

Speciellt

Nr 1
2024

autism
Stockholms län

Tips på
fritids-
aktiviteter

Tema:
Fritid

Ny kurs i
matlagning

Världsautismdagen

Vi söker 10.000 personer som vill bidra till en bättre vardag vid autism och adhd



Foto: Depositphotos

Delta i vår studie om vardagsfunktion och prova ICF Core Sets, ett digitalt kartläggningsverktyg för barn, ungdomar och vuxna med autism och/eller adhd.

Varför delta i studien?

- Du bidrar till viktig forskning om autism och adhd
- Du får en strukturerad sammanfattning av dina svar som inkluderar styrkor och begränsningar samt vilka faktorer i omgivningen som underlättar eller försvårar i vardagen.
- Resultatet kan ge ökad förståelse för funktionsförmågan och vara till hjälp till exempel vid utformningen av stödinsatser.
- Ett presentkort på 500 kr lottas ut för var 50:e ifylld skattning.

Vem kan delta?

- Personer med adhd och/eller autism
- Anhöriga till personer med adhd och/eller autism
- Personer som är under utredning
- Personer utan adhd och/eller autism



Foto: Adobe Stock

Läs mer och delta i studien:



Använd QR-koden eller gå till <https://studien.icfcoresets.se/kind>

Du deltar genom att svara på frågor i ett digitalt formulär. Du kan fylla i för dig själv och/eller för en närstående, till exempel ditt barn.

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET



Karolinska Institutet

Speciellt

ADRESS

Brännkyrkagatan 91
118 23 Stockholm

TELEFON

08-612 71 72
www.autism.se/stockholm
info@autismstockholm.org

ANNONSANSVARIG

Gimner Consulting
Anders Gimner
anders@gimner.se

ANSVARIG UTGIVARE

Josef Icmen

I REDAKTIONEN

Carin Backander
Ellinor Englund
Josef Icmen
Marita Skoog Jacobson

STYRELSE

Andreas Nyhlén, t.f. ordföranden
Lina Achi Martinsson, vice ordförande
Sarah Wamala Andersson
Carin Backander
Ellinor Englund
Josef Icmen
Jonna Jonsson
Liselotte Lindberg
Philip Lindner
Helena Söderqvist Lönnblad
Anette Mullis
Aggie Öhman

LSS-OMBUD FÖRENINGEN

Ellinor Englund

SKOLOMBUD FÖRENINGEN

Helena Söderqvist Lönnblad

KANSLI

Marita Skoog Jacobson
Ebba Kindstedt
Magdalena Kydd
Therése Larsson

PLUSGIRO OCH SWISHNR

83 01 27-7 – 1234642682

MEDLEMSAVGIFT 2023

Huvudmedlem: 320 kr/kalenderår
Hushållsmedlemskap: 50 kr.
Verksamheter: 530 kr

OMSLAGSFOTO

Pixabay Marcela Vellegas

TRYCK

BFN Holding/Bomastreyck

UPPLAGA

2900 st

autism
Stockholms län

BOKTIPS OCH APPTIPS



12



I DETTA NUMMER

LEDARE

Vår kansliansvariga har fått ny tjänstetitel som kanslichef och skriver en gästledare detta nummer. Kring funderingar och tankar över när människans olikheter blir diagnoser. 4

TEMA FRITID

Autism Stockholms läns verksamhetsmål inom fritid och vad som definierar en meningsfull fritid, får inleda detta nummer av tidningen. 5

FRITIDSBANK OCH FRITIDSBIBLIOTEK

Att köpa in ny utrustning kan bli kostsamt när man bara vill prova på en sport eller fritidsaktivitet. Det finns möjlighet att låna utrustning, ofta nära dig. 6

TIPS FÖR ATT HITTA OLIKA FRITIDSAKTIVITETER

Här kan du hitta flera olika tips på aktiviteter och sporter, flera med stöd eller anpassningar efter personer som behöver extra stöd. 7

KOMVUX

Komvux kan vara ett alternativ på framtida utbildning som få vet om. Läs mer på Sid 8. 8

NYA AKTIVITETER

Här hittar du flera av våra kommande och nya aktiviteter. 9

MEDLEMSAKTIVITETER

Våra återkommande medlemsaktiviteter och träffar hittar du här, men även på vår webbsida och i kalendern där. 10-11

STIFTELSEN SVENSKA AUTISM ALLIANSEN

Ett medlemsinitiativ som utvecklats till att säkra kvalitet i gruppbostad. 13

FORSKNING FÖR LIVET

KIND bedriver en hel del forskning kring autism som presenteras. 14

AKTUELLT INOM FÖRENINGEN

Läs mer om vad som hänt och vad som är på gång inom föreningen. 16

ledare

Gästledare

Marita Skoog Jacobson



VI ÄR ALLA OLIKA

I MIN OMVÄRLDSBEVAKNING hittade jag en äldre artikel i Psykologtidningen. Den handlade om det skenande antalet autismdiagnoser. Då, 2022, fick över 5% av tonårspojkarna i Stockholms län en autismdiagnos. Vi ser även att tonårsflickorna står för den största relativa ökningen bland kvinnor och flickor.

AUTISMSYMTOMEN I BEFOLKNINGEN är dock konstanta – studier visar att vi inte får mer symtom men vi får fler och fler autismdiagnoser. Vad det beror på kan diskuteras men samhällets utveckling och krav har helt klart bidragit att personer med autism upplever en allt större dysfunktionalitet. I artikeln lyfter skribenten Maria Jernberg frågan när vi nått ett tak för diagnosticering. När kommer prevalensen av autism i befolkningen vara så hög att det anses vara "normalt"?

