

Maj 2025

Utbildningscenter Autism är Autism Sveriges utbildningsbolag. Vi arbetar med att utbilda, föreläsa och handleda om autism, bemötande och pedagogiskt arbetssätt.

NYTT - Nyfiken på interoception?

**Vi vet att yttre intryck kan överväldiga –
men vad händer med intrycken som
kommer inifrån?**

Ljus, ljud, rörelse och dofter. Längre har vi vetat att yttre stimuli kan bli för mycket för en person med autism – men det vi inte talat lika mycket om är intrycken som kommer inifrån kroppen.

**Vi frågar vår utbildare Gabriel
Montgomery om interoception nedan.**



1. Vad är interoception – och varför är det bra att förstå en persons inre intryck?

Interoception är som kroppens inre kompass. Det är vår förmåga att känna signaler från kroppen som hunger, trötthet, smärta, hjärtslag och så vidare. Förståelse för en persons inre intryck gör det lättare att tolka beteenden och ge rätt stöd.

För många är dessa inifrån kommande signaler självklar vardagsinformation – men för andra kan de vara förvirrande signaler som är svåra att identifiera.

När vi förstår hur en person uppfattar sina inre signaler, förstår vi också varför vissa beteenden uppstår. Vi slutar tolka det vi ser som "problembeteenden" – och börjar istället se uttryck för behov.

2. Hur kan svårigheter med att tolka kroppens signaler påverka vardagen – särskilt för autistiska personer?

Det kan leda till att behov som hunger, trötthet eller smärta är svåra att definiera – vilket påverkar humör, energi och trygghet i vardagen. Känslor och kroppsliga tillstånd kan blandas ihop eller helt saknas ord för.

Kanske känns det bara "fel" i kroppen, men du kan inte sätta ord på det – och ingen annan ser något. För autistiska personer kan sådana inre signaler vara otydliga, plötsliga eller helt osynliga.

3. Vilka konkreta strategier kan vi använda vid hög/låg känslighet för interoception?

Använda tydliga rutiner och tydliggörande pedagogik. Arbeta med trygghet, avslappning och avledning. Alltid bekräfta personens upplevelse!

VILL DU LÄRA DIG MER OM INTEROCEPTION? ANMÄL DIG TILL VÅR DIGITALA FÖRELÄSNING NEDAN:

Nyfiken på interoception?

Interoception-Kroppens förmåga att tolka inre signaler som t.ex. hunger, smärta, illamående, trötthet eller oro.

Under föreläsningen får du lära dig hur svårigheter med interoception kan ta sig uttryck, varför det ofta misstolkas som beteendeproblem, samt hur du kan stötta på ett sätt som stärker självförståelse och trygghet.

Du får också konkreta strategier för att hjälpa en person att bättre uppfatta och tolka sina inre signaler – genom exempelvis strukturerade övningar, känsloord, visuella stöd och kroppskännedom i vardagen.

Datum: 23 oktober

Tid: 13.00-14.30

Pris: 495:- per deltagare eller 1995:- för gruppanmälan, exklusive moms.

Föreläsare: Gabriel Montgomery

[LÄS MER OCH ANMÄL DIG HÄR](#)





ANDRA KOMMANDE DIGITALA FÖRELÄSNINGAR:

PERMA - välbefinnande i praktiken

Hur kan vi stärka motivation, livskvalitet och psykisk hälsa i vardagen? Med stöd i positiv psykologi och modellen PERMA får du konkreta verktyg för att skapa goda liv.



PERMA – står för:

Positiva känslor – glädje, tacksamhet, hopp

Engagemang – flow, fokus och inre driv

Relationer – trygga, meningsfulla band

Mening – känna att livet har ett syfte

Att uppnå – mål, framsteg, stolthet



I föreläsningen får du med dig:

Strategier för att skapa mer välmående, glädje, energi och mening i vardagen. Vikten av att stärka relationer och motståndskraft. Samt hur man kan formulera mål som känns motiverande och hållbara.

