

Habiliteringstjenesten for voksne- HAVO - SUS

Gruppetilbud for mennesker med Aspergers syndrom



Sosionom Hildegunn Hare

Gruppetilbud:

- For hvem?
- Av hvem?
- Hvorfor?
- Erfaringer gjort?

Poliklinikk - Ambulant

Nevrolog

Vernepleiere

Fysioterapeut

Ergoterapeut

Sosionom

Familieterapeut

Psykolog

Psykolog -
spesialist

PASIENTER VED HABILITERINGSTJENESTEN FOR VOKSNE

Medfødt/tidlig ervervede neurologiske tilstander

- CP
- Muskel-dystrofier
- Ryggmargsbrokk
- Etc.

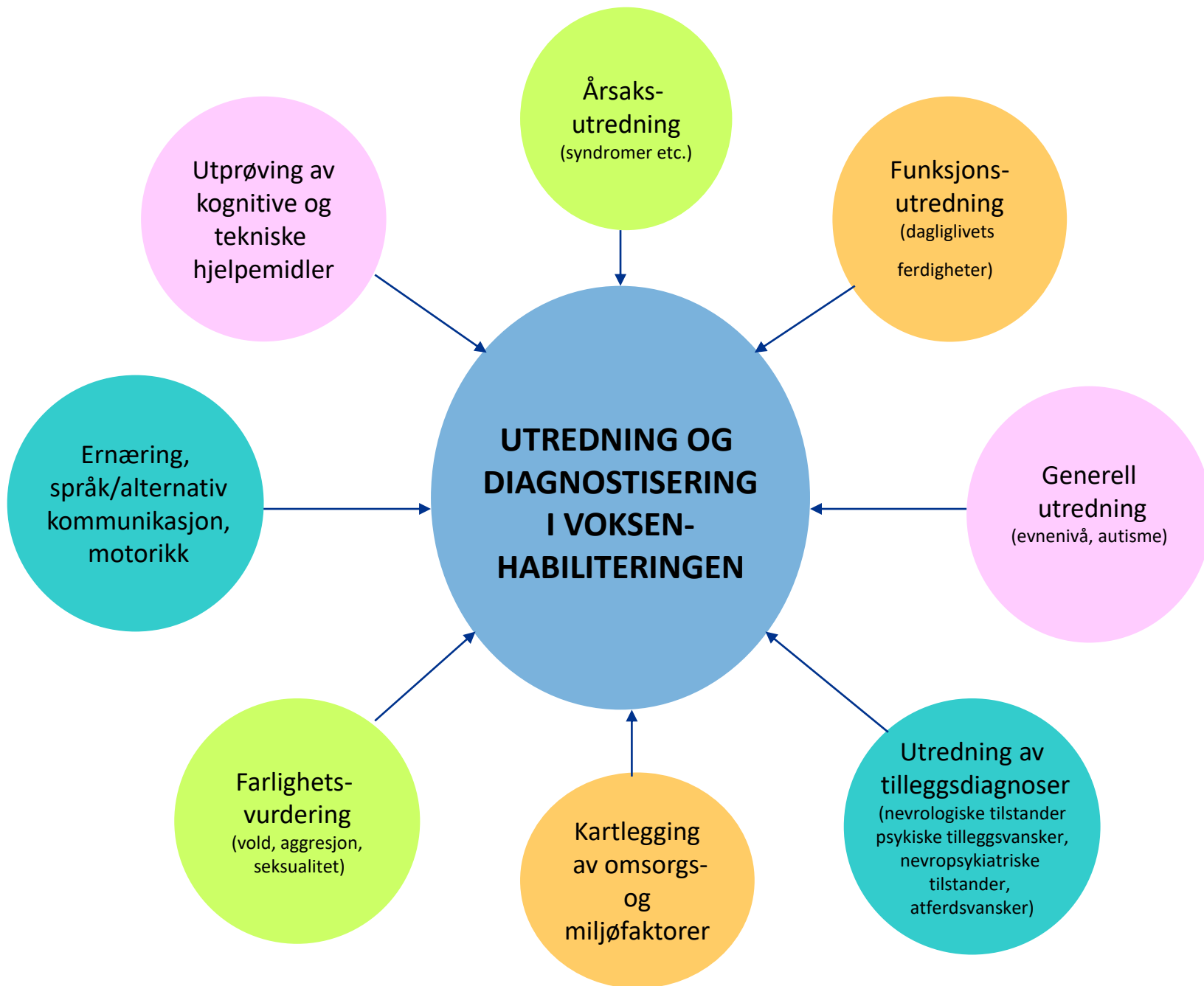
Psykisk utviklings hemming/autisme og sammensatte problemstillinger innenfor