VÅGAR VI LYFTA detta i samhällsdiskussionen när vi nu möter ord som inkludering, mångfald och universell utformning överallt. Är det inte så att ett samhälle som utformas för den breda massan ska säkerställa att det fungerar bättre för fler. Man kan snudda vid tanken att om samhället varit bättre utformat, så hade kanske inte behovet av att ställa diagnoser varit lika stort.

VI BRUKAR SÄGA, att det som är bra för personer med autism är bra för alla och vem säger emot det?

ATT FÅ INFORMATION i förväg, vara förberedd, veta vad man ska göra, med vem och hur länge. Att få reda på vad man ska göra sen och veta när man får åka hem igen och hur eller med vem. De frågorna ställer vi oss nog alla men de flesta av oss kan läsa av de osagda orden och det sociala spelet bättre, eller vet vilka frågor vi ska ställa för att få svar vi efterfrågar.

AUTISM STOCKHOLMS LÄN finns av en anledning – att vi fortfarande lever i ett samhälle som inte alltid passar personer med autism/autister. Så vi arbetar vidare - vi sprider kunskap om autism, påverkar beslutsfattare och skapar mötesplatser. Vi vill att samhället ska fungera för oss alla, för vi är alla olika och måste få vara det.

PERSONLIGEN TYCKER JAG fortfarande att det är spännande hur människor fungerar och är olika, det är en av anledningarna till att jag arbetar med det jag gör.

JUST NU PÅGÅR en stor forskningsstudie på KIND som lyfter funktionsförmåga i vardagen vid autism och adhd- ICF Core Set- som man kan delta i. Ni kan i detta nummer läsa mer om bl.a. KINDs forskning och om fritidsaktiviteter för olika slags människor. Hoppas du hittar något nytt att läsa!

Marita Skoog Jacobson, kanslichef

WALD & STRÖM

För att öka medvetenheten om autism har vi designat armbandet **UNIQUE**.

Genom att köpa armbandet stödjer du KIND (Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet) som är ett kompetenscentrum för forskning, utveckling och utbildning inom området neuropsykiatriska funktionsnedsättningar (NPF).

Beställ via www.wald-strom.com/unique

Tillsammans ökar vi medvetenheten om autism!

Silver
395 kr

Tillsammans ökar vi medvetenheten om autism!

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET



—TEMA—

FRITID



Fritid kan vara och innehålla så mycket. Gemensamt är att det upplevs som positivt och att innehållet är självalt. Lärande och interaktion, att vara en del i ett sammanhang, är också viktigt för många.

Vår önskan och vision är att våra medlemmar inkluderas i de aktiviteter som erbjuds i samhället.

- Att det finns en kunskap och öppenhet att möta människor med olika behov och ett sammanhang för de som önskar där en blir sedd, hörd och respekterad.
- Att det finns tillgång till stöd, såväl genom en annan människa som i miljö och upplägg, för att möjliggöra en positiv upplevelse.

VAD BIDRAR TILL EN MENINGSFULL FRITID?

För de allra flesta är det värdefullt att få prova sig fram mellan olika fritidsaktiviteter, det gäller även våra medlemmar. Att få testa gör det lättare att upptäcka sina förmågor, det som upplevs som roligt och det som ger energi. Då vet man vad man kan välja mellan och efterfråga.

AKTIVITETER SOM ÄR organiserade, ledarledda och regelbundna kan många gånger bidra till struktur och trygghet. Att miljön är trygg och stöttande utifrån individuella förutsättningar och behov är också viktigt.

VAD BIDRAR VI MED FÖR MÄNNISKORS MÖJLIGHET TILL EN MENINGSFULL FRITID?

- Vi lyssnar på önskemål och behov från våra medlemmar rörande fritid. Det är för såväl påverkansarbete som egna aktiviteter och samarbeten.
- Vi arrangerar mötesplatser och aktiviteter där det ges möjlighet att träffa andra med liknande upplevelser som en själv.
- Vi samverkar med organisationer och samarbetspartners för att sänka trösklarna för medverkan i aktiviteter för personer med autism i nuvarande utbud.
- Vi erbjuder kunskap till arrangörer kring vad som ökar tillgängligheten för personer med autism.

FRITID SOM VERKSAMHETSOMRÅDE

Vi har valt att ha fritid som ett verksamhetsområde i vår verksamhetsplan. Med målet att bidra till att skapa ett positivt sammanhang som är roligt, utvecklande och får en att må bra. Det innebär bl.a. lokalt inkluderande och tillgängligt fritidsutbud, att vi ska skapa aktiviteter och mötesplatser med utrymme att dela erfarenheter med andra i liknande situation och att verka för att det i den lokala politiken finns en plan/strategi för tillgänglighet och delaktighet kopplat till fritid.

I DETTA NUMMER av tidningen har vi samlat information och artiklar kring temat fritid, både för barn, unga och vuxna.

TEXT: MAGDALENA KYDD



Fritidsaktiviteter som anordnas av kommunen

I flera kommuner och stadsdelar i Stockholm finns en anställd personal som har ansvar för fritidsfrågor och aktiviteter. I vissa fall arbetar en fritidssamordnare enbart med fritidsaktiviteter för barn och unga med funktionsnedsättningar.

STOCKHOLMS STAD har ett stadsövergripande nätverk som heter "Fritid för alla". I nätverket samarbetar stadsdelar och andra delar av staden. Syftet är att utveckla fritidsaktiviteter som fungerar bra för barn och unga som har funktionsnedsättningar. För er som bor i en annan kommun så kan man hitta aktiviteter på kommunens hemsida, både fritidsgårdar för yngre personer, men även träffplatser för unga vuxna.