Datum: 8 sep

Tid: 13.00-15.00

Pris: 495:- per deltagare eller 1995:- för gruppanmälan, exklusive moms.

Föreläsare: Therese Waldenborg

Utbildare på Utbildningscenter Autism

[LÄS MER OCH ANMÄL DIG HÄR](#)



AI hjälper till – Bra och Mindre Bra med AI (ChatGPT) i mötet med autism.

Har du funderat på hur AI kan vara ett verktyg i ditt pedagogiska arbete? Under denna föreläsning får du idéer om hur du kan använda AI för att skriva instruktioner,

Datum: 25 september

Tid: 13.00-15.00

Pris: 495:- per deltagare eller 1995:- för gruppanmälan, exklusive moms.

Föreläsare: Gabriel Montgomery

skapa sociala berättelser och göra kartläggningar. Lär dig använda AI för att underlätta och förbättra stödet du ger till personer med autism och intellektuell funktionsnedsättning.

Utbildare på Utbildningscenter Autism

[LÄS MER OCH ANMÄL DIG HÄR](#)



LSS och polisanmälningar

Ska vi polisanmäla konsekvenser av funktionsnedsättning eller är LSS-verksamheter en insats där lagar inte gäller?

Föreläsningen är riktad till dig som vill veta mer om hur vi ska tänka kring brott och polisanmälningar i LSS.

Datum: 3 november

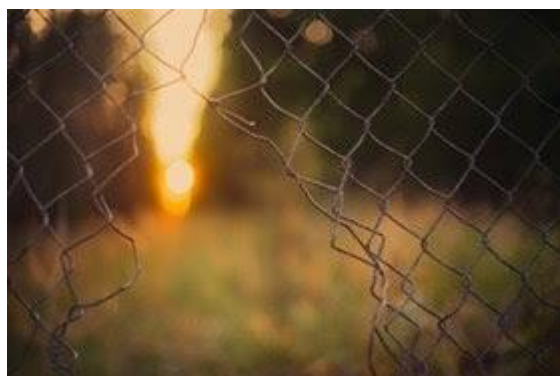
Tid: 13.00-15.00

Pris: 495:- per deltagare eller 1995:- för gruppanmälan, exklusive moms.

Föreläsare: Therese Waldenborg

Utbildare på Utbildningscenter Autism

[LÄS MER OCH ANMÄL DIG HÄR](#)



UTBILDNING PÅ PLATS:

Utbildningsvecka i Sunne v 42 alternativt v 48

5-dagarsutbildning: Pedagogiskt arbetssätt vid autism och IF

Jobbar du med ungdomar eller vuxna med autism och intellektuell funktionsnedsättning? Då är detta utbildningen för dig!

👣 Under en vecka varvar vi teori och praktik med fullt fokus på hur du kan skapa struktur, trygghet och livskvalitet i vardagen – på riktigt.

🔧 På vår utbildning lär du dig om:

- Individanpassat vardagsstöd genom kartläggning och vardagsbedömningar.
- Anpassningar och tydliggörande pedagogik.
- Alternativ och kompletterande kommunikation.
- Stressreducering, energihantering och hantering av utmanande beteende.

💡 Utbildningen kommer från och är inspirerad av TEACCH, vidareutvecklad under många år av erfarna utbildare på Utbildningscenter Autism.



[LÄS MER OCH ANMÄL DIG HÄR](#)

**DET TAR INTE SLUT HÄR - VILL DU UTFORSKA HELA VÅRT UTBUD AV UTBILDNING OCH
HANDLEDNING?**

[KIK A IN PÅ VÅR HEMSIDA](#)

Visste du att:

Utbildningscenter Autism är Autism Sveriges helägda utbildningsbolag. Vi har bedrivit utbildningar sedan mitten av 1990-talet. Idag har vi utbildat tusentals personal inom både kommunala, statliga och privata verksamheter. Vi brinner för det vi gör!

Vänlig hälsning

Utbildningscenter Autism





www.autism.se/utbildningscenter

[Klicka här för att avregistrera din adress](#)