

→ Hvad skal du gøre nu?

Hvis du overvejer om et ASF selvforståelsesforløb og/eller en stressprofil kan være en mulighed for dig, så er du eller din sagsbehandler velkomne til at kontakte Bo/Skole/Job.

Kontakt



→ Michael W. Jakobsen
michael@boskolejob.dk
Tlf: 23259272

ASF-forløbsvejledere



→ Helle Schaufuss



→ Dennis P. Olsen



Stavangervej 9 → 8600 Silkeborg
Tlf.: 86 80 45 22 → kontakt@boskolejob.dk



ASF

Autisme
Spektrum
Forstyrrelse

Selvforståelse og Stressprofil.



SILKEBORG

➔ Hos Bo/Skole/Job tilbyder vi individuelle forløb til dig der har autisme. Forløbene hedder **ASF Selvføståelse** og **ASF Stressprofil**. Det er to selvstændige forløb – men de kan kombineres efter ønske.

Forløbene er individuelt tilrettelagt og der er mulighed for at du har en bi-sidder med – fx forældre eller en anden støtteperson, hvis du ønsker det.

I begge forløb udarbejdes – i samarbejde med dig – materiale som du fremadrettet kan bruge i processen om at lære dig selv bedre at kende og forståelsen til og fra omverdenen ift. at være en person med autisme.

Forløbene har til formål at øge din forståelse for dig selv med autismediagnose – og hvad det betyder i forhold til at kunne klare sig i samfundet, i hverdagen, i uddannelsessystemet eller på arbejdsmarkedet.

Formålet er at øge bevidstheden om dine individuelle styrker og udfordringer – og evnen til at mestre disse.



➔ I ASF Selvføståelse arbejder vi i 6 samtaler/undervisning med;

- Introduktion til NT (neurotypisk tænkning), som er det vores samfund er baseret og bygger på.
- Forskel på NT og ASF (autistisk tænkning).
- De eksekutive funktioner (herunder forestillingsevnen).
- Kommunikation og det sociale.
- Sansesensitivitet.
- Redskaber til at mestre – med fokus på dig og dine udfordringer.
- I slutningen af forløbet laver vi en gennemgang og du får en mappe med beskrivelse af, hvad autismen betyder for netop dig. Det er også muligt at have ledsager med til gennemgang og kan være relevant for fx forældre og/eller bostøtte mv.

➔ I forløbet Stressprofil er formålet at afdække og kortlægge dit grundlæggende stressniveau – som for personer med autisme ofte ligger højere end hos NT-personer. Vi vil, igennem bevidstheden om stressorerne, arbejde med at finde redskaber til reduktion af stress – og dermed øge din robusthed generelt.

Stressprofilen er et visuelt redskab som vi udarbejder i samarbejde med dig – og evt. din støtteperson, hvis du ønsker det.

Arbejdet med stressprofilen er 5 samtaler som indeholder følgende elementer;

- Afdækning af den grundlæggende stress.
- Situationsbestemt stress.
- Advarselstegn.
- Beskyttende faktorer.
- Fokusområder/anbefalinger.
- Guide til omgivelserne.
- Gennemgang af materialet – evt. også med pårørende, støtteperson, mentor o.lign.