

NR 3, 2022

Speciellt



AUTISM & ASPERGERFÖRENINGEN I STOCKHOLMS LÄN

Tema: Arbete

**Ny förbunds-
ordförande
Mariko som app
BIP – samordnade
insatser**

Projekt Småsyskon

-vill du vara med?



KIND

KAROLINSKA INSTITUTET
CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS

Har du ett barn med autistiskt syndrom,
Asperger syndrom eller ett annat
autismspektrumtillstånd?

Har han eller hon en lillebror eller
lillasyster som är 10 månader eller yngre?

Då kan du med ditt yngsta barn vara med i
ett forskningsprojekt.

Du kan läsa mer på vår hemsida:

www.smasyskon.se

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET

KIND - Center of Neurodevelopmental Disorders at Karolinska Institutet är ett kompetenscentrum för forskning, utveckling och utbildning om neuropsykiatriska funktionsnedsättningar till exempel ADHD och autismspektrumtillstånd.

KIND är ett samarbete mellan Karolinska Institutet och Region Stockholm.

KIND startade 2010 och har idag omkring 40 medarbetare.

Föreståndare är professor Sven Bölte.

Läs mer på www.ki.se/kind



Är ditt barn en Hjärndetektiv? VI SÖKER DELTAGARE TILL EN STUDIE OM BARNS UTVECKLING

Vad handlar studien om?

- Vi studerar barns utveckling i förskoleåldern, med fokus både på hjärnan och beteende.

Vem kan vara med?

- Barn mellan 3 och 4½ år med autismspektrumtillstånd

Vad innebär det att vara med?

- Vårdnadshavare besvarar frågeformulär hemma.
- Besök vid KIND (Karolinska Institutet, Stockholm) som innehåller många olika uppgifter och undersökningsmoment (iPad-uppgifter, lekobservation, salivprov, mm.) - här får barnet vara en Hjärndetektiv under en dag.
- Magnetkameraundersökning av hjärnan. Detta är en ofarlig metod som görs under naturlig sömn.
- Familjer från hela Sverige kan delta (reseersättning och hotell erbjuds vid behov).



Träffa Pip och andra
Hjärndetektiver:

vimeo.com/2983685

För mer information, kontakta
Terje Falck-Ytter på telefon 0704 58 1475
eller via mail terje.falck-ytter@ki.se

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL
DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET



Speciellt

SPECIELLT

Brännkyrkagatan 91
118 23 Stockholm
Telefon 08-612 71 72
www.autism.se/stockholm
info@autismstockholm.org

ANNONSANSVARIG

Business Factory AB
anders@businessfactory.se
peter@businessfactory.se

ANSVARIG UTGIVARE

Kristofer Erlandsson

I REDAKTIONEN:

Kristofer Erlandsson
Marita Skoog Jacobson
Frida Jansson

STYRELSE

Kristofer Erlandsson, ordförande
Ralf Nord, vice ordförande
Carin Backander
Steve Berggren
Josef Icmen
Frida Jansson
Andreas Nyhlén
Helena Söderqvist Lönnblad
Sarah Wamala Andersson

LSS-OMBUD FÖRENINGEN

Carin Backander

SKOLOMBUD FÖRENINGEN

Helena Söderqvist Lönnblad

KANSLI

Marita Skoog Jacobson
Magdalena Kydd

PLUSGIRO

83 01 27-7

SWISHNR:

1234642682

MEDLEMSAVGIFT 2022

huvudmedlem: 320kr/kalenderår
hushållsmedlemskap: 50kr
Verksamheter: 530kr



Omslagsfoto: Pexels: Cottonbro
Tryck: BFN Holding/Bomastryck
Upplaga: 2810 st

I DETTA NUMMER:



TEMA ARBETE

JOBBFESTIVALEN SID 8



BOKTIPS SID 12



IRISPROJEKTET SID 13

LEDARE SID 4

Gästledare är vår ledamot Andreas som har "arbete" som ansvarsområde i styrelsen.

TEMA ARBETE SID 5

Vi presenterar kort vad föreningen gör inom området arbete.

UUA - VAD ÄR DET? SID 7

Universell utformning av arbetsplatser – en framgångsfaktor?

BIP - EN STUDIE I VAD SOM FUNKERAR SID 8

Läs mer om samordnade insatser som ger stor effekt.

NYA RUTINER SID 9

Föreningen har nya anmälningrutiner som vi vill berätta om.

MEDLEMSAKTIVITETER SID 10

Ny kurs i vänskapsförhållanden med Tania.

JOBBFRISK - NPF SID 13

Vill bidra till att minska arbets- och miljörelaterad ohälsa.

STRESSREDUKTION FÖR AUTISTER SID 15

Mindfulness-baserad stressreduktion för vuxna autister utvärderas.

**Gästledare**

Andreas Andersson Nyhlén
styrelseledamot

Sjunkande arbetslöshet?

Nu kom siffror på att arbetslösheten sjunker i landet. Även hos gruppen långtidsarbetslösa ser siffrorna bättre ut. Det är ju glädjande förstås, men att sätta sig in i hur det ser ut för personer med funktionsnedsättning innebär alltid ett svårare och djupare dyk. Då ska man förstå begrepp som "sysselsättning" och "i arbetskraft" och genast blir siffrorna svårare att jämföra.

Det skulle förvåna mig om det plötsligt ljusnat på den horisont där personer med mer stödbehov, nu i högre grad får tillgång till anställningar på den öppna arbetsmarknaden. Jag har i alla fall inte sett några insatser eller styrningar som underlättar att det här ska ske. Det kan tyckas lite märkligt eftersom så gott som alla politiker visar en sådan samsyn på att det här är en så viktig och prioriterad fråga.

