

HÖST 2022

# Kursprogram Unga vuxna

Välkommen till Adhd-center

[habilitering.se/adhd-center](https://habilitering.se/adhd-center)

## Innehåll

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Så här funkar det hos oss .....</b>                             | <b>2</b>  |
| <b>Välkommen till oss på Adhd-center!.....</b>                     | <b>3</b>  |
| <b>Adhd-centers utbud hösten 2022.....</b>                         | <b>4</b>  |
| <b>Grundkurs om adhd och add – för unga vuxna .....</b>            | <b>4</b>  |
| <b>Föreläsningar .....</b>                                         | <b>5</b>  |
| <b>Läkemedel och annan behandling vid adhd/add.....</b>            | <b>5</b>  |
| <b>ADHD-hjälpen: praktiska råd i vardagen.....</b>                 | <b>6</b>  |
| <b>För närstående .....</b>                                        | <b>7</b>  |
| <b>Om adhd och add för släkt och vänner.....</b>                   | <b>7</b>  |
| <b>Om adhd och add för yngre syskon .....</b>                      | <b>8</b>  |
| <b>Syskoninformation om adhd/add för barn 9-12 år .....</b>        | <b>8</b>  |
| <b>Syskoninformation om adhd/add för tonåringar 13-17 år .....</b> | <b>9</b>  |
| <b>Övriga tjänster .....</b>                                       | <b>10</b> |

# Så här funkar det hos oss

Vi är ett kurs- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna i åldern 3-25 år med adhd och deras närstående. Vi tillhör Habilitering & Hälsa inom Region Stockholm.

Vi erbjuder kunskap om adhd i form av kurser och föreläsningar som ger praktiska råd kring att hantera vardagen. Vi har en stark tilltro till alla människors förmåga att själva bedöma sina behov, ta till sig kunskap och vara resurser för varandra.

## Anmälan

Du anmäler dig till våra kurser och föreläsningar via Adhd-centers webbplats [www.habilitering.se/adhd-center](http://www.habilitering.se/adhd-center). Vi använder kursbokningssystemet PingPong, vilket du även kan hitta på [utbildning.habilitering.se](http://utbildning.habilitering.se).

## Kursbokningssystem

När du varit hos oss på välkomsträff får du behörighet till vårt kursbokningssystem PingPong. Där kan du sedan anmäla dig eller någon av dina närstående till våra insatser. Du loggar in med mobilt BankID.

Har du problem med inloggningen, ring vår kursadministration på telefon 08-123 355 30 eller mejla på [kurser.adhd.slso@regionstockholm.se](mailto:kurser.adhd.slso@regionstockholm.se).

## Bekräftelse

Om du har fått plats på den kurs eller föreläsning du anmält dig till, skickar vi en bekräftelse med besked om detta strax efter det att anmälningstiden gått ut. Det brukar vara ungefär två veckor innan kurstillfället.

## Återbud

Återbud ska alltid lämnas vid förhinder, gärna 24 timmar innan via e-post: [kurser.adhd.slso@regionstockholm.se](mailto:kurser.adhd.slso@regionstockholm.se) eller telefon: 08- 123 355 30.

## Lokal

Våra aktiviteter äger rum på Rosenlund, Tideliussgatan 12, huvudentrén, bottenvåningen, antingen på Adhd-center eller i Aulan.

## Kostnad

Alla våra aktiviteter är kostnadsfria.

# Välkommen till oss på Adhd-center!

Begreppet adhd är ett samlingsnamn för flera former av adhd. En form är adhd, kombinerad form, med både ouppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet. En annan form är adhd, huvudsakligen ouppmärksam form, vilket i dagligt tal ofta kallas add.

Om du också har en lindrig intellektuell funktionsnedsättning, IF, kan det vara svårt att dra nytta av våra insatser. Dina behov tillgodoses då bättre av ett lokalt habiliteringscenter och/eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning där du kan få mer individuellt anpassade insatser. För dig som både har adhd och en autismspektrumdiagnos finns möjlighet till ytterligare stöd vid ett lokalt habiliteringscenter.

I kursprogrammet kan du läsa mer om vårt utbud och sedan anmäla dig till de aktiviteter du är intresserad av. Kursprogrammet kan också laddas ner från vår hemsida [www.habilitering.se/adhd-center](http://www.habilitering.se/adhd-center). För familjer med barn och tonåringar har vi en särskild kursguide som du också finner på hemsidan.

## Välkommen att ta del av våra aktiviteter!

### För unga vuxna

Vi erbjuder kurser och föreläsningar som riktar sig till dig som är ung vuxen 18-25 år med adhd/add. Om du vill kan du ta med en närstående på de kurser och föreläsningar som du anmäler dig till. Det finns även specifika informationsträffar för syskon, släkt och vänner.



