till gruppen.

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 och dansterapeut Andreas Keller
054–614066

Receptionen
054–614072

www.1177.se

Välkommen till Dansterapigruppen

10 gruppträffar, 2 timmar per gång.

I den här gruppen:

- Kommer du under trygga former i kontakt med andra på ett lekfullt och roligt sätt.
- Lär du känna din kropp bättre (kroppskännedom) och får förhoppningsvis mer inre styrka (självförtroende).
- Får du träna på andra uttrycks- och kommunikationsformer förutom det talande språket.

Dessutom:

- Tränar vi på kropps- och tidsuppfattning, kroppsminne, struktur och planering på ett kroppsligt sätt.
- Som uttryck använder vi ibland även av andra material som papper, färgpennor och lera.
- Genom dans främjas din kreativitet, kondition, muskelstyrka och den allmänna rörligheten.

Välkommen!



Inbjudan

Ha koll!

Gruppbehandling för att hantera tid (AST)

Tid

Måndagar
Kl. 14.30 – 16.00
med start den 2 mars

10 träffar

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

Arbetsterapeuterna
Jessika Moström
054 - 614019

Karin Vessby Svedberg
054 - 614361

Receptionen
054–614072

www.1177.se

Välkommen till gruppen Ha Koll!

Har du svårt att planera och genomföra det du vill och behöver i din vardag, och har tid och motivation att arbeta med det? Då kan vår kurs Ha Koll vara något för dig. Teori, exempel och praktiska övningar varvas under träffarna. Fokus under grupptillfällena är att börja/fortsätta använda en kalender.

Vi träffas en gång i veckan under 10 veckor för att arbeta med:

- Hur man planerar sin dag
- Tids- och energiåtgång för olika aktiviteter
- Att skapa överblick över aktiviteter som du vill och behöver göra
- Att lägga in aktiviteter i kalender

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp om känslor

Tid

Måndagar kl. 13.00 –
14.30.
Start den 20/4

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med
Aspergers syndrom eller
likande
autismspektrumtillstånd

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Psykolog Joakim
Hedbrant
Kurator Roger Retzman

Receptionen
054-614072

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?

7 gruppträffar

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

Tisdagar
Start den 12/5
Klockan 14.45 – 16.15

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med
Aspergers syndrom eller
likande
autismspektrumtillstånd

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Psykolog Hedda
Norbom
Kurator Stina Vestin

Receptionen
054-614072

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?

5 gruppträffar
1½ timme per träff. 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

Att leva med Cerebral pares (CP)

Tid

Tid meddelas så snart det finns anmälda till gruppen.

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

Sjukgymnast
Per-Åke Björklund
054-614385

Receptionen
054-614072

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.

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

Torsdag kl.13.30-15.00
Start 19/3

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

Kurator
Cecilia Eriksson
054-614079

Roger Retzman
054-614054

Receptionen
054-614072

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.

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

Stresshantering genom basal kroppskännedom (IF)

Tid

Tid meddelas så snart det finns anmälda till gruppen.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning (IF).

Anmälan

Din behandlare på vuxenhabiliteringen anmäler dig till denna grupp.

Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast
Katja Raiskio Granum
054-614210

Receptionen
054-614072

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. Vi ses under fyra gruppträffar.

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp (AST) Arvika

Tid

Varannan måndag,
jämn vecka.
Kl. 14.45-16.00
Start 20/1

Plats

Vuxenhabiliteringen
Nygatan 12
671 32 Arvika

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

Kurator
Lena Holmén Dahlström
0570-712746

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp

Syftet med gruppen är att deltagarna genom att träffa andra med liknande sätt att fungera, ska kunna träna socialt samspel, utbyta erfarenheter och stötta varandra.

Gruppen fungerar som en självhjälpsgrupp där deltagarna ger råd och stöttar varandra utifrån egna erfarenheter.

Utifrån gruppens önskemål finns möjlighet till föreläsning eller diskussion om olika teman.

Det går bra att komma med i gruppen även efter den startat och det är inga krav på att deltagare måste närvara varje gång.

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp (AST) Kristinehamn

Tid

Varannan onsdag,
ojämn vecka.
Kl. 15.00-16.00.
Start 15/1

OBS. Ingen träff v 15
(8/4)

Plats

Vuxenhabiliteringen
Solrosbacken 1
Kristinehamn

Samma hus som
vårdcentralen, våning 8

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

Kurator
Karin Khaled
0550-86174

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp

Syftet med gruppen är att deltagarna genom att träffa andra med liknande sätt att fungera, ska kunna träna socialt samspel, utbyta erfarenheter och stötta varandra.