Min uppfattning är att andra grupper återigen prioriteras till insatser mot jobb. Detta gäller både i Arbetsförmedlingens egna insatser såväl som de som utförs av externa aktörer. Då resultaten mäts i antal anställningar och då uppstår ganska snart en situation där de med större stödbehov får stå tillbaka för de som anses mer jobbreda. Då arbetsförmedlingens egna tjänster inte räcker upphandlas nya av externa aktörer. För att utföra en sån tjänst måste man jobba med stora volymer med deltagare med låga omkostnader för personalresurser och lokaler. Långt ifrån idén om individuella anpassningar och individuellt stöd. För det kostar.

Men det kanske kan få kosta lite för stora vinningar i samhällsnyttan. Enligt en beräkning från LO's tidigare chefsekonom Dan Andersson innebär det en samhällsvinst redan vid en så låg sysselsättningsgrad som 10% i arbetstid beräknat på de lägst avtalade lönerna på arbetsmarknaden. 10%! Jag vill mena att resurserna och metoderna finns för att få fler personer med funktionsnedsättning ut i arbete. Nästa pusselbit är att se till att arbetsgivare och den enskilde kan få ett fortsatt stöd efter anställning. Kostnaden för att erbjuda någon en anställning (på så lite som 10%?!) utgör sällan det stora hindret. I stället är det osäkerheten kring att ta på sig ett långvarigt ansvar för en medarbetares utveckling som man från början är osäker på. Om det fanns en person som kunde ta både arbetsgivarens och arbetstagarens perspektiv och behov på allvar och guida, mäkla och handleda så är min och många absoluta uppfattning att betydligt fler kunde stå till arbetsmarknadens förfogande.

ANNONS:



På våra gruppboenden är allt som hemma

Letar du efter en egen plats att kalla hemma? Hos oss kan du trivas och må bra. Våra medarbetare är på plats dygnet runt när du behöver stöd och hjälp eller bara vill ha sällskap.

Läs mer på nytida.se/gruppboende eller ring 020-66 20 20. Du kan även mejla placeringsforfragan@nytida.se

nytida



Tema arbete

Vad gör vår förening på arbetsmarknadsområdet?

När vi 2020 formulerade vår vision för 2026 satte vi upp följande mål för vårt arbete på arbetsmarknadsområdet:

- Alla kommuner i länet har redovisade strategier och handlingsplaner för hur man kan anställa våra grupper och anpassa arbete och arbetsplatser för detta ändamål.
- En Autism-allians har bildats i Mälardalen av berörda länsföreningar och intresserade företag som har eller är beredda att anpassa arbetet och arbetsplatserna för att kunna anställa våra grupper.
- Berörda länsföreningarna samarbetar med eller driver en gemensam arbetsförmedling specialiserad på matchning av våra grupper.
- Genom vårt deltagande i den ekonomiska föreningen Mariko kan vi erbjuda våra medlemmar en digital assistent.

TEXT: KRISTOFER ERLANDSSON

Så här knappt halvvägs kan vi konstatera att omständigheter utanför vår kontroll gjort att vissa mål fortfarande känns avlägsna. Den Autism-allians vi gärna ville se formas, fick läggas åt sidan under pandemin. Startpunkten för en sådan allians skulle vara en arbetsmässa där vi

samlar intresserade företag, kommuner och föreningar. Diskussioner förs dock nu med bl a Stockholms Stad om en sådan mässa. Inte heller tanken på en specialiserad arbetsförmedling är avskrivnen men innan en fungerande nationell Arbetsförmedling har skapats är förutsättningarna begränsade att åstadkomma något skräddarsytt för vår målgrupp.

När det gäller det första målet har vi börjat ta steg i rätt riktning genom vårt målmedvetna arbete att utveckla vår närvaro i länets alla kommuner. Allt eftersom vi kan mobilisera lokala föreningsrepresentanter som vill och kan bidra med bl a påverkansarbete lokalt, så blir frågan aktuell hur varje kommun arbetar för att leva upp till kravet att



Foto: Knowledge Train från Pixabay

anställa personer med funktionshinder och att anpassa arbete och arbetsplatser för detta ändamål. I några kommuner bl a Stockholm deltar vi redan i kommunala funktionshinderråd där bl a arbetsmarknadsfrågor kommer upp och där vi kan framföra våra synpunkter. Samt dialog med Arbetsmarknadsförvaltningen i Stockholm Stad där en temadag utifrån arbete och studier hölls, med oss närvarande, i september.

När det slutligen gäller Arvsfondsprojektet Mariko, syftar det till att ge personer med NPF ett verktyg för att hantera sin tillvaro och bli bättre på att planera, organisera och prioritera. Vi ser att detta kommer att öka möjligheterna för många även på arbetsområdet.

När man så blir "anställningsbar" gäller det att arbetsgivarna förstår och är beredda att anpassa både arbetet och arbetsplatsen. Mycket tyder på att denna förståelse och vilja ökar bl a på grund av den kompetensbrist som finns inte minst inom IT-sektorn men även inom andra sektorer där lojalitet, noggrannhet och detaljkunskap efterfrågas. Projektet utvecklas enligt plan och ska vara klart inom drygt 1 år. Läs mer om projektet på www.mariko.se

För att ta fasta på just dessa faktorer har vi tillsammans med Civic Innovation dragit igång ytterligare ett stort projekt med stöd från Allmänna arvsfonden – AutismEd. Detta projekt har flera syften,

”

När man så blir "anställningsbar" gäller det att arbetsgivarna förstår och är beredda att anpassa både arbetet och arbetsplatsen

“



Foto: Stocksnap från Pixabay

bl a att ge personer med NPF, företrädesvis unga kvinnor, en utbildning i hur man skapar digitala utbildningsprogram baserade på sk mobil mikroinlärningsmetodik. Inom ramen för projektet kommer man också att utveckla just ett sådant utbildningsprogram avseende autism som ska kunna erbjudas bl a till arbetsgivare. Läs mer om detta projekt på www.autismmed.se

ANNONS:

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

Silver 395 kr

Tillsammans ökar vi medvetenheten om autism!