### Adhd-centers telefonrådgivning

För frågor om adhd och strategier i vardagen. Ring till Adhd-center och välj knappvalet för rådgivning och strategier. Tala sedan in ett röstmeddelande. En av våra psykologer ringer upp dig inom ungefär en vecka. Psykologerna ringer oftast från dolt nummer och försöker nå dig vid tre tillfällen vid olika tidpunkter. Om du inte har haft möjlighet att svara men fortfarande önskar rådgivning, vänligen ring och tala in ett nytt meddelande.

**Telefonnummer:** 08-123 355 30

# Adhd-centers utbud hösten 2022

## GRUNKURS OM ADHD OCH ADD – FÖR UNGA VUXNA

Denna kurs riktar sig både till dig som har adhd och till dig som har add. Kursen ger dig kunskap om diagnosen och du får tips på hur du kan få vardagen att fungera bättre. Du får träffa andra unga vuxna och dela erfarenheter med dem. En läkare kommer också att hålla en föreläsning om medicinering och annan behandling vid adhd.

Du som ung vuxen är välkommen att ta med dig **en** närstående på kursen. Den du tar med dig får samma information.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Korta föreläsningsspass varvat med diskussion                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Kursen syftar till att ge en ökad kunskap om adhd/add, få tips och dela erfarenheter med andra unga vuxna.<br>Kursens sex träffar har följande teman: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vårt att veta om adhd</li> <li>• Att leva med adhd</li> <li>• Adhd och relationer</li> <li>• Struktur i vardagen</li> <li>• Arbete och studier</li> <li>• Läkemedel och annan behandling vid adhd/add</li> </ul> |
| <b>Förkunskaper</b>       | Kursen är till för dig som har skickat in en ansökan och deltagit på introduktionsträffen för unga vuxna på Adhd-center                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Datum och tid</b>      | Torsdagar 10, 17 och 24 november och 1, 8 och 15 december kl 17.00-19.00.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Plats</b>              | Adhd-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Kallelse</b>           | Du får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan kursstart. Om du har lämnat SMS-medgivande kommer du att få en SMS-påminnelse cirka två dagar innan varje träff.                                                                                                                                                                                                                                           |

### Målgrupp

Kursen vänder sig till unga vuxna 18 - 25 år. Du som ung vuxen kan ta med en närstående.



Gruppen träffas vid **sex** tillfällen, två timmar per gång

**Maxantal: 20 unga vuxna (max en närstående per deltagare)**

## FÖRELÄSNINGAR

### Läkemedel och annan behandling vid adhd/add

Annika Brar är läkare med många års erfarenhet av barn, unga och vuxna med adhd/add. I den här föreläsningen presenterar hon aktuell kunskap om läkemedel och annan behandling vid adhd.

|                           |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Föreläsning varvat med diskussion och frågor från deltagare                                                                                                                 |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Information med syfte att nå ökad kunskap om vilka behandlingsmetoder som rekommenderas för vuxna med adhd/add. Möjlighet att ställa frågor.                                |
| <b>Förkunskaper</b>       | Föreläsningen är till för dig som har skickat in en ansökan och deltagit på introduktionsträffen för unga vuxna på Adhd-center                                              |
| <b>Datum, tid</b>         | Under november eller december 2022.                                                                                                                                         |
| <b>Plats</b>              | Adhd-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen                                                                                                        |
| <b>Kallelse</b>           | Du får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan föreläsningen. Om du har lämnat SMS-medgivande kommer du att få en SMS-påminnelse cirka två dagar innan föreläsningen. |

#### Föreläsningen ingår i grundkursen

Du som går grundkursen är automatiskt anmäld till den här föreläsningen.

#### Målgrupp

Föreläsningen riktar sig till unga vuxna.

Du som ung vuxen kan om du vill bjuda in en närstående.

## ADHD-hjälpen: praktiska råd i vardagen

Föreläsningen handlar om hur vardagen kan hanteras bättre vid adhd/add. Konkreta strategier och praktiska råd presenteras. Föreläsningen vänder sig till vuxna med egen diagnos och personer som lever nära andra vuxna med adhd. Föreläsaren Katarina A. Sörngård är leg. psykolog med lång erfarenhet av att arbeta med personer med adhd.

|                           |                                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Föreläsning                                                                                                                                                                 |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Möjlighet till tips och strategier för att förenkla vardagen som vuxen med adhd/add                                                                                         |
| <b>Förkunskaper</b>       | Föreläsningen är till för dig som har skickat in en ansökan och deltagit på introduktionsträffen för unga vuxna på Adhd-center                                              |
| <b>Datum, tid</b>         | Tisdag 13 december kl 17.00-19.00                                                                                                                                           |
| <b>Plats</b>              | Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen                                                                                                               |
| <b>Kallelse</b>           | Du får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan föreläsningen. Om du har lämnat SMS-medgivande kommer du att få en SMS-påminnelse cirka två dagar innan föreläsningen. |

### Målgrupp

Föreläsningen riktar sig både till unga vuxna med närstående och till föräldrar till barn och tonåringar med adhd.

Du som ung vuxen kan om du vill bjuda in en närstående.