OFTA RÄKNAS MAN SOM UNG upp till ca 25 års ålder och kan delta i många aktiviteter trots att man är vuxen.

MAN HITTAR OFTAST EVENEMANG under Kultur & Fritid på webbplatserna, men det heter tyvärr olika i varje kommun.

För att hitta andra fritidsaktiviteter så tipsar vi om flera olika aktörer i detta nummer!

Vill du idrotta, men saknar rätt utrustning? Då kan du låna sport- och fritidsutrustning



FRITIDSBANKEN är som ett bibliotek fast med sport- och fritidsprylar. Här kan man låna utrustning för en aktiv fritid, som t.ex. skidor, skridskor, inlines, flytvästar, snowboards och mycket mer. Man kan även skänka utrustning som man kanske växt ur eller inte använder längre. I Stockholm Stad har man fritidsbibliotek. Fritidsbibliotek finns i Farsta, Skarpnäck, Husby gård, Rinkeby-Kista och Nälsta, Hässelby-Vällingby.

FRITIDSBANKEN FINNS runtom i Sverige och om det inte finns i din kommun, kan du som privatperson föreslå det, exempelvis genom ett medborgarförslag. Om du är aktiv i en förening eller organisation som vill vara med och driva Fritidsbanken på er ort pratar du i första hand med någon av de distriktssamordnare som finns inom Fritidsbanken.

DEN SOM VILL LÅNA SAKER på Fritidsbanken fyller bara i en talong

med namn och mobilnummer. Svårare än så är det inte. Utrustningen lånas i befintligt skick och låntagaren ansvarar själv för att den uppfyller säkerhetsrekommendationer, även om Fritidsbanken så långt det är möjligt strävar efter att den utrustning de lånar ut är i bra skick.

DET FINNS ALLT från en komplett slalomutrustning till innebandyklubbor och tremanstält. Vad som finns i sortimentet skiljer sig från ort till ort och beror på vad de har fått in. Alla får låna och allt är gratis. Utrustningen är begagnad, men oftast i väldigt fint skick. Lånetiden är 14 dagar och tanken är att man enkelt ska kunna prova på olika fritidsaktiviteter utan att det kostar något.

Fritidsbanken

Läs mer och hitta din Fritidsbank, på: <https://www.fritidsbanken.se/>

ParaMe



PÅ PARAME (<https://para-me.se/>) finns information om möjligheterna till olika sporter och aktiviteter för personer med funktionsnedsättning i deras lokalområde. Webbplatsen vägleder och inspirerar också till ett hälsosammare liv med målet att alla ska ha möjlighet till aktiv fritid och träning.

PÅ WEBBPLATSEN FINNS TIPS om träning och fritidsaktiviteter i olika föreningar runt om i Sverige. Det finns prova-på-aktiviteter, tips om sporter och ibland nya idrottsföreningar att engagera sig i. Det finns också läger att söka sig till. För dig som hellre vill träna hemma finns det exempel på vad man kan göra. Oavsett ambitionsnivå finns här möjligheter att ta steget in i olika idrotter och aktiviteter runt om i Sverige för alla med funktionsnedsättning.

Friluftsförbundet

PÅ FLERA AV VÅRA Mötesplats Autism har vi bjudit in Friluftsförbundet att berätta om sin verksamhet för våra medlemmar.

FRILUFTSFRÄMJEDETS LEDARE har gått utbildning i anpassat ledarskap vilket bidrar till att alla personer med intresse för deras verksamhet är välkomna på sina villkor. De har aktiviteter utomhus året runt, alltifrån fjällvandringar, kajakfärder till långfärdsskridskor – beroende på säsong.

FRILUFTSFRÄMJEDETS ÄR liksom vi en ideell förening med medlemmar, som bildats för att främja friluftslivet och allemansrätten. De är aktiva i hela Sverige och har lokalavdelningar med olika utbud, beroende på ort. De arrangerar aktiviteter för alla åldrar och efter olika förutsättningar att delta. Läs mer om deras verksamhet på www.friluftsfremjandet.se



MILJÖVERKSTAN är också en förening och har funnits sedan 2015.

De driver projekt som bidrar till att fler människor får upplevelser i naturen och möjligheter att prova på friluftsliv. Deras verksamhet riktar sig till barn och unga upp till 25 år.

Miljöverkstan Flaten

VERKSAMHETEN ÄR inte specifikt inriktad på personer med funktionsnedsättning men de tar in önskemål om aktiviteter och arbetar utifrån efterfrågan, vilket lett till att de bland annat arrangerat No-fall (skridskoåkning för personer med funktionsnedsättning) i Husby t.ex.

I FLATENS NATURRESERVAT i Skarpnäcks stadsdel i Stockholm har vi en verksamhetslokal och härifrån utgår många av våra aktiviteter men de har hela Stockholms län som område.

MILJÖVERKSTANS MEDLEMMAR är främst de ungdomar som deltar i våra aktiviteter. Alla som anmäler sig till och deltar i Miljöverkstans verksamhet ingår i ett kostnadsfritt medlemskap som gäller fram till kommande årsskifte. Läs mer om Miljöverkstan på deras webbplats: www.miljoverkstan.se



Fritidsnätet

VI BRUKAR TIPSA om

www.fritidsnatet.se

Det är en webbplats med aktiviteter i hela Stockholms län. På webbplatsen kan man lägga in flera olika sökkriterier, så som geografiskt läge, aktivitet och utifrån funktionsnedsättning.



