

Hantera autistisk utmattning – studieplan

Snabb takt – ca 12 veckor

För dig som har mer energi just nu och vill ta dig igenom kursen i ett jämnt flöde. Tempot är högt men fortfarande möjligt om du redan är igång med återhämtning och gillar struktur.

Upplägg:

Vecka 1–2: Modul 1 (2 filmer/vecka)


Vecka 3–4: Modul 2 (1–2 filmer/vecka)

Vecka 5–6: Modul 3 (1–2 filmer/vecka)

Vecka 7–8: Modul 4 (1–2 filmer/vecka)

Vecka 9–10: Modul 5 (1–2 filmer/vecka)

Vecka 11–12: Modul 6 (2 filmer/vecka)

 Filmer: 1–2 per vecka

 Arbetsblad: 1–2 per vecka vid sidan av filmerna

Rimlig takt – ca 6 månader

För dig med låg kapacitet och stort behov av vila mellan inslag. Passar bra när orken varierar och du vill ha en stadig men inte stressig takt.

Upplägg:

Månad 1: Modul 1 (1 film + 1 arbetsblad per vecka)


Månad 2: Modul 2 (1 film + 1 arbetsblad per vecka, 1 veckas paus)


Månad 3: Modul 3 (1 film + 1 arbetsblad per vecka, 1 veckas paus)

Månad 4: Modul 4 (1 film + 1 arbetsblad per vecka, 1 veckas paus)

Månad 5: Modul 5 (1 film + 1 arbetsblad per vecka, 1 veckas paus)

Månad 6: Modul 6 (1 film + 1 arbetsblad per vecka)

 Filmer: 1 per vecka

 Arbetsblad: 1–2 per vecka

 Pausveckor: 1 vecka efter varje modul (utom första och sista)

Långsam takt – ca 9 månader

För dig som bara orkar ett litet steg i taget och vill ge materialet tid att landa. Allt innehåll hinner med – utan att du behöver pressa dig.

Upplägg:

- Månad 1–4: En film per vecka
- Månad 5–9: Repetition av filmer + ett arbetsblad per vecka

 Filmer: 1 per vecka (totalt 20 veckor)

 Arbetsblad: Flexibelt – sprids ut över månader 5–9

 Fokus: Fördjupning och reflektion i andra halvan

Cherry-picking-variant – gå kursen på ditt sätt

För dig som inte vill eller orkar ta allt – men vill ta det som känns relevant.

Du behöver inte gå modulerna i ordning eller göra allt. Välj det som väcker något i dig.

Upplägg:

- Vecka 1–2: Titta runt i kursportalen.
 - Kolla extramaterialet – finns det något du vill testa direkt?
 - Lyssna på början av en film – vilken känsla ger den dig?
- Vecka 3–12: Nya moduler släpps varannan vecka.
 - När en ny modul kommer: titta på innehållsförteckningen.
 - Välj EN sak (en film, ett blad, en rubrik) som känns spännande, trygg eller intressant.
 - Du kan hoppa mellan moduler, repetera något eller helt ignorera delar som inte känns rätt nu.


 Du bestämmer: Du kan ta allt, lite eller bara det som passar just nu.

 Ingen ordning krävs: Det är inte ett pussel – det är en buffé.


 Tips: Ha gärna en anteckningssida där du skriver ner vad som funkade för dig hittills.

Tänk på att:

 Samla allt material på ett ställe – digital mapp eller fysisk pärm.

 Ha ett anteckningsblock där du skriver ner stödord, insikter eller frågor.

 Skriv ner din takt i kalendern, eller gör en enkel krysslista så du ser hur långt du kommit.

 Du kan gå tillbaka och upprepa – särskilt modul 3 och 4 brukar vara värdefulla att återvända till.