KIND

CENTER OF NEURODEVELOPMENTAL DISORDERS AT KAROLINSKA INSTITUTET

UUA – Vad är det?

Universell Utformning av Arbetsplatser, UUA, är modellen för hur moderna arbetsplatser blir framgångsrika genom att passa alla. UUA tar ett helhetsgrepp på arbetsmiljö, arbetssätt och kompetensförsörjning. I vårt arbete med UUA ingår såväl utbildningar som strategisk påverkan.

TEXT: MARITA SKOOG JACOBSON FOTO: COTTONBRO

UUA startade som projekt 2018 och hade då fokus på att genom utbildningar bidra till ett perspektivskifte, och avslutades under april 2020. Ett andra projektet påbörjades 2019 med syfte att etablera ett långsiktigt hållbart nationellt forum för lärande och strategisk påverkan kring universell utformning av arbetsplatser. Det sistnämnda projektet avslutades i januari 2022 och verksamheten övergick då i Föreningen UUA.

Universell Utformning av Arbetsplatser bygger på en helhetssyn som går längre än traditionell handikappanpassning eller enskilda integrationsåtgärder. Det handlar om att hellre göra rätt från början än att behöva improvisera och hela tiden göra enstaka anpassningar. Det handlar helt enkelt om att göra det möjligt för företag och organisationer att vara tillgängliga och välkomnande för olika människor och människors olikheter.

Begreppet universell utformning är hämtat från FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning - MFD som innebär att fokus flyttas från utpekande och stigmatiseringar till inkluderande lösningar som skapar goda förutsättningar för alla. I universell utformning försöker man tillgodose och utgå från den med störst behov, så att det kan passa för alla.



Inom UUA utgår man från vissa fokusområden:

Fysisk arbetsmiljö – Den ska stödja alla typer av arbetsuppgifter och vara flexibel.

Social arbetsmiljö – Om arbetsmiljön fungerar för alla fungerar den också för de som behöver särskilt stöd och då minskar behovet av individuella anpassningar.

Organisation och ledarskap – Bygger på social inkludering, delaktighet, och respekt. Chefer behöver anpassa krav och stöd efter varje medarbetares möjligheter. Organisationen ska ge struktur, trygghet och stabilitet.

Kompetensförsörjning och rekrytering – Medarbetarnas kompetens ska användas på rätt sätt, rekryteringsbasen breddas och metoder i rekryteringsarbetet ses över.

Gemensamt för alla dessa fyra fokusområden är digitalisering.

Man kan läsa mer om UUA på deras hemsida: <https://www.uua.se/> de erbjuder även utbildningar till arbetsplatser!

Dansk studie visar att samordnade insatser ger störst effekt

BIP – en studie i vad som fungerar

Under fyra år utfördes studier hos Vaeksthusets forskningscenter i Danmark på vad som gjorde att personer med komplex problematik kunde bli aktuella för en anställning. Studien är den största som gjorts i Skandinavien och resultaten är därför mycket intressanta.



Målgruppen personer med komplex problematik innefattar även personer med funktionsnedsättning och förutsättningen var, att var och en har ett individuellt stöd i någon form i jakten på en plats på arbetsmarknaden.

B.I.P står för **Beskaeftighets-indikatorers** projekt och har tagit fram ett antal indikatorer på vad som fungerar. Alla indikatorer går också att

påverka. Det betyder att med systematik, tålmod och jobb kan chanserna öka för målgruppen i stort. Den allra viktigaste indikatorn är att handledaren, jobbcoachen eller arbetskonsulenten har en tilltro till personens förmåga att bli en del av arbetsmarknaden. Andra var kontinuiteten i relationen mellan handledaren och den enskilde samt att vid sidan om jobbfokus kunna erbjuda parallella insatser vid behov. Bort alltså med alla trappmodeller där någon ska gå igenom program eller insatser i en

viss ordning innan man bedöms vara jobbreda.

Studien visar också att mest framåtskridande utveckling sker vid parallella insatser där individen får en jobbinriktad insats som kombineras med en kompetenshöjande och / eller en hälsoinriktad insats. Att bli en del av ett sammanhang på en arbetsplats har dessutom visat sig öka individens motivation att delta aktivt i samtliga, parallella insatser.

JobbFestivalen

MÅNGFALD & INKLUDERING

Jobbfestivalen 2022 med temat Mångfald och inkludering

Den 14/9 hölls på privat initiativ den första Jobbfestivalen med tema Mångfald och inkludering i Kungsträdgården.



Bilden har inget samband med artikeln

Temat lockade förstås många besökare och det var också många utställare på plats så det finns visst fog för att prata om en bra start för en ny festival. Kritiker kan dock tycka att frågan om mångfald blev ganska endimensionell då den grupp som de flesta utställare riktade sig till var utomrikes födda i jakt på ett jobb.

Bland utställarna var det övervägande utförare av externa tjänster till Arbetsförmedlingen, som "Rusta och matcha" i jakt på nya aspiranter. Inget fel i det förstås men visst finns fler målgrupper som också borde få hjälp med ett insteg till arbetsmarknaden. Den här gången kom tyvärr vår målgrupp med personer med NPF och autism i skymundan. Vi hoppas att fler arbetsgivare finns på plats framöver för att visa upp sina idéer om socialt ansvarstagande på riktigt.

Nya rutiner

För att ha ett hållbart arbetssätt och en struktur som fungerar och för att följa GDPR, har vi valt att genomföra delvis nya rutiner för anmälan till våra aktiviteter och träffgrupper. Samt att det numera finns en mailadress: medlemsaktivitet@autismstockholm.org dit man kan vända sig med frågor just kring aktiviteter, träffgrupper och evenemang vi anordnar.