Hitta ut och ParaHittaUt

HITTAUT ÄR EN IDROTTSAKTIVITET

som bidrar till en aktiv vardag för alla. Det är en friskvårdsaktivitet som samordnas av Svenska Orienteringsförbundet och arrangeras av lokala orienteringsföreningar. Det fungerar som en skattjakt där man letar efter checkpoints, med karta. Man kan samla och registrera checkpoints och ha chans att vinna priser. Med hjälp av papperskartor eller i en app kommer man ut i naturen, får motion och besöker nya platser. Alla kan delta utifrån sina egna förutsättningar och man kan genomföra det själv, eller tillsammans med andra dygnet runt.

HITTAUT FINNS I OLIKA

SVÅRIGHETSGRADER och även tillgänglighetsanpassade checkpoints. De har även information på lättläst på sin webbplats med bildstöd.

PROJEKTET "PARA-HITTAUT" är en vidareutveckling av Svenska Orienteringsförbundets befintliga Hittaut. Para-Hittaut syftar till att göra anpassningar för att målgruppen barn, unga och vuxna med funktionsnedsättning ska kunna och vilja prova på orientering. Aktiviteterna har paus under vintern men startar upp i mars igen.



Hitta din framtid med Komvux

Komvux är till för dig som vill läsa in grundskolan eller gymnasiet och för dig som behöver komplettera dina betyg. Du kan också läsa en hel yrkesutbildning, även om du redan har gått gymnasiet. Det kostar ingenting och du kan ansöka om studiemedel. Komvux finns på många olika platser och det här innehållet handlar om Komvux i Stockholm. Så undersök hur det ser ut i just din kommun.

DU MÅSTE VARA BEHÖRIG FÖR ATT STUDERA PÅ KOMVUX DU ÄR BEHÖRIG OM DU:

- är folkbokförd i Stockholms stad (kommun)
- är 20 år (du får börja studera från och med juli månad det år du fyller 20 år).

Du som har en gymnasieexamen, studiebevis eller slutbetyg från gymnasiet och behöver komplettera din utbildning är behörig även om du är under 20 år.

GÅ EN UTBILDNING SOM LEDER TILL JOBB

För dig som vill omskola dig, få ett framtidssyrke eller höja din kompetens är en yrkesutbildning på Komvux ett bra val. Utbildningarna innehåller kurser från gymnasieskolans program och de är mellan 20 veckor och 75 veckor långa. Vissa av våra yrkesutbildningar finns även på distans.

PÅ KOMVUX finns det yrkesutbildningar inom många olika områden, t.ex:

- Hotell och restaurang
- El och energi
- Frisör och makeup
- VVS och fastighetsskötsel.

Du hittar många fler utbildningar på webbplatsen.

LÄRLINGSUTBILDNING

På Komvux finns även lärlingsutbildningar. Då studerar du en dag i skolan och är fyra dagar ute på en arbetsplats med en utbildad handledare. Du lär dig alltså yrket på en arbetsplats och skapar viktiga kontakter som kan hjälpa dig att få jobb efter utbildningen.

OM DU BEHÖVER STÖD

Du har rätt till stöd och anpassningar, och skolan ansvarar för att du ska få det under hela din studietid. För den som har intellektuell funktionsnedsättning

eller förvärvat hjärnskada finns Komvux som särskild utbildning på både grundläggande och gymnasial nivå. Du hittar information om vilket stöd det innebär och aktuellt kursutbud hos Komvux Rosenlund.

Behöver du hjälp att planera dina studier?

Behöver du stöd och hjälp att planera dina studier finns Studie- och yrkesvägledare på Vuxenutbildningscentrum.

Hör av dig till oss!

Telefon: 08-508 35 400

Telefontider: måndag, tisdag och

torsdag kl: 09.00–11.00 och

kl: 13.00–15.00

Besöksadress: Rosenlundsgatan 52

E-post: komvux@edu.stockholm.se

webbsida: [www.vuxenutbildning.](http://www.vuxenutbildning.stockholm/vuxenutbildningscentrum)

[stockholm/](http://www.vuxenutbildning.stockholm/vuxenutbildningscentrum)

[vuxenutbildningscentrum](http://www.vuxenutbildning.stockholm/vuxenutbildningscentrum)

NYA AKTIVITETER

Med hjälp av alla våra volontärer har vi, och kommer att ha, flera nya aktiviteter och träffar.

• MÖTESPLATS AUTISM SYD

Nu har vi lyckats starta upp träffar i alla väderstreck och hoppas att ni hittar hit!

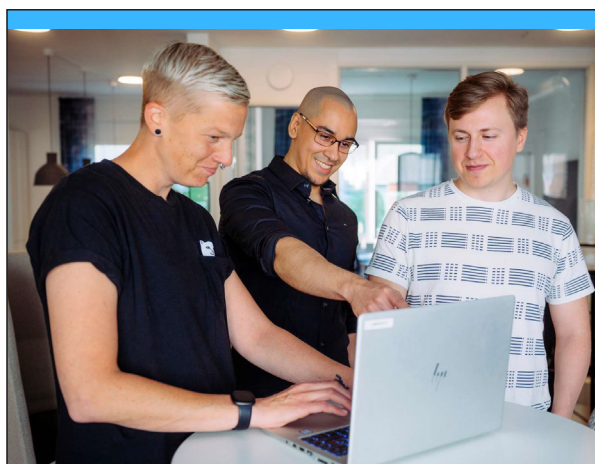
Mötesplats Autism Syd är i Stuvsta dagliga verksamhets lokaler på Stuvstatorg 10. 3:e våningen.

Vi vill att detta ska vara en plats för både anhöriga och personer med autism att träffas på, fika, ha möjlighet att spela sällskapsspel, pyssla och mycket mer. Vi kommer bjuda in olika gäster för att prata om olika intressanta teman. Har du förslag på ett tema? Hör gärna av dig med ett tips!