- Neurologiske tilstander
- Psykiske tilleggsvansker
- Nevropsykiatriske tilstander
- Atferdsvansker

Medfødt/tidlig ervervet psykiatri/nevropsykiatri

- ADHD
- Asperger
- Tourette
- Etc.

Det samlede funksjonsnivået og ikke diagnosene alene styrer om pasienten skal ha helsehjelp fra HAVO





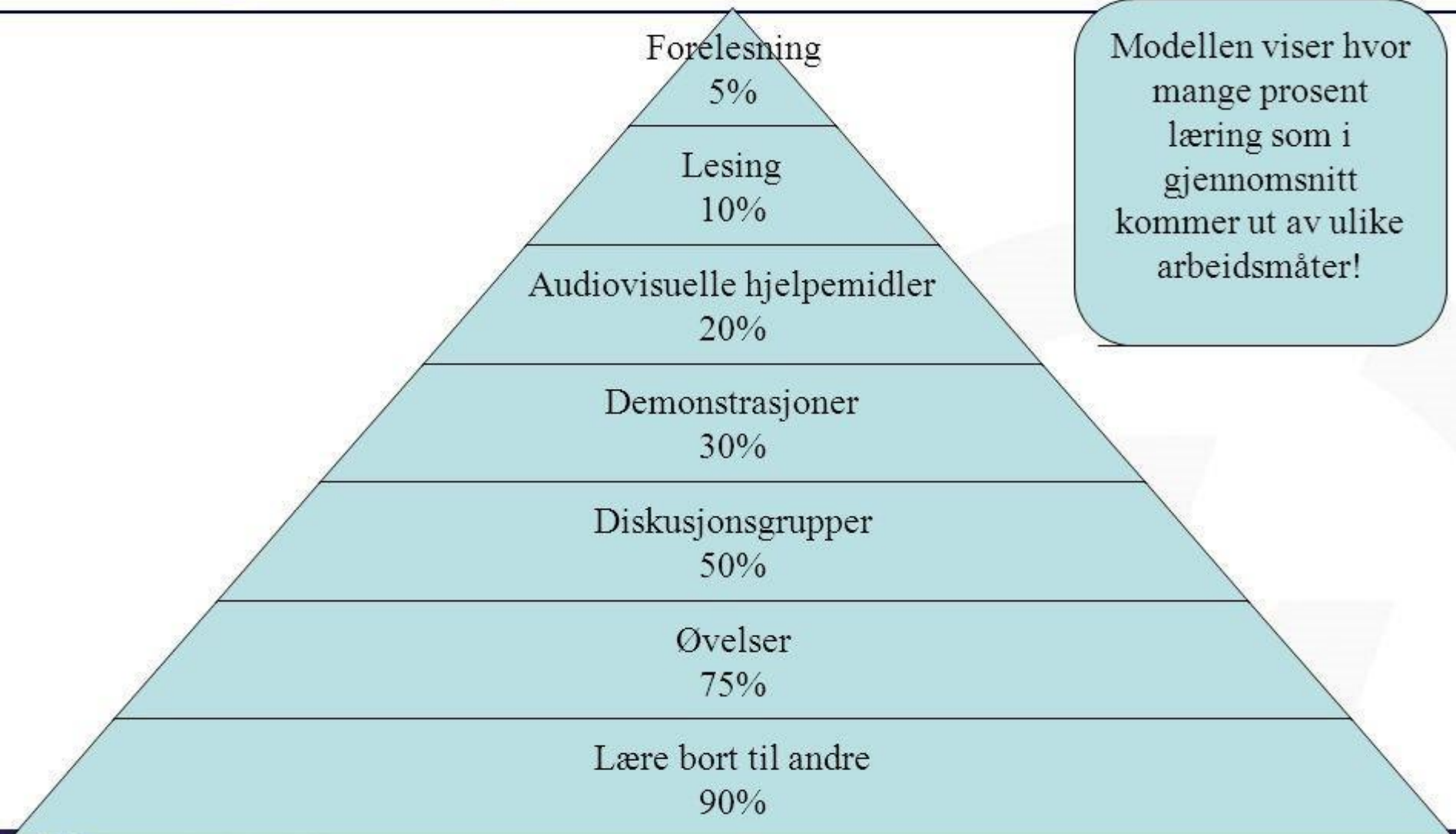
Dagens bestilling

Hvordan HAVO møter
brukere/pasienter med Aspergers
syndrom.

Fellesnevnerne og punkter vi er obs på i første møtet:

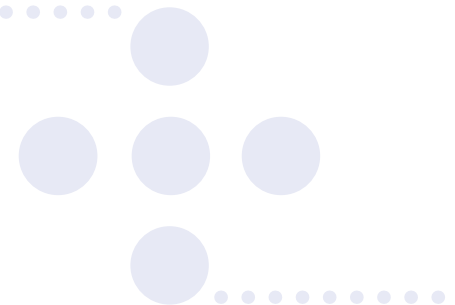
- Redusert mental kapasitet
- Redusert forståelse
- BEHOV FOR RUTINER OG KLARE RAMMER
- Praktisk styrke
- Dårlig emosjonell regulering
- Årsakssammenheng
- MOTIVASJON VARIERER

Læringspyramiden (Jfr. Geelen and Craigen-1998)



Modellen viser hvor mange prosent læring som i gjennomsnitt kommer ut av ulike arbeidsmåter!

Psykoedukasjon i grupper



Gruppetilbud for personer med Aspergers syndrom 18-25 år.

Gruppetilbud for voksne med Aspergers syndrom over 25 år.

Pasientforløp:

<https://helse-stavanger.no/behandlinger/psykoedukativ-samtalegruppe-for-voksne-med-asperger-syndrom>

<https://helse-stavanger.no/avdelinger/hode-og-halsklinikken/avdeling-for-rehabilitering/avdeling-for-fysikalsk-medisin-og-rehabilitering/seksjon-for-habilitering>

Psykoedukasjon

- Definisjon:
- Ulike edukative eller pedagogiske intervensjoner med den hensikt «å gi mennesker redskaper eller ferdigheter til å kunne ta livet i sine egne hender»

Gruppeledere: Ole Jan Hustøl - / 90977451, Hildegunn Hare - 90800672

Timeplan:

Tirsdag 3.9.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Velkommen Presentasjonsrunde Lage regler Forventninger/mål	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Bli kjent med de andre deltakerne Bowling på Mariero
Tirsdag 10.9.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hvordan påvirker Aspergers syndrom meg og min hverdag?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Bli mer bevisst mine egne tanker/holdninger til diagnosen. Lære meg ulike mestringsstrategier.
Tirsdag 17.9.2019 Kl. 10.00 - 14:00	Søvn og døgnmønster	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Økt kjennskap til viktigheten av gode søvnvaner og døgnmønster