Nya rutiner för anmälan

1. Information om träffgrupp och aktivitet får ni som vanligt i första hand på vår hemsida.
2. Anmälan för medverkan görs sedan via en länk som du hittar i vår kalender under informationen om träffgruppen/aktiviteten [Kalender – Stockholm – Autism och Aspergerförbundet](#). Systemet vi använder heter *Simple SignUp*
3. Efter anmälan får du ett bekräftelsemail (automatiskt) med ev zoomlänk till träffen (kolla alltid skräppost om ni inte fått mail)
4. Påminnelse till träff/aktivitet går ut några dagar före den ska äga rum till de som anmält sig på Simple SignUp och fått bekräftelse.

Om träff ställs in går mail ut till de som anmält sig. Aktiviteten står kvar i kalendern – med info om inställt. Önskar du anmäla dig på annat sätt? Hör bara av dig till oss så hjälper vi till.

Mer om Simple Signup:

Personlig information sparas inte efter att aktivitet är genomförd. När man avanmäler sig till oss tar vi bort er från Simple SignUp. Man får en bekräftelse direkt efter anmälan om plats finns.

På det här sättet är det enklare för oss att följa GDPR och kunna kontakta berörda personer vid ev förändringar.

Vi vill också informera om att alla som vill vara med på våra aktiviteter ska vara medlemmar i Autism- och Aspergerförbundet och vår förening, om inget annat anges.

Detta är framför allt för att våra försäkringar ska gälla vid aktiviteter och träffar. De flesta av våra medlems-

aktiviteter och träffar är en medlemsförmån som ingår i själva medlemskapet.

Att prova på att delta, utan medlemskap, går bra första gången för att kunna bilda sig en uppfattning om aktiviteterna passar dig eller inte. Därefter kan man bli medlem!

Vi berättar gärna hur man blir medlem och kan hjälpa er om ni tycker det är krångligt.

Vår nya medarbetare

Mitt namn är Anna Paulsen

och jag kommer under 3 månader stötta kansliet i er förening med i första hand administrationen kring anmälningar och medlemsaktiviteter ca 10h/vecka.



Är sedan 2015 med i styrelsen för Östergötlandsföreningen. Bor i Tranås med man, son och 2 hundar och kommer arbeta på distans.

Har förutom det jag gör för min egen förening i Östergötland även eget företag där jag arbetar med mycket administrativa uppgifter.

Fritiden upptas främst av familjen och våra hundar, lyssna på ljudböcker & bygga pussel.

**TACK VARE ERA BIDRAG
OCH GÅVOR KAN VI GÖRA
MER I VÅR VERKSAMHET.
DET TACKAR VI PÅ
FÖRHAND FÖR!**



TILLSAMMANS ÄR VI STARKA!

**Swisha en gåva eller köp ett armband
för att stödja föreningens arbete.**

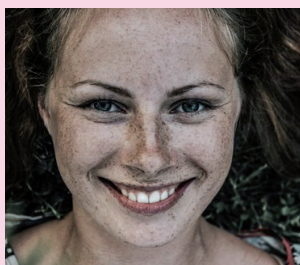
**ARBAND BESTÄLLS
GENOM ATT MAILA:**
info@autismstockholm.org

Finns i S,M eller L.
Kostnad: 50 kr + porto



123 464 26 82

Autism & Aspergerföreningen
Stockholms Län



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 hemsidan

Ledare: Frida

Varje träff utgår från ett bestämt tema

PUBKVÄLL FÖR DIG MED AUTISM

En digital träffgrupp för dig som vill träffa andra och umgås.

Tid: 19.00-20.30

Plats: Digitalt via Zoom

Datum: Sista onsdagen

i varje månad,

Övriga tider se

kalendariet på

hemsidan

Ledare: Lars



CAFÉKVÄLLAR - DROP-IN-FIKA

En kväll för fika, samtal och umgänge.

Varannan tisdag. Fika serveras för 20 kr/

person. Betalas med Swish eller jämna

kontanter.

Tid: 16-19

Plats: Brännkyrkagatan 91

Datum: Se kalender på

hemsida

Ingen anmälan krävs



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: kl:18.30 - 20.00, 2 ggr/månad

Plats: Digitalt

Datum: se kalender på hemsida

Ledare: Nina

CAFÉKVÄLL BROMMA

På prov startar vi upp caféträffar även i Bromma! Kvällen vänder sig till vuxna medlemmar, närstående och andra nyfikna Här kan du ta en fika, spela spel eller bara umgås. Fika serveras för 20 kr. Betalas med Swish eller jämna kontanter.

Tid: 17-19.30

Plats: Tunnländsvägen 91B,

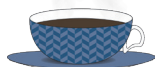
i Individkrafts (Daglig verksamhet) lokaler

Datum: 1ggr/månad

Se kalendern Ingen

anmälan krävs

NY!



SAMTALSTRÄFFAR

Diskussionsträffar i ny form.

Träffar för dig med AST som är över 18 år.

Vi ses och pratar om vardagliga

frågeställningar.



Tid: 1 ggr/månad

Plats: Brännkyrkagatan 91

Datum: Se kalendariet på hemsidan

Ledare: Kenny

"För frågor och info gällande medlemsaktiviteter och träffar, maila: medlemsaktivitet@autismstockholm.org

Eller ring oss på 08-612 71 72 Anmälan görs enligt ny rutin vi skriver om i detta nummer och som finns på hemsidan."



Är du intresserad av att engagera dig som ledare eller starta en studiecirkel?

För intresseanmälan, kontakta kansliet! 📧



NY! VÄNSKAPS-KURS

Vill du träffa nya kompisar men vet inte hur?