Mötesplatserna är kostnadsfria.

De övriga Mötesplats Autism är i Nacka, Täby och Jakobsberg. Ingen anmälan behövs.

Titta i kalendern på webbplatsen för att se aktuella datum och gäster!



Har du Asperger/Autism och vill arbeta som IT-konsult?

Unicus söker fler talanger!

Ansök på:

unicus.com/sv/jobba-hos-oss/



• YOGA

I februari startade vi upp med Yoga varannan måndag ojämn vecka. **Deltagande är kostnadsfritt för medlemmar.**

Det är yoga anpassad med enkla rörelser med fokus på mjuk dynamisk stretching, inre lugn och andning. Du behöver ingen tidigare erfarenhet av yoga för att kunna delta. Yogamattor och yogablock finns på plats och du behöver bara ha mjuka bekväma kläder på dig för att delta.

Du anmäler dig till varje gång och det är begränsat antal platser, så det blir en mindre grupp deltagare.



• SAMTALSTRÄFFAR FÖR DIG MED AUTISM

Vi nystartar våra samtalsträffar efter tidigare paus. Vi har två nya ledare **Stefan** och **Loukas**. Det är precis som tidigare ett tema varje gång. Samtalen utgår från temat. Gruppen är öppen vilket innebär att det kan vara olika deltagare olikatillfällen. För att vara med behöver du anmäla dig då det är begränsade platser.



• MÅ BRA-GRUPP FÖR ANHÖRIGA



En kurs på 12 veckor som vänder sig till dig som är anhörig, eller som stöttar någon med autism i vardagen. Vi är en liten grupp på max 8 personer, där fokus är ditt välmående. Efter genomgången kurs har du fått tillgång till strategier och verktyg för att bättre ta hand om dig själv. Det är samma deltagare hela kursen.



• NY MATLAGNINGSKURS IGEN!

I samarbete med Medborgarskolan kör vi åter en matlagningskurs i vår. Det är en studiecirkel med samma deltagare under hela kursen. Medlemmar kommer kunna delta till reducerat pris. Startdatum och mer info kommer i separat medlemsutskick.



Alla som vill vara med regelbundet på våra aktiviteter ska vara medlemmar i Autism Sverige och vår förening, om inget annat anges. Anledningen är, att våra försäkringar annars inte gäller vid aktiviteterna/träffarna, om det händer något.

Att prova på att delta, utan medlemskap, går bra en gång, för att kunna bilda sig en uppfattning om aktiviteterna passar dig eller inte. Därefter är det medlemskap som gäller!

Är ni flera i hushållet, dvs, bor på samma adress? Då är det enkelt att lägga till hushållsmedlem utöver huvudmedlemmen. Kostnaden för hushållsmedlem är enbart 50 kr/år.

Vill du lägga till hushållsmedlem? Det gör du enkelt i efterhand genom att logga in på vår eller förbundets webbplats. Uppe i det högra hörnet står det "logga in" – inloggningsuppgifter finns på er faktura.

Kontakta info@autism.se eller oss på kansliet om ni behöver hjälp!

Medlemsaktiviteter



TJEJTRÄFFAR

För dig som identifierar dig som tjej/ kvinna från 18 år och uppåt, med diagnos autism.

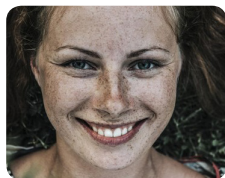
Tid: 1 ggr/månad

Plats: Digitala och fysiska möten

Datum: Se kalendariet på webbplatsen

Ledare: Catrine

Varje träff utgår från ett bestämt tema.



YOGA FÖR DIG MED AUTISM NY!

Yoga tillsammans med andra medlemmar. Enkla rörelser med fokus på mjuk dynamisk stretching, inre lugn och andning. Inget krav på tidigare erfarenhet av yoga – kom och prova!

Tid: kl: 18–19

Plats: Döbelnsgatan 64, I Misas lokaler

När: varannan måndag, ojämnta veckor.

Se i kalendern på vår webbplats

Hur: anmäl dig för varje gång, info på webbplatsen

Ledare: Isabella



PUBKVÄLL FÖR DIG MED AUTISM

En träffgrupp för dig som vill träffa andra och umgås.

Tid: 19.00-20.30

Plats: Ses på restaurang/pub 2024.

Se kalendern var.

Datum: Sista onsdagen i varje månad,

Ledare: Lars

Övriga tider se kalendariet på webbplatsen.



CAFÉKVÄLLAR – DROP-IN-FIKA

En kväll för fika, samtal och umgänge.

Fika serveras.

Betalas med Swish eller jämna kontanter.

Tid: 16–19

Plats: Brännkyrkagatan 91

Datum: Varannan tisdag

Ingen anmälan krävs



PÅ GÅNG – MATLAGNINGSKURS

Matlagningskurs kommer starta upp under våren och vi kommer gå ut med mer information kring anmälan i medlemsutskick och på vår webbplats.



PROMENAD

Vi samlas vid porten vid vårt kansli och går sedan tillsammans runt på Södermalm.

Promenaden tar ca 1 timme.

Man kan promenera med eller utan stavar.

Tid: Samling 14.45, promenad ca 1 h

Plats: Brännkyrkagatan 91

Datum: Varannan tisdag, se kalender på webbplatsen



MÖTESPLATS AUTISM

Nu finns vi spridda geografiskt i länet på fyra olika mötesplatser. I norr, söder, väst och syd.

När: Vi ses varje torsdag,

se kalendern på webbplatsen för var vi är och när.

Ingen anmälan krävs.

I kalendern står mer information för respektive träff.



