

Få dig et godt liv

- om autisme og håndtering af stress

1. juni 2018 kl. 15:00 - 18:00

Foredraget henvender sig til lærere, pædagoger, sårbare unge og voksne, pårørende med flere.

Program:

15:00 - 16:30

Om autisme og stress - set indefra (inkl. spørgetid) - v/ Louise Egelund Jensen

Louise har diagnoserne angst, spiseforstyrrelse, dermatillomani (en form for selvskade) og Aspergers syndrom - og lever, med sine egne ord, et både aktivt og meningsfyldt liv.



Louise vil fortælle om hvordan hun via egenomsorg og stresshåndtering har fået et meget andet og meget bedre liv end tidligere, hvor Louises oplevelse af belastning var altdominerende. Hun vil komme med konkrete eksempler på hvad der stresser hende og vil beskrive hvorfor - samt hvad hun gør, for at leve en tilværelse så langt nede i stress som muligt. Louise vil også komme ind på hvad andre kan gøre for at hjælpe, når hun er stresset. Louise er forfatter til bogen "Få dig dog et (godt) liv" fra Autisemeforlaget v/ Spektrumshop.

16:30 - 16:45 - Pause m. kaffe og kage

16:45 - 18:00

Om autisme og stress - set udefra (inkl. spørgetid) - v/ Hanne Veje

Hanne Veje er ledende supervisor i StøtteCompagniet, Studio III træner (low arousal) og fagbogsforfatter. Hanne vil fortælle om Louises og Hannes samarbejde og om Louises udvikling af stressforståelse og stresshåndtering, set fra sidelinjen - forklaret med flere brugbare og visualiserede modeller samt især en god portion humor. Hanne er bl.a. medforfatter på bogen "Udviklingsforstyrrelser og psykisk sårbarhed" fra Dansk Psykologisk Forlag.

Adresse, tilmelding og pris:

Struer Fri Fagskole, Vesterled 7, 7600 Struer. For spørgsmål ring til StøtteCompagniet på 70 70 18 07.

Pris inkl. kaffe, vand og kage er 250 kr., dog kan unge med ledsagere medbringe én ledsager gratis.

Send mail til kontor@scdk.dk - anfør antal deltagere og navne. Der fremsendes kvittering ved registrering af betaling af faktura.