Gruppen fungerar som en självhjälpgrupp där deltagarna ger råd och stöttar varandra utifrån egna erfarenheter.

Utifrån gruppens önskemål finns möjlighet till föreläsning eller diskussion om olika teman.

Det går bra att komma med i gruppen även efter den startat och det är inga krav på att deltagare måste närvara varje gång.

Välkommen!



Inbjudan

Samtalsgrupp (AST) Karlstad

Tid

Varannan fredag,
jämn vecka.
Kl. 13.30 -15.00
Start 10/1,

Sista träff för terminen
15/5

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.

Gruppdeltagare som är
med sedan tidigare i
samtalsgruppen
behöver inte anmäla sig
igen.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

PTP-psykologerna
Simon Torstensson
054-615984

Amanda Magnusson
054-614067

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp

Syftet med gruppen är att deltagarna genom att träffa andra med liknande sätt att fungera, ska kunna träna socialt samspel, utbyta erfarenheter och stötta varandra.

Gruppen fungerar som en självhjälpsgrupp där deltagarna ger råd och stöttar varandra utifrån egna erfarenheter.

Utifrån gruppens önskemål finns möjlighet till föreläsning eller diskussion om olika teman.

Det går bra att komma med i gruppen även efter den startat och det är inga krav på att deltagare måste närvara varje gång.

Välkommen!



Inbjudan

Träningsgrupp, Kristinehamn

Tid

Fredagar
Kl. 12.30 – 13.30
Start 10/1.

Sista gången för
terminen 12/6.

Plats

Fysioterapimottagningen
Solrosbacken 1
Kristinehamn

Samma hus som
vårdcentralen, våning 3.

Målgrupp

Pågående patienter på
vuxenhabiliteringen.

Anmälan

Din behandlare på
Vuxenhabiliteringen
anmäler dig till denna
grupp.

Kostnad

Alla besök är
kostnadsfria.

Information

Sjukgymnast Fredrik
Åkerblad,
054–614345 eller

Receptionen
054–614072

www.1177.se

Välkommen till träningsgrupp

Gruppen vänder sig till dig som har behov av:

- Komma igång med fysisk aktivitet.
- Må bättre psykiskt.
- Stärka upp kroppen, öka rörligheten och få en bättre balans för att klara av vardagliga aktiviteter.
- Gå ner i vikt.
- Få prova på att träna med andra.

Gruppen är en prova-på-grupp!

Träningen utförs efter individuella träningsprogram som din sjukgymnast utformat och provar ut tillsammans med dig.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp för anhöriga: För dig som är anhörig till person med autism

Tid

Måndag
kl. 13.00- 14.30

Fem tillfällen varannan vecka.

Grupp 1: Start 10/2
Grupp 2: Start 20/4

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
054-614067

Kurator Cecilia Eriksson
054-614079

Receptionen
054-614072

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.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp för anhöriga:

För dig som är anhörig till person med förvärvad hjärnskada

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
054-619426

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för anhöriga

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 anhöriges situation.

Vi träffas vid fyra tillfällen och samtalar om ämnen utifrån era 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.

Välkommen!

Inbjudan

Samtalsgrupp för anhöriga:

För dig som är anhörig 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
054-619426

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till samtalsgrupp för anhöriga

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 anhöriges situation.

Vi träffas vid fyra 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.

Välkommen!

Inbjudan

Kommunikation och AKK

Tid

Tid meddelas så snart det finns anmälda till gruppen.

Plats

Vuxenhabiliteringen
Drottninggatan 27
652 25 Karlstad

Målgrupp

Anhöriga och personal till patienter som har en pågående kontakt på vuxenhabiliteringen.

Anmälan

Rebecka Sandström
054-614232
Anna Blomberg
054-614339

Kostnad

Alla besök är kostnadsfria.

Information

Se kontaktuppgifter ovan.

Receptionen
054-614072

www.1177.se

Välkommen till utbildning i Kommunikation och AKK

Vuxenhabiliteringens kommunikationsteam erbjuder en kostnadsfri grundläggande utbildning om kommunikation och alternativ och kompletterande kommunikation (AKK), under två förmiddagar.

Utbildningen vänder sig till anhöriga och personal som möter personer med olika kommunikationssvårigheter och som vill ha en introduktion till kommunikation och AKK.

Innehåll:

Del 1: Vad är kommunikation? Vad är AKK? Vem behöver AKK?

Del 2: Vad behövs för att AKK ska fungera? Vanliga samtal och AKK-samtal. En god samtalspartner. Några hjälpmedel.

Under båda kurstillfällena varvas föreläsning med filmvisning och praktiska övningar. Mellan kurstillfällena kommer kursdeltagarna att få en enkel hemuppgift.

Välkommen!