DIGITALA TRÄFFAR FÖR MAMMOR TILL TONÅRSDÖTTRE MED AUTISM – KOMMER ATT BLI EN SLUTEN GRUPP

En samtalsgrupp för mammor till döttrar med autism som går i högstadiet eller gymnasium.

Tid: 1 ggr i månaden

Plats: Digitalt

Datum: Se kalendariet på webbplatsen



FIKATRÄFF FÖR MOR- OCH FARFÖRÄLDRE

Träffar för dig som har barnbarn med en autismdiagnos. Vi diskuterar livet och de utmaningar man ställs inför som mor- och farförälder till ett annorlunda barnbarn.

Tid: ca 1 ggr/månad

Plats: Södergården, Götgatan 37

Datum: Se kalendariet på webbplatsen

Ledare: Mervi och Jörgen



NYSTART ... SAMTALSTRÄFFAR

Samtalsträffar utefter olika teman varje gång. Vi ses och delar med oss av våra erfarenheter i den omfattning som känns bra. För dig med autism 18 år och äldre.

Tid: kl: 18–19

Plats: Brännkyrkagatan 91, på vårt kansli

När: En gång per månad.

Se datum i kalendern på vår webbplats

Hur: anmäl dig för varje gång, info i kalendern

Ledare: Stefan och Loukas



PUBKVÄLLAR FÖR PAPPOR

Det här är träffar för pappor, sista torsdagen varje månad året om med vissa undantag vid helgdagar och semester. Kontakta Erik för mer info! Man pratar om allt mellan himmel och jord under lättsamma former.

Tid: 18.00

För information om plats, intresseanmälan kontakta Erik på jerkalundgren@gmail.com



BREDÄNGSBADET

Här har våra medlemmar badat för sig själva vissa söndagar. Delvis djup bassäng, så medtag flythjälpmiddel. Föräldrar/assistenter ansvarar själv för säkerheten.

Tid: Varannan söndag kl. 10.00-12.00

Plats: Concordiavägen 21, 127 34 Skärholmen

Datum: Se kalendariet och på webbplatsen

Ledare: Lasse



BOWLINGKVÄLLAR

Föreningen anordnar bowlingkvällar enbart för våra medlemmar. Ca 1 gång/månad.

Tid: 18.00-19.00

Plats: Lucky Bowl, Sveavägen 118

Datum: Se kalendariet på webbplatsen

Pris: 80 kr/pers

Anmälan krävs och görs i separat länk som kommer via mailutskick. Kom 10 minuter innan start för att hinna byta skor.



FÖRÄLDRATRÄFFAR FÖR DIG MED HEMMASITTANDE BARN

Digitala träffar för dig som förälder, som av olika anledningar har ett barn som inte går i skolan. Här samtalas det och utbytes erfarenheter för att stötta varandra i en svår situation.

Tid: 18.30 – 20.00, 2 ggr/månad

Plats: Digitalt

Datum: se kalender på webbplatsen

Ledare: Nina





World Autism Awareness Day 2 april

Varje år uppmärksammar vi "Världsaftismdagen" och hoppas att ni vill göra det tillsammans med oss. Dagen instiftades av FN 2008 för att uppmärksamma världen på vad autism är. Vårt uppdrag och syfte som förening, är att sprida kunskap om autism, påverka beslutsfattare och skapa mötesplatser. Den 2 april är vi på Kulturhuset i Studion och uppmärksammar dagen lite extra.

FRÅN CA KL: 14–16 kommer vi ha lite barn/ungdomsfokus då det är påsklov. Det innebär information, prova-på-aktiviteter för de yngre och fika.

FRÅN CA KL: 16–18 har vi mer fokus på vuxna. Även då har vi information men även föreläsning om pågående forskning om autism och aktiviteter.

Vi från Autism Stockholms Län finns på plats tillsammans med inbjudna gäster och utställare. Vi kommer ha fika, möjlighet att pärla autismandband och möta styrelsemedlemmar och volontärer.

Vi kommer göra medlemsutskick och publicera på vår webbplats och i sociala medier när programmet är helt klart. Det vi säkert vet i skrivande stund, är att KIND (Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet) kommer vara där. Då finns möjlighet att få veta mer om pågående forskning och "Fråga en professor" om autism! Världskände Professor Sven Bölte kommer att dela med sig av sin expertis och svara på frågor om just autism. Vi vet också att du kommer att kunna se och prova vår app Mariko, vårt avsnittsprojekt, på plats!



När min oro blir för stor
– av Kari Dunn Buron

Denna bok ger barn möjligheten att sätta ord på och definiera sina egna nivåer av oro. På en skala 1-5 lär sig barnet att identifiera stressfaktorer och hur man kan hantera dem. Boken bygger på idéer som är evidensbaserade, enkla att använda och barnvänliga och är ett hjälpmedel för barn med särskilda behov men också för alla barn som lever med oro. Den riktar sig både till föräldrar och yrkesverksamma.



I podden "Funka Olika" finns två avsnitt om kompisar och fritid vid autism.

I två program tar podden upp vilka svårigheter barn och unga med autism kan ha med detta och hur du kan hjälpa dem. Ett avsnitt handlar om vänskap och ett annat om meningsfull fritid. Dessa avsnitt har innehåll som kan beröra även vuxna.

Avsnitten hittar man på habiliteringens hemsida när man söker på podden Funka Olika. Infoteket i Uppsala har gjort egna barnböcker om olika diagnoser. Dessa finns i två olika serier. Kommisserien riktar sig till alla barn som vill veta mer om olika funktionsnedsättningar. Anhörigserien riktar sig till barn som har en nära anhörig med funktionsnedsättning. Du hittar mer på Region Uppsala/Infoteket. Vissa böcker i anhörigserien finns också som filmer!

