

# Mestringskurs for personer med autismespektertilstander (Asperger syndrom)

Voksenpsykiatrisk avdeling  
Vinderen våren 2025



Vi tilbyr mestringskurs for personer med autismespektertilstander (Aspergers syndrom) våren 2025 ved VPA Vinderen. Det settes opp (minst) to parallelle kurs med 10 deltakere i hvert kurs.

**Innhold:** Kurset inneholder psykoedukasjon, erfaringsutveksling og øvelser. Sesjonene har følgende temaer:

1. Introduksjon
2. Om diagnosen
3. Hverdagsutfordringer og handlingsregler
4. Stress og stressmestring
5. Angst og depresjon
6. Følelser og selvfølelse
7. Maskering og åpenhet
8. Kommunikasjon og relasjoner
9. Likepersoner deler sine erfaringer
10. Tilrettelegging og kommunale tilbud. Avslutning og evaluering.

Det vil i tillegg settes opp en pårørendekveld.

**Målgruppe:** Personer som er i behandling i spesialisthelsetjenesten med diagnose asperger syndrom/høytfungerende autisme og psykiske tilleggsvansker. Kursdeltakerne må kunne nyttiggjøre seg undervisning i gruppe. Adekvate språkferdigheter er en forutsetning.

**Tidspunkt:** Kurs 1: Tidspunkt er ikke fastsatt enda.  
Oppstart: Uke 9  
Kursholdere: Hanne Sofie Wernø Nilsson og Sara Lindholm

Kurs 2: Tidspunkt ikke fastsatt enda.  
Oppstart: Uke 9  
Kursholdere: Nasrettin Sønmez og Gitta Starckjohann

**Påmeldingsfrist:** 06.01.25

**Sted:** [Forskningsveien 7](#), inngang C1

## Henvisningsrutine:

Inntak vurderes etter henvisning fra spesialisthelsetjenesten for personer som har rett til behandling. Aktuelle henviste deltakere vil bli innkalt til en informasjonssamtale. Samtalen vil bidra til å avklare om kurset vurderes aktuelt eller ikke for begge parter. Det er en forutsetning med oppfølging i spesialisthelsetjenesten så lenge kurset pågår.

Hvert kurs kan ta 10 deltakere. Ved stor innsøking vil unge som nylig har fått diagnosen, samt pasienter som er i behandling ved eget DPS, bli prioritert. Pasient og henviser får tilbakemelding om dette.

**Interne henvisninger sendes til VPA Henv Kurs.**

**Betaling:** Egenandel etter gjeldene takster per gang.

**Parkering på oppmerkede p-plasser. Husk p-avgift fram til kl. 17.**

**For mer informasjon, kontakt:**

Nasrettin Sønmez  
Psykologspesialist  
Tlf. 918 48 652  
[Nasrettin.Sonmez@diakonsyk.no](mailto:Nasrettin.Sonmez@diakonsyk.no)

Hanne Sofie Wæenø Nilsson  
Psykolog  
Tlf. 476 88 982  
[HanneSofie.Nilsson@diakonsyk.no](mailto:HanneSofie.Nilsson@diakonsyk.no)