PRAKTISK INFORMATION

Kort om det praktiske

Hvem kan deltage?

Dig, der har autisme eller lignende udfordringer, som er motiverede for at deltage i gruppen. Det kræver ikke en officiel diagnose at deltage.

Antal deltagere

Op til 8 i en gruppe

Forløb

12 gange à 2 timer, én gang om ugen (inkl. pause).

Tidspunkt

Mandage kl. 14.00–16.00. Døren åbner kl. 13.45, så der er tid til lidt at drikke.

Sted

Den Sociale Indgang, Linde Allé 7, 2750 Ballerup.

Vejledere

To faste vejledere faciliterer gruppeforløbet

TILMELDING

Er det noget for dig?

Tag kontakt til Den Sociale Indgang for at høre mere om gruppetilbuddet og dine muligheder for at deltage.

Telefon · 44 77 21 00

Telefonen er åben alle hverdage kl. 09:00–12:00

E-mail · densocialeindgang@balk.dk

Adresse · Linde Allé 7, 2750 Ballerup

Åbningstider:

Kl. 10:00–12:00
mandag, tirsdag, torsdag og fredag

Kl. 13:00–16:00
torsdag

BALLERUP KOMMUNE



GRUPPETILBUD · DEN SOCIALE INDGANG

Livet med autisme

Har du autisme – eller mistanke om at have det? Ønsker du at deltage i en gruppe, hvor der er fokus på viden om og forståelse af autisme? Læs videre og se, om gruppetilbuddet er det rette for dig!

Gratis deltagelse · Trygge rammer

densocialeindgang.dk

OM TILBUDDET

Livet med autisme

Den Sociale Indgang i Ballerup tilbyder et tidsbegrænset gruppeforløb til dig, der lever med autisme – eller har en mistanke om, at du har det.

I gruppen sætter vi i fællesskab ord på livet med autisme, og deler viden og erfaringer med hinanden. Vi arbejder med faste temaer og konkrete redskaber, der kan give dig en større forståelse for autisme, herunder dine egne udfordringer, ressourcer og behov.

Hvordan foregår det?

- Vi mødes i et trygt og fortroligt rum
- Fokus på dagens tema
- Mulighed for refleksion og erfaringsudveksling
- Konkrete redskaber og strategier

INDHOLD

Forskellige temaer

I gruppen sætter vi fokus på forskellige temaer, herunder:

- **Forståelse af autisme** – viden om diagnosen, udfordringer og ressourcer.
- **Sanseføls omhed** – strategier til at håndtere over- eller undersensibilitet.
- **Stress og belastning** – genkendelse af tidlige tegn og forebyggelse af overbelastning.
- **Energi og overskud** – værktøjer til et energiregnskab (hvad giver og tager energi).
- **Struktur og hverdagsmestring** – redskaber til at skabe overblik og håndtere skift.
- **Det sociale liv** – relationer, kommunikation, grænsesætning og maskering.

I gruppen kan du dele erfaringer, finde støtte og opdage, at du ikke står alene med dine udfordringer

UDBYTTE

Det får du med hjem

- Større forståelse af dine egne udfordringer, ressourcer og behov
- Konkrete redskaber til at mestre hverdagen
- Personlig handleplan efter gruppeforløbet med fokus på dit næste skridt og fastholdelse af strategier

> *Større viden om autisme kan give dig øget forståelse for dine egne udfordringer, ressourcer og behov.*

Vil du høre mere?

Book en samtale i Den Sociale Indgang og hør, om gruppetilbuddet er det rette for dig.

44 77 21 00 · densocialeindgang@balk.dk