Tirsdag 24.9.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hvordan forholder jeg meg til egne og andres følelser Hvordan forholder jeg meg til sosiale situasjoner?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Bli mer bevisst følelser og affektoleranse Bli mer bevisst mitt eget og andre sitt kroppsspråk. Økt forståelse av mine åpne og skjulte regler i sosiale situasjoner. Kjennskap til normer/holdninger Økt forståelse av vennskap.
Tirsdag 1.10.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Angstlidelser og tankemønstre: Generalisert, panikk, fobi, PTSD, tvangslidelser.		<ul style="list-style-type: none"> Økt kunnskap om ulike typer angstlidelser og lettere psykiske utfordringer.
Tirsdag 8.10.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hvordan organiserer og planlegger jeg ulike gjøremål?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Bli mer bevisst mine organisatoriske ferdigheter og utfordringer. Dele ulike erfaringer som kan gi meg strategier for mestring av flere gjøremål.
Tirsdag 15.10.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hvordan forholder jeg meg til fysisk aktivitet og kosthold?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Bli mer bevisst den fysiske kropp om hvordan fysisk aktivitet og kosthold påvirker tankene. Økt kjennskap til energiøkonomisering.
Tirsdag 29.10.2019 Kl. 10.00-14.00	Singel eller parforhold?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Økt forståelse av egen identitet og seksualitet. Bli mer bevisst mine skjulte og åpne holdninger/verdier.
Tirsdag 5.11.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hva er min lidenskap/ Hobby - Fritid?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Presentere en hobby/fritid. Bli mer bevisst mine egne ferdigheter og styrker. Bli mer trygg i en åpen forsamling.
Tirsdag 12.11.2019 Kl. 10.00 - 14.00	Hvilket arbeid passer for meg- Veien videre - hva nå?	Lunsj	<ul style="list-style-type: none"> Få kjennskap om ulike tilretteleggingsmuligheter for meg på jobb. Bli mer bevisst min egen rolle som arbeidstaker. Lære meg strategier for energiøkonomisering.