Det här är en kurs för dig som har autism och tycker det är svårt att träffa kompisar eller fördjupa dina vänskapsrelationer.

Kursen är för dig mellan 18-25 år.

Tid: kl:10-11.30.

Datum: Varannan vecka söndagar med start den 30/10 och håller på till den 26/2-23.

Plats: En fysisk träff resterande digitalt

Ledare: Tania

Anmälan sker enligt info i vår kalender på hemsidan

STAVGÅNG

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 (obs! ny tid)

Plats: Brännkyrkagatan 91

Datum: Varannan tisdag, se kalender på hemsidan



TRÄFFGRUPP FÖRÄLDRAR TILL BARN UPP TILL 18ÅR

Träffar för dig som har barn med en AST-diagnos som vill träffa andra föräldrar för stöd och utbyte av erfarenheter.

Tid: 1 ggr i månaden

Plats: Tills vidare digitalt

Datum: Se kalendariet på hemsidan

Ledare: Helena



TRÄFFGRUPP FÖR FÖRÄLDRAR TILL VUXNA MED AST

Träffar för dig som har vuxet barn med en AST-diagnos som vill träffa andra föräldrar för stöd, tips och råd och utbyte av erfarenheter.

Tid: 1 ggr i månaden - Ledare Inger

Plats: Digitalt på Zoom

Datum: Se kalendern på hemsidan

Ledare: Inger



BREDÄNGSBADET

Här har våra medlemmar badet 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 hemsidan

Ledare: Lasse

MOR- OCH FARFÖR- ÄLDRATRÄFFAR

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

Tid: 2 ggr/månad - Ledare Irma

Plats: Tills vidare digitalt på Zoom

Datum: Se kalendariet på hemsidan



FÖRDJUPNING MOR & FARFÖR- ÄLDRAR

Dessa gånger går vi djupare in på ett specifikt område/fråga.

Tid: ca 1 ggr/månad

Plats: Tills vidare digitalt på Zoom

Datum: Se kalendariet på

hemsidan

Ledare: Irma

DIGITALA TRÄFFAR FÖR MAMMOR TILL TONÅRSDÖTTOR MED AUTISM.

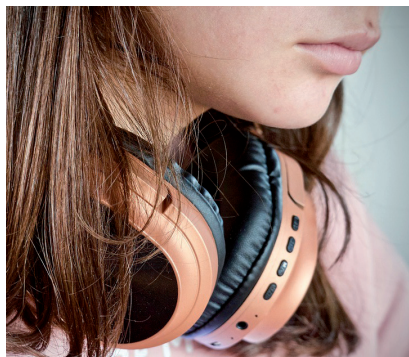
En samtalsgrupp för mammor till döttrar med autism som går i högstadiet eller gymnasium.

Tid: 1 ggr i månaden

Plats: Digitalt

Datum: Se kalendariet på hemsidan

Ledare: Anna-Therese och Elenor



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



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 hemsidan

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.



Riksförbundet Attention gjorde i slutet av föregående år en enkätundersökning kring NPF och arbetsmarknaden. Enkäten besvarades av 1067 av Attentions medlemmar som bor spridda i hela landet. Av dessa var det 65 % som har hel-, eller deltidsarbeten, 18 % är arbetslösa och 15 % är sjukskrivna.

Attentions Arbetsmarknadsrapport

Av de svarande är det få som har eller har haft insatser via Arbetsförmedlingen. Vad det beror på kan man spekulera i. Är det för att stöd inte erbjuds? Är de arbetsmarknadsinsatser och stödåtgärder som erbjuds otillräckliga och dåligt anpassade till vår medlemsgrupp?

Arbetsförmedlingens fokus på att man ska söka många olika jobb och återkommande kontroller i form av löpande aktivitetsrapporter, ofta utan hjälp och stöd, upplevs som väldigt stressande för många enligt Attentions enkät.

Mer än hälften vågar inte berätta om sin funktionsnedsättning på sin arbetsplats och hela 25% uppger att de ofta eller vid några tillfällen känt sig mobbade eller trakasserade på grund

av sin NPF. Tyvärr svarade även 37% att de upplever att de känt negativa attityder från arbetsgivaren. De negativa attityderna påverkar och motverkar öppenhet på arbetsplatsen.

Enkäten visar att personer med NPF-diagnoser har en utsatt situation på arbetsmarknaden. På grund av brist på kunskap går arbetsplatser miste om personer med unika förmågor som kan vara stora tillgångar.

PROJEKTET VÄGEN VIDARE

Vägen vidare-Projektet finansieras med medel från Allmänna arvsfonden. Projektet pågår mellan 2022 och 2025 och drivs av Riksförbundet Attention.

Syftet med projektet är att samla och lyfta ungas erfarenheter av att befinna sig i gruppen UVAS – unga som varken arbetar eller studerar och har en



NPF-diagnos som ex adhd eller autism.

Målet är att gruppen ska göras delaktiga i sin egen utveckling och förändring, för att öka möjligheten att kunna komma ur det utanförskap man lever i. Målgruppen för projektet är ungdomar mellan 16 och 25 år som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF) och som befinner sig i det utanförskap som det innebär att tillhöra gruppen unga som varken arbetar eller studerar – UVAS.

Är du intresserad av att veta mer?

<https://attention.se/om-oss/vara-projekt/vagen-vidare/>

>>> BOKTIPS!



"Arbeta med autismspektrumtillstånd: hantverket och den professionella rollen"
av Gunilla Gerland

Gunilla Gerland har förmågan att kunna förmedla sina insikter och kunskaper på ett mycket pedagogiskt sätt i denna bok.

Boken beskriver olika svårigheter och motsättningar som uppstår i personalgrupper och som var och en, som någon gång arbetat med personalhandledning kan känna igen. En bok både för de som inte är så insatta som för erfarna.

