



NEUROACT Gruppbehandling

FÖR VEM? En kurs för dig med diagnos Autism som behöver stresshantering för flexibilitet och hälsa.

VARFÖR? Målet är att du ska få möta utmaningar med stressande situationer såsom sensorisk överbelastning, känslomässig och kroppslig omedvetenhet, bristande reglering samt förändringar i miljö och nya situationer.

VAD? I kursen går vi igenom:

- Stress och undvikande
- Perspektiv
- Det som är viktigt
- Acceptans
- Umgås med andra och återhämtning
- Livskartan

HUR?

Max 8 deltagare + kursledare

12 träffar på plats i Luleå

1 gång i veckan á 2 -2,5 timmar per gång

Är du intresserad? Är den lämplig för dig?

Lyft det med din behandlare på Vuxenhabiliteringen eller kontaktansvarig inom LSS råd och stöd