Timeplan:

1. Hvordan påvirker Asperger meg og min hverdag?
 2. Hvordan organiserer og planlegger jeg ulike gjøremål?
 3. Hvordan forholder jeg meg til egne og andres følelser? Hvordan forholder jeg meg til sosiale situasjoner?
 4. Angstlidelser og tankemønstre. Generalisert panikk, fobi, PTSD, tvangslidelser.
 5. Søvn og døgnmønster
 6. Hvordan forholder jeg meg til fysisk aktivitet og kosthold?
 7. Singel eller parforhold?
 8. Hva er min lidenskap/hobby – fritid?
 9. Hvilket arbeid passer for deg? Veien videre – hva nå?
1. Bli mer bevisst på egne tanker/holdninger til diagnosen. Lære meg ulike mestringsstrategier
 2. Bli mer bevisst på mine organisatoriske ferdigheter og utfordringer. Dele ulike erfaringer som kan gi meg strategier for mestring av flere gjøremål.
 3. Bli mer bevisst på egne følelser og affekttoleranse. Bli mer bevisst på mitt eget og andres kroppsspråk. Økt forståelse av åpne og skjulte regler i sosiale situasjoner. Kjennskap til normer og holdninger. Økt forståelse av vennskap.
 4. Økt kjennskap til ulike typer angstlidelser og lettere psykiske utfordringer.
 5. Økt kjennskap til gode søvnvaner og døgnmønster.
 6. Bli mer bevisst på den fysiske kroppen og om hvordan fysisk aktivitet og kosthold påvirker tankene. Økt kjennskap til energiøkonomisering.
 7. Økt forståelse av egen identitet og seksualitet. Bli noe mer bevisst over egne åpne og skjulte holdninger/ verdier.
 8. Presentere hobby/fritid. Bli mer bevisst på egne ferdigheter og styrker. Bli mer trygg i en åpen forsamling.
 9. Få kjennskap til ulike tilretteleggingsmuligheter for meg på jobb. Bli mer bevisst på egen rolle som arbeidstaker. Lære meg strategier for energiøkonomisering.

Hva er hensikten?

- For å kunne forholde seg til vanskene, og oppleve færrest mulige hindringer, er det viktig at personen har kunnskap om funksjonsforstyrrelsen, vet hvilke begrensninger den medfører, og lærer noe om hvordan han eller hun skal takle den i ett gruppemiljø.
- Psykoedukasjon, omfatter ikke bare å informere om selve forstyrrelsen, men vil også omfatte de psykiske og sosiale følgene (stress) av den og hvordan man kan forholde seg til dette.