"Adhd på jobbet": om forskning, hjärnan och strategier
av Lotta Borg Skoglund, Martina Nelson

Adhd på jobbet ger fördjupad förståelse för och ökad kunskap om hur adhd kan yttra sig i vuxen ålder i allmänhet och i arbetslivet i synnerhet.

Boken riktar sig till dem som själva har adhd – och till arbetsgivare, chef, ledare eller personal inom HR och vill förbättra möjligheterna för medarbetare med adhd att fungera och utvecklas i en hållbar arbetsmiljö.



"Autism i praktiken"
av Torbjörn Engström

Autism i praktiken vänder sig till anhöriga och till människor i exempelvis vården och skolan. Boken är fylld med praktiska råd hur du bäst förstår, bemöter och hjälper människor med autism.



ANNONS:

Ny lagändring ger fler rätt till assistans

1 januari 2023 träder Stärkt assistans i kraft. Vill du veta hur lagändringen kan påverka dig eller någon i din närhet?

Kontakta oss för kostnadsfri juridisk rådgivning på
010-130 35 00 eller assistans.juridiskradgivning@frosunda.se



JobbaFrisk NPF är en del av Centrum för arbets- och miljömedicins (CAMM) arbete med att minska arbets- och miljörelaterad ohälsa genom att identifiera och förebygga olika risker i arbets- och omgivningsmiljön. Detta sker genom patientutredningar och kartläggning av risker, informationsspridning, undervisning och forskning.

TEXT: MARITA SKOOG JACOBSON

<https://www.jobbafrisknurf.se/> webbplatsen är en del av projektet "Digitalt kunskapsstöd för studie- och yrkesvägledning av personer med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning" som leds av (CAMM).

JobbaFrisk-NPF vänder sig både till dig som har en NPF-diagnos eller liknande utmaningar och till dig som yrkesverksam som vägleder en person med NPF. Hemsidan tar upp saker som hur det kan vara att arbeta och ha NPF, om det finns mer eller mindre lämpliga yrken, om man ska berätta om sin diagnos och andra frågeställningar man kan ha. Det tas även upp t.ex vilka hjälpme-

del som kan underlätta eller möjliggöra studier.

Alexander Skytte och Frida Jansson

som har ingått och fortfarande är väldigt delaktiga i projektet, delar även med sig av sina livsberättelser och erfarenheter.

Webbplatsen är väldigt tackande och bred och kommer in på både regler och lagar som gäller vid arbete och studier och guider att ladda ner som t.ex: guide för bemötande och guide för samverkan.

Projektet har pågått under en tid och den 1 september hölls ett seminarium, för dig med en egen diagnos eller

som är anhörig, med temat "Hur kan du JobbaFrisk med NPF?". Det är svårt att berätta om allt som finns på hemsidan så därför rekommenderas att klicka runt och upptäcka den på egen hand eller tipsa om hemsidan till någon du tror har användning av den – en studievägleddare, bekant eller syskon!

I deras kalendarium hittar du flera webinarium och i januari nästa år kommer ett intressant just om Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar i relation till framtida yrke, som Sven Bölte, professor på Karolinska Institutet och även ledamot i Autism -och Aspergerförbundets styrelse.

ANNONS:



LSS-insatser med fokus på kommunikation

Mo Gård har 75 års samlad erfarenhet och specialiserad kompetens kring kommunikation, kombinerade funktionsnedsättningar och utmanande uttrycksätt. Vi är ett stiftelseägt idéburet kunskapsföretag som erbjuder individanpassade helhetslösningar inom boende, daglig verksamhet och gymnasiesärskola till personer med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism.

Vi finns på flera platser i landet och har just nu lediga platser att erbjuda. Välkommen att besöka vår hemsida eller ta kontakt med våra kunniga rådgivare:

✉ radgivare@mogard.se ☎ 010-471 6700



mogard.se

MO GÅRD

MARIKO.se

HANTERA LIVETS UTMANINGAR - BLI MER SJÄLVSTÄNDIG.

Mariko är ett treårigt utvecklingsprojekt som finansieras av Allmänna arvsfonden. Projektet startade 2021 och drivs av Autism & Aspergerföreningen i Stockholms län i samarbete med föreningen Civic Innovation.

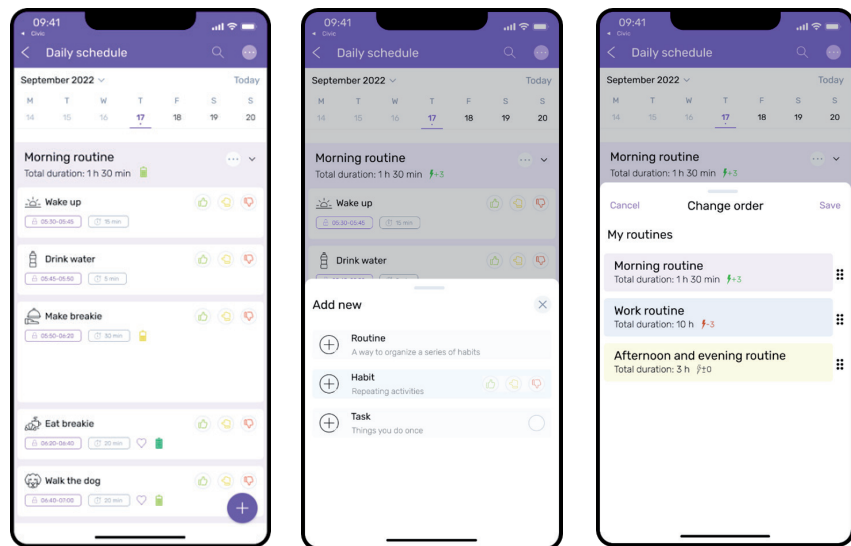
Vad är Mariko?