BOKTIPS • APPTIPS

nytida

Vi gör världen lite bättre, en människa i taget

Nytida ger stöd till barn, unga, vuxna och familjer inom både funktionsnedsättning och psykosocial problematik. Vi finns här för dig, med över 460 verksamheter runt om i landet.

Läs mer om oss på nytida.se

Bristen på gruppboende och den ofta påfallande bristen på autismkompetens hos personalen i LSS-verksamheter är något som Autism Stockholms Län och Autism Sverige ständigt måste påpeka. Missförhållandena bekräftas av aktuella rapporter från såväl IVO som Socialstyrelsen.

Stiftelsen Svenska Autism Alliansen – ett unikt medlemsinitiativ



inom föreningen väcktes för några år sedan tanken att föreningen skulle driva gruppboende. Efter grundliga diskussioner i dåvarande styrelse landade man för ett år sedan trots allt i att föreningen ej skulle vara den idealiska huvudmannen.

DÅ IDÉEN ÄNDÅ ÄR så god och behoven så akuta så beslutade sig undertecknad tillsammans med Bashar Youssif och Mats Odell att grunda Stiftelsen Svenska Autism Alliansen för detta ändamål.

Vi är alla medlemmar i Autism Stockholms Län och har en egen nära erfarenhet av funktionsnedsättning som föräldrar eller närstående. Några känner kanske mig som föreningens tidigare ordförande under fem år. Vi har alla också lång erfarenhet av politik, affärs- och verksamhetsutveckling inom området.

MÅLET ÄR ATT BYGGA en ny respekterad samhällsinstitution. Stiftelsen skall inledningsvis erbjuda

gruppboende och daglig verksamhet med den kvalitet och kompetens vi alla vill se i LSS verksamheter. På sikt kan andra verksamheter som riktar sig till personer med autism också bli aktuella. Vi vill också vara en mötesplats för verksamheter som specifikt riktar sig till vår målgrupp och som i likhet med oss är besjälade av rätt bemötande, hög kvalitet och kompetens samt ett livslångt utvecklingsperspektiv. Besök gärna www.ssa.se och läs mer.

VI STÅR PRECIS I BÖRJAN av processen. Vi har blivit godkända som en allmännyttig verksamhetsstiftelse och söker nu i första hand lokaler i Stockholm län. Känner du till lokaler eller mark som du bedömer skulle kunna vara lämplig hör av dig. Finansieringen av det nödvändiga startkapitalet ska vi också lösa gärna med hjälp av en eller flera filantroper. Är du en sådan filantrop eller vet någon sådan som du tror skulle vilja hjälpa till så är en styrelseplats ledig. Så kan du vara med på resan och skapa skillnad.

KRISTOFER ERLANDSSON, ORDFÖRANDE, STIFTELSEN SVENSKA AUTISM ALLIANSEN
KRISTOFER.ERLANDSSON@SSAA.SE

Välkommen till Landsnoravillan

Vi är en LSS gruppboende för barn och ungdomar belägen i en mysig villa med egen trädgård i Sollentuna. Vi erbjuder en aktiv och utvecklande vardag och har plats för fem boende i åldrarna 10-18 år. Målgruppen är NPF, IF och problemskapande beteende.

Verkar det intressant? Ta gärna kontakt med oss på telefon 076-516 32 92 eller via E-post info@solom.se. Du kan även läsa mer och se vår film om Landsnoravillan på www.solom.se/landsnoravillan

SOLOM
NÄRMSORG FÖR DIG





Ledare för forskargrupper och forskarteam på KIND fr.v: Tatja Hirvikoski, Janina Neufeld, Terje Falck-Ytter, Kristiina Tammimies, Sven Bölte och Ulf Jonsson.

Forskning för livet: Aktuellt om autism från KIND

KIND är Karolinska Institutets kompetenscentrum för forskning, utveckling och utbildning kring utvecklingsneurologiska funktionsnedsättningar som till exempel autism, intellektuell funktionsnedsättning och adhd.

– All vår verksamhet syftar till att ge personer med dessa tillstånd så bra förutsättningar som möjligt för ett gott liv, säger professor Sven Bölte som leder KIND.

TEXT OCH FOTO: UNA PROSELL, KIND

Forskningen på KIND är världsledande inom sitt område och bedrivs i sex grupper av forskare som alla har lite olika inriktning. I den här artikeln presenterar KIND ett urval av projekt där fokuset ligger på autism.

Forskning relaterad till tidig upptäckt

Autistiska drag som upptäcks när barnet är litet ger omgivningen möjlighet att ta hänsyn till barnets förutsättningar och tidigt ge rätt stöd. Det är en av anledningarna till att KIND forskar om spädbarn som har ökad sannolikhet att senare få en autismdiagnos, genetikens roll och om skillnader i hjärnans utveckling.

– Vi publicerade nyligen en studie i tidskriften *Nature Human Behaviour* som bland annat visade att spädbarn som tittade mer på ansikten än objekt hade ett större ordförråd i det andra levnadsåret, däremot hittade vi inte en stark koppling mellan vad barnen tittade på och social kommunikation, berättar docent Terje Falck-Ytter.

Forskning och intervention i skolåldern

Social färdighetsträning i grupp för autistiska ungdomar enligt metoden SKOLKONTAKT ger såväl lärare som elever ökad kunskap.

– Studier visar ökad upplevd livskvalité, ökade sociala färdigheter, minskad skolfrånvaro och inte minst bättre socialt klimat vid skolan, berättar Sven Bölte.