ART

Aggression Replacement Training

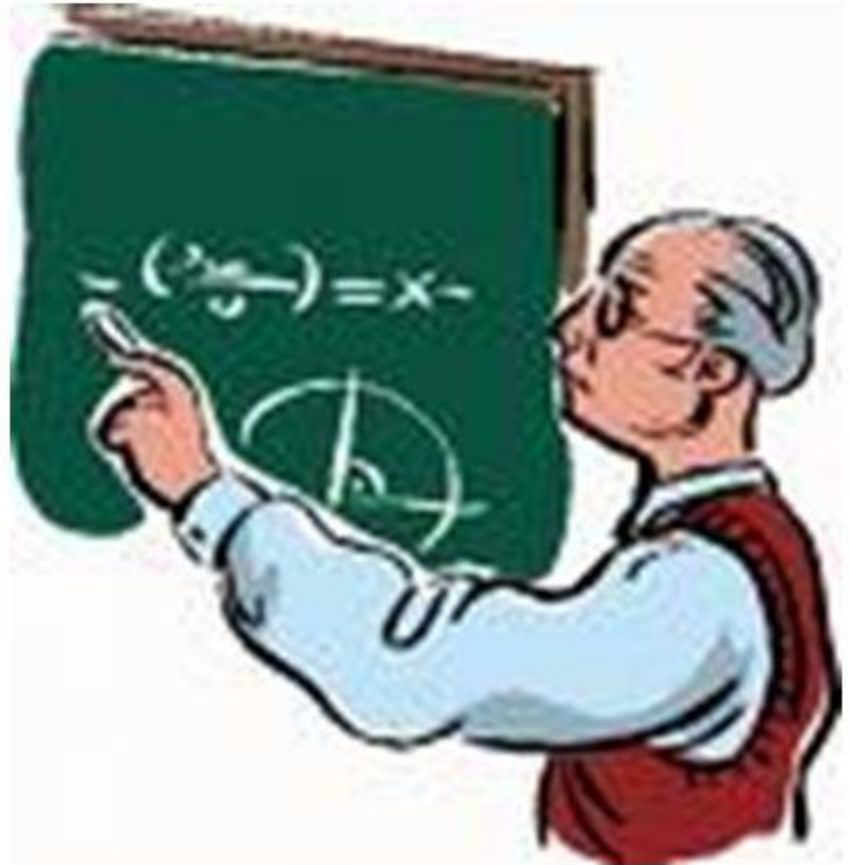
En metode for trening av
sosial kompetanse

Hvorfor ART som metode i psykoedukativ gruppe?

- Aggression Replacement Training (ART) er kognitiv atferdsintervensjon rettet mot kronisk aggressive barn og unge, som regel i alderen 12-17. Intervensjonen skal trene dem til å takle sine aggressive og voldelige atferder.
- ART består opprinnelig av tre hovedkomponenter:
- **sosiale ferdigheter, trening i å kontrollere sinne, og moralsk resonnering.** Vi har valgt å ha et hovedfokus på sosiale ferdigheter i våre grupper. Metoden er delt inn i 2 strukturer, en indre og en ytre. Den ytre strukturen har vi implementert i vårt gruppetilbud. Det er den som skaper forutsigbarhet i miljøet. Gradvis læring, forsterkningsteknikker, praktiske øvelser og guidede gruppediskusjoner styrker kunnskapsbyggingen og forsterker leksjonene i læreplanen.
- Aggression Replacement Training ble utviklet i USA i 1981 og brukes nå blant annet i rettssystemer for mindreårige, på spesialskoler og i fengsel i hele Nord-Amerika, samt i Europa, Sør-Amerika og Australia.

Oppdage og velge ut modaliteter


- Hva er tilgjengelige modaliteter i en klasseromssituasjon?
- Kan være
 - tale
 - skrift
 - kropp-i-rom (?)
 - Programvare (?)
 - gester
 - bilder
 - objekter
 - Klær (?)



Å sette seg gode mål!

- Det kan ofte være vanskelig å nå målene som vi setter oss, derfor kan det være lurt å følge en modell. En SMARTØF-modell kan være til god hjelp.

- S - spesifikt
- M - målbart
- A - attraktivt
- R - realistisk
- T - tidsbestemt
- Ø - økologisk
- F - formulert positivt/funksjonelt

- 
- Lykke til med å møtes i grupper.
 - Takk for meg!