Mariko en unik digital assistent som är tänkt att hjälpa dig med autism och ADHD att organisera, planera och prioritera det som är viktigt i livet.

Projektet håller nu på med den tekniska utveckling och nedan kan ni se smakprov på den kommande appen som kommer att finnas både på svenska och engelska.

Tack alla ni medlemmar som är med och hjälper till med att testa, tycka, tänka och komma med smarta lösningar. Ni är ovärderliga för Mariko utveckling.

Vi kommer att fortsätta testa och utvärdera både design och funktionalitet så du som vill vara med är varmt välkommen. Anmäl dig på hemsidan så missar du inget! www.mariko.se



ALLMÄNNA
ARVSFONDEN

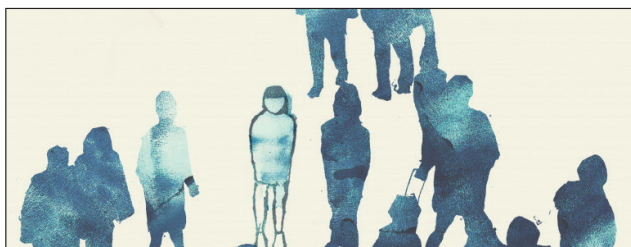
Irisprojektet

Stockholms tjejjour har sedan augusti 2020 drivit Irisprojektet

Att vara tjej med NPF

Den mesta kunskap som finns om NPF bygger på forskning om pojkar och män. Eftersom NPF kan ta sig olika uttryck hos killar och tjejer så får tjejer inte diagnoser i lika hög utsträckning som killar. Även om det tar sig olika uttryck så påverkas tjejer av sin NPF precis lika mycket som killar gör. Att höja kunskapen och erbjuda stöd och hjälp till tjejer med NPF är därför en viktig jämställdhetsfråga.

Irischatten är Stockholms tjejjours stödchatt som särskilt riktar sig till tjejer med NPF.



Irisprojektet och Irischatten syftar till att:

- öka kunskapen om tjejer med NPF inom jouren
- erbjuda individanpassat stöd för tjejer med NPF
- utveckla verksamheten för att bättre möta olika behov och sätt att fungera
- sprida kunskapen till andra jourer

Till Irischatten kan du höra av dig om du har en npf diagnos eller känner igen dig i NPF (men inte fått en diagnos ännu). Den vänder sig också till dig tjej eller kvinna som vill prata med någon (det behöver inte handla om din npf!) Läs mer om Irischatten och vad du kan söka stöd för på deras hemsida: <https://www.stockholmstjejjour.nu/>

Text tagen från deras hemsida

**Irischatten är öppen varje torsdag kl 18-20.
Irischatten är både chatt och telefon.
Vårt telefonnummer är 08-644 40 45.**

Mindfulness-baserad stressreduktion (MBSR) för autistiska vuxna

Autistiska vuxna upplever ofta stress i vardagen och många säger att de saknar verktyg för hantering av stress. Mindfulness-baserad stressreduktion (MBSR) är en metod som bygger på varje individs egna resurser och förmågor att reglera symptom på stress. Nu utvärderas MBSR för autistiska vuxna i ett forskningsprojekt på KIND, Karolinska Institutet.

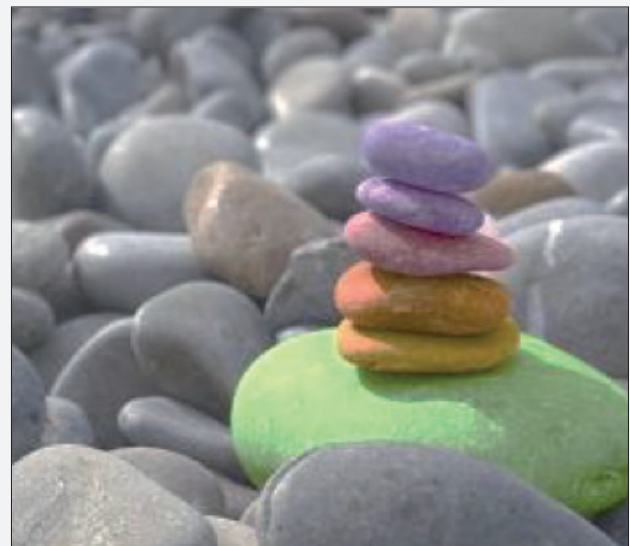
MBSR^{1,2} är en strukturerad gruppbehandling som syftar till att ge effektiva och varaktiga stresshanterings-strategier. MBSR fokuserar på en accepterande inställning och att lära sig reglera stressymptom genom praktiska övningar som guidas av en MBSR-lärare. MBSR har tidigare visat sig effektivt när det gäller att minska upplevd stress i flera andra sammanhang, både inom och utanför vården. På KIND har MBSR-metoden anpassats utifrån de behov som autistiska vuxna uttryckt. Kursen följer MBSR-manualen och hålls av utbildade MBSR-lärare för autistiska vuxna utan intellektuell funktionsnedsättning. De anpassningar som gjorts gäller bland annat ökad tydlighet i kommunikationen mellan lärare och kursdeltagare, att antalet störande sinnesintryck är minimerade, antalet deltagare begränsat och att agendan för kursen och varje tillfälle är förtydligad för ökad förutsägbarhet.

Kursen består av åtta gruppstillfällen om 2,5 timmar vardera en gång i veckan och en heldag på 6 timmar. Kurstillfällena innehåller övningar som handlar om att lära sig icke-dömande medveten närvaro genom meditationer och lättare yoga. MBSR-läraren visar alla övningar och guidar deltagarna genom kurstillfällena. Mot slutet av kursen fokuserar man allt mer på hur man kan ta med sig sina nya färdigheter och tillämpa dem på vardagliga situationer. Kursdeltagare får också inspelade övningar med sig för fortsatt träning på egen hand.

