

NeuroACT är ett material som syftar till att stärka autistiska personer genom större självinsikt, samt öka förmågan att delta i olika sammanhang utifrån egna önskemål. Detta görs genom en kurs i tolv delar som fördjupar användarens kunskap om sig själv, om strategier och om stress.

Jag har under ett halvårs tid arbetat intensivt med att utvärdera, förbättra och autism-säkra materialet. Jag har under denna tid imponerats igen och igen av hur genomtänkt, tydlig och insiktsfullt utformat NeuroACT är.

Kursen är en inspirerande och stöttande resurs som sätter empowerment i centrum för utveckling och framsteg. Hela tiden betonas stärkandet av individens unika förmågor, önskemål och intressen samtidigt skapas en trygg miljö att utforska inlärd, icke längre hjälpsamma strategier.

Forskning och praktisk tillämpning har tydligt visat att denna terapiform har potentialen att förändra autisters liv genom att främja självkänsla, självständighet och ett stärkt självförtroende. Genom att uppmuntra aktivt deltagande i livsbeslut, ger terapiformen verktygen att blomstra och bli starka förespråkare för de egna behoven.

Sammanfattningsvis kan man säga att NeuroACT är ett program för att autister ska få bättre liv, och mer inflytande i sin egen vardag. Detta görs respektfullt och med förståelse för individers olika sätt att förhålla sig till omvärlden.

Utseende och utformning

De tolv träffarna sker i grupp, fysiskt eller digitalt. Varje träff har ett tydligt tema och tillsammans utgör de en röd tråd som går lätt att följa och förstå. Det finns en visuell karta som tydliggör hur innehållet i kursen är fördelat, och färgkodning så väl som symboler används frekvent för att förtydliga de olika delarna.

Med avskalad grafik och nedtonat färgschema är det lätt att se vilka delar som är infotexter och vad som är olika typer av övningar. Ibland ska man lyssna, ibland skriva och delta aktivt. Alltihop knyts ihop av en samtalsledare, och att få bolla tankarna med de övriga deltagarna.

Kursen innehåller element som **känslskolan** som jag tror kommer att bli helt avgörande för många människors förbättrade psykiska hälsa. Nivån är hela tiden hög men inkluderande, och enkla begrepp förklaras och tydliggörs med exempel och texter där det behövs.

Mina personliga intryck

Jag upplever NeuroACT som en förklaring av alla de följsymtom ett autistiskt liv innebär: stress, överladdning, undvikande av svåra situationer för att nämna några saker.

Förutom att förklara VARFÖR dessa problematiska beteenden lätt uppstår bjuder NeuroACT också in deltagaren att själv dra slutsatser om hur man kan ändra på dem - **om** man vill det.

Kursen visar tydligt på hur man med enkla medel kan höja sin egen livskvalitet - utan att en endaste gång prata om "måsten" eller "borden" eller om saker som "de flesta" tycker är viktiga att göra.

Ingenstans så mycket som andas materialet av normativa krav på vad ett liv ska innehålla - tvärtom öppnar det upp för användaren att själv analysera vad som är ett gott liv och hur vi tar oss dit.

Jag vill verkligen understryka den kraftfulla positiva påverkan som terapiformen kan ha på autistiska individer.

Var materialet kan användas

Jag ser NeuroACT som fyllt med potential att förändra hur hela samhället förhåller sig till terapi, diagnoser, psykisk hälsa och annorlundaskap. Det lyfter styrkor likväl som svagheter för en utsatt grupp och erbjuder en grund för stöd på ett sätt jag aldrig tidigare stött på - utan att peka ut en viss grupp eller diagnos.

Jag tror att kursen går att använda sig av i många sammanhang som skola, LSS-boenden, arbetsplatser och i olika typer av ungdomsaktiviteter, sporter etc.

Det autistiska perspektivet har tagits med i utformning av såväl innehåll som form - och jag har personligen översett att det gjorts med autistisk noggrannhet.

Jag vill råda alla att genomgå kursen - be din stödpersonal ta reda på - eller googla själv - hur du får tillgång till att gå kursen. Du kommer inte att ångra dig!

I nuläget arbetar jag vidare med att rådgöra hur materialet kan tillgängliggöras ännu mer i form av en avskalad, enkel version - för personer som av en rad anledningar; ålder, funktionsnivå, språkliga kunskper, lättare skulle tillgodogöra sig en enkel variant av kursen.

Citat från medarbetare som jag presenterat delar av materialet för:

“Väldigt bra och tydligt material.”

“Jag skulle gärna gå kursen!”

“Tror att detta skulle göra min självkänsla och självinsikt väldigt mycket bättre än de är idag.”

“Underbart att inte känna mig dömd eller instoppad i ett fack en enda gång.”

Jill Carlberg Faulkner

Autistisk entreprenör, utbildare och författare

Kontakt:

www.madebyspektra.se

www.butikspektra.se, jill.faulkner@butikspektra.se