KIND utbildar skolpersonal till grupphandledare i SKOLKONTAKT. Just nu pågår också ett arbete för att se om social färdighetsträning kan anpassas och vara effektivt även i ett internetbaserat format.

Vuxna med autism

Unga med autism kan vara i behov av stöd i samband med omställningar som att flytta hemifrån, börja arbeta, eller byte av vårdkontakter. Stödet är idag ofta otillräckligt, vilket kan medföra en belastning för anhöriga. KIND har utvecklat stödprogrammet *TRANSITION* och en pilotstudie har visat på lovande resultat.

– Just nu jobbar vi med att utvärdera programmet inom kommunernas boendestöd, berättar forskarteamets ledare Ulf Jonson. Vår förhoppning är att det ska vara till hjälp för de unga brukarna, men även underlätta för de som arbetar inom boendestöd.

Något som påverkar många autistiska personer, oavsett ålder, är en annorlunda upplevelse av sinnesintryck.

Forskarteamets ledare Janina Neufeld hoppas kunna inleda en studie gällande sensorisk överkänslighet hos vuxna med autism och vad det kan innebära för vardagslivet.

– Jag är också nyfiken på om sensoriken påverkas av

exempelvis en samtida adhd-diagnos eller kön, berättar Janina

Övergripande projekt för individanpassat stöd

Ett exempel på forskning som riktar sig mot alla åldrar är utvecklingen av kartläggningsverktyget ICF Core Sets autism och adhd. Kartläggningen fokuserar på hur personen faktiskt fungerar i sin vardag, och ger en kompletterande och mer heltäckande bild av styrkor, utmaningar och hur omvärlden påverkar än



vad en diagnos gör. Det ger individen, vården, skolan och anhöriga bättre möjlighet till individanpassat stöd som gör skillnad i vardagen. I en pågående studie har

du möjlighet att kartlägga din egen eller en anhörigs vardagsfunktion. Ditt deltagande är betydelsefullt och studien är öppen för alla.

Vill du veta mer?

Följ KIND på Facebook eller läs mer om aktuella forskningsprojekt och utbildningar på hemsidan: ki.se/kind

Vill du stötta forskning om autism?

KIND drivs med stöd från forskningsanslag och donationer.

Swisha: 123 202 32 08. Skriv KIND.

Bankgiro: 5310-6217. Skriv KIND.

Ditt bidrag är betydelsefullt!



**Karolinska
Institutet**

KIND CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET



Söker du LSS-placering?

Vi har lediga platser och finns på flera platser i landet. Mo Gård har 75 års samlad erfarenhet och specialiserad kompetens kring kommunikation, kombinerade funktionsnedsättningar och utmanande uttryckssätt. Vi är ett stiftelseägt idéburet kunskapsföretag som erbjuder individanpassade helhetslösningar inom boende, daglig verksamhet och anpassad gymnasieskola till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism.

Välkommen att besöka Lediga platser på vår hemsida och ta kontakt med våra kunniga placeringsrådgivare:

✓ placeringsradgivare@mogard.se ☎ 010-471 67 00



mogard.se

MO GÅRD

Föreningsnytt

HÄNT I FÖRENINGEN SEDAN SENAST

Aktuellt

autism
Stockholms län

Vanliga årliga händelser som bokslut, verksamhetsberättelse, budget och verksamhetsplan är nu klara. När denna tidning utkommer har vi även haft årsmöte och en ny styrelse finns.

SEDAN JANUARI har vår kansliansvariga fått ny titel och fler arbetsuppgifter och har därmed ändrat titel till kanslichef och arbetar därmed även heltid numera.

VÅRT PROJEKT "ofrivillig ensamhet" avslutades i december men arbetet har fortsatt och nya medel söks. Vi har

nu hunnit starta upp även den fjärde Mötesplatsen i länet.

VI HAR SOM VANLIGT deltagit i flertalet sammanhang för vårt påverkansarbete i brukarråd, där vi bl.a. fått ge input kring kommunikation till patient och närstående för Nationell högspecialiserad vård ätstörning, tagit

fram material kring normbrytande beteende. Vi har haft möte med Social- och trygghetsborgarrådet och diskuterat autism i samband med ekonomiskt utsatta områden, pratat arbete, LSS mm.

NYA AKTIVITETER så som yoga och samtalsträffar har startats och flera volontärer är involverade och hjälper till på våra nya mötesplatser.

NU SER VI FRAM EMOT ett nytt verksamhetsår och uppstart med våra ombud och föreningsrepresentanter!

Nu kan du som medlem ladda ner Mariko kostnadsfritt

Ladda ner appen här >> <https://mariko.se>

VAD ÄR MARIKO?

Mariko är en banbrytande digital assistent för dig med adhd, autism eller berörs av neuropsykiatriska funktionsvariationer (NPF), att hantera livets utmaningar.

HUR FUNKAR MARIKO?

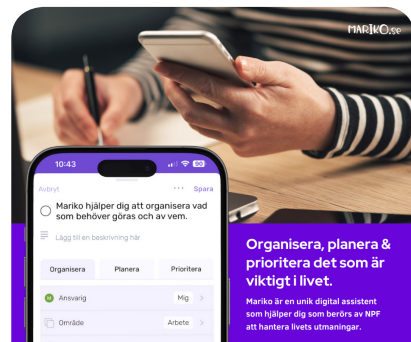
Mariko hjälper dig att organisera, planera och prioritera det som är viktigt i livet.

Mariko finns som app för iPhone, Android och via en vanlig webbläsare.

Kostnadsfri praktisk utbildning för dig som vill lära dig hur du använder Mariko.

GÖR INTRESSEANMÄLAN HÄR:

<https://mariko.se/intresseanmalan-mariko-utbildning-narstaende>



MARIKO