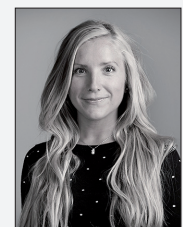
MBSR-kursen testas nu inom ramen för ett doktorandprojekt på KIND, i samarbete med Habilitering & Hälsa. Den första forskningsrapporten har skickats till utvärdering i en vetenskaplig tidskrift. Resultaten visade att deltagarna generellt var nöjda med kursen och de flesta avslutade alla nio kurstillfällen. Kursdeltagarna uppgav också att de tyckte MBSR-kursen var logisk, sannolikt skulle leda till förbättring och att de skulle rekommendera kursen till en vän med samma diagnos. Hittills har ca 140 personer gått kursen inom ramen

för projektet och nu fortsätter kurserna att hållas på två lokala habiliteringscenter i Region Stockholm.

Nästa steg blir att utvärdera om I-Mindfulness, en internetbaserad version som bygger på MBSR, kan ha liknande effekter som MBSR-grupper. Vår förhoppning är att på sikt kunna erbjuda stöd i stresshantering till flera autistiska vuxna.



Vill du veta mer om MBSR-projektet? Kontakta Hanna Agius, doktorand på KIND och leg. psykolog på Habilitering & Hälsa. Mail: hanna.agius@ki.se Forskargruppleddare är docent Tatja Hirvikoski på KIND, Karolinska Institutet. Tatja är också chef för forskning och utbildning vid Habilitering & Hälsa i Region Stockholm.



Hanna Agius

1. Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *Gen Hosp Psychiatry*. 1982;4(1):33-47.
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. London: Piatkus; 2013.

Aktuellt inom föreningen



DETTA HÄNDER MELLAN TIDNINGSUTSKICKEN

Vi har utökat vår personalstyrka, med Andreas som enbart arbetar med våra projekt och Anna, som ni kan läsa lite mer om här i tidningen.

Nu har vi också bjudit in och haft digitala medlemsmöten med våra medlemmar i länets kommuner. Trots lågt medlemsdeltagande har det framkommit mycket bra och intressant information och flera gemensamma nämnare kring vilket behov som finns samt önskemål om aktiviteter i kommunerna. Vi kommer fortsätta sammanställa informationen för att sedan förmedla det till er.

Under uppstarten av höstens aktiviteter och träffar har vi tyvärr varit lite otursdrabbade med bl.a vattenläcka på våra badtider i simhallen och en trasig dörr till vår lokal som gjort att vissa aktiviteter hastigt ställts in. Vi beklagar detta och hoppas att vi nu slipper fler oplanerade uppehåll.

Vi har haft skolombudsmöte med riksförbundet, där vi hade diskussioner om hur arbetet kan ske ute i landet

och samt kunde berätta om hur vi i Stockholm tänker vilket ligger i linje med vad vårt riksförbund planerar.

Under riksmötet i våras beslutades att Autism och Aspergerförbundet ska byta namn, för att det ska ske krävs två riksmöten och nu i september på extra årsmöte beslutades att vi kommer att byta namn till Autism Sverige. Det innebär att även vi som distrikt kommer att byta namn. När detta blir aktuellt och vad vi då kommer att heta är inte beslutat vid tidningens tryck. Vi lär också vid tidningens tryck ha en ny ordförande! Spännande.

Under hösten har vi tillsammans med Attention Stockholms län fortsatt haft återkommande möten med BUP och Hälso- och Sjukvårdsförvaltningen kring förändringarna som sker och ska ske inom barn- och ungdomspsykiatri. Detta arbete sker i olika faser och

den första fasen med att få in BUMM under BUPs område håller på att ske genom att olika åldersgrupper i taget, överförs.

Samverkan enligt LSS §15.7 har startats i några kommuner vilket vi arbetar vidare med. Ett viktigt sammanhang i vårt påverkansarbete i kommunerna.

Vi har även haft föreläsning i Bergshamra bibliotek, deltagit på Insiktsutbildning för HR-chefer inom Region Stockholm och deltagit på fritidsmäs- sa i Täby och en aktivitetsmäs- sa på St Eriks särgymnasium.

Nu fortsätter arbetet med att nominera till funktionshindersråden runt om i länet, börja planera inför kommande års aktiviteter och se fram emot att få fler skol- och LSS-ombud i länet!

Är du insatt i dessa områden och vill engagera dig så är du välkommen att höra av dig till magdalena.kydd@autismstockholm.org

NYHETER AUTISM - OCH ASPERGERFÖRBUNDET:

Camilla Rosenberg ny förbundsordförande

Den 21 september valde ett extra riksmöte en ny förbunds- ordförande, en post som varit vakant sedan det ordinarie riksmötet i våras, då valberedningens förslag förkastades. Vår ordförande, Kristofer Erlandsson, har varit en av fem personer i den nya valberedningen som lade fram två förslag för det extra riksmötet.

Glädjande nog valdes Camilla Rosenberg, ordförande i Västmanlandsföreningen, till ny förbundsordförande. Valet av Camilla, som bl.a. vår egen förening nominerade, innebär en önskvärd förnyelse och professionalisering av förbunds- styrelsen och vi önskar henne lycka till i detta viktiga uppdrag!

Nytt namn på riksförbundet!

På extra riksmötet, togs också beslut om att riksförbundet ska byta namn. Nya namnet kommer bli "Autism Sverige". Det officiella namnbytet kommer ske efter att protokoll är justerat och underskrivet. Detta namnbyte innebär också att alla distrikt och lokalföreningar kommer att byta namn. Det beslutet är riksstyrelsens uppdrag att fatta, men vi distrikt kan inkomma med önskemål. Vår förening har lämnat förslag på Autism Stockholms Län.