**” Har du svårt att få livet att gå ihop? Glömmer och missar du möten du skulle ha gått på? Blir du för arg, för uppvarvad eller för ledsen och saknar en inre balans? Adhd-hjälpen ger dig konkreta strategier för att få vardagen att fungera.”**

- *Från boken Adhd-hjälpen av Katarina A. Sörngård, leg. psykolog, leg psykoterapeut och specialist i neuropsykologi*

**FÖR NÄRSTÅENDE****Om adhd och add för släkt och vänner**

Till denna föreläsning kan du bjuda in släktingar och vänner som önskar mer kunskap om adhd/add. Syskon över 18 år är varmt välkomna att delta. Du som ung vuxen anmäler dina närstående.

|                           |                                                                                                                                                             |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Föreläsning                                                                                                                                                 |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Information för att öka kunskapen om adhd/add och hur släkt och vänner kan stötta sin närstående                                                            |
| <b>Förkunskaper</b>       | Inga förkunskaper krävs för släkt och vänner                                                                                                                |
| <b>Datum, tid</b>         | Tisdag 8 november kl 17.00-19.00                                                                                                                            |
| <b>Plats</b>              | Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén,<br>Bottenvåningen                                                                                            |
| <b>Kallelse</b>           | Du som ung vuxen får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan föreläsningen. Du kan sedan vidarebefordra bekräftelsen till dina släktingar och vänner. |

**Målgrupp**

Föreläsningar för släkt och vänner till barn, tonåringar och unga vuxna med adhd/add. Föreläsningen riktar sig till personer över 18 år.



## OM ADHD OCH ADD FÖR YNGRE SYSKON

Syskon till barn, ungdomar och unga vuxna med adhd/add kan vilja veta mer om funktionsnedsättningen. Vi har informationstillfällen om adhd/add för syskon i olika åldrar till de barn, tonåringar och unga vuxna som är registrerade vid Adhd-center. Legitimerade psykologer från Adhd-center håller i träffarna.

Informationstillfället riktar sig endast till syskon. Du som är ung vuxen anmäler själv ditt syskon. Välj informationstillfälle efter ditt syskons ålder.

**Syskonet bör inte ha egen neuropsykiatrisk diagnos.**

### Syskoninformation om adhd/add för barn 9-12 år

|                           |                                                                                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Korta föreläsningsspass varvat med diskussion                                                                                                                |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Föreläsningen innehåller information om adhd/add och om syskonskap. Syftet är att öka kunskap och förståelse samt att få dela erfarenheter med andra syskon. |
| <b>Förkunskaper</b>       | Inga förkunskaper krävs för syskon                                                                                                                           |
| <b>Datum, tid</b>         | Se bokningssystemet PingPong för aktuella datum                                                                                                              |
| <b>Plats</b>              | Adhd-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen                                                                                       |
| <b>Kallelse</b>           | Du som ung vuxen får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan föreläsningen. Du kan sedan vidarebefordra bekräftelsen till andra familjemedlemmar.      |

#### Målgrupp

Syskon till barn, tonåringar och unga vuxna som har adhd/add.

Informationsträffen vänder sig till syskon som är mellan 9 och 12 år och som inte har en egen neuropsykiatrisk diagnos.



**Du som ung vuxen anmäler ditt syskon.**

**Maxantal: 20 syskon i åldrarna 9-12 år**

## Syskoninformation om adhd/add för tonåringar 13-17 år

|                           |                                                                                                                                                              |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Format</b>             | Korta föreläsningsspass varvat med diskussion                                                                                                                |
| <b>Syfte och innehåll</b> | Föreläsningen innehåller information om adhd/add och om syskonskap. Syftet är att öka kunskap och förståelse samt att få dela erfarenheter med andra syskon. |
| <b>Förkunskaper</b>       | Inga förkunskaper krävs för syskon                                                                                                                           |
| <b>Datum, tid</b>         | Se bokningssystemet PingPong för aktuella datum                                                                                                              |
| <b>Plats</b>              | Adhd-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen                                                                                         |
| <b>Kallelse</b>           | Du som ung vuxen får en e-postbekräftelse ungefär två veckor innan föreläsningen. Du kan sedan vidarebefordra bekräftelsen till andra familjemedlemmar.      |

### Målgrupp

Syskon till barn, tonåringar och unga vuxna som har adhd/add.

Informationsträffen vänder sig till syskon som är mellan 13 och 17 år och som inte har en egen neuropsykiatrisk diagnos.



**Du som ung vuxen anmäler ditt syskon.**

**Maxantal: 20 syskon i åldrarna 13-17 år**

## Övriga tjänster



### Frågetjänst om samhällets stöd

På Habiliteringens resurscenter frågetjänst arbetar socionomer som svarar på frågor om samhällets stöd vid funktionsnedsättning. Det kan förutom habilitering, till exempel gälla insatser från kommunen, bidrag och ersättningar, skola och fritid. Du når frågetjänsten på telefon, chatt, 1177 Vårdguidens e-tjänster, brev och e-post.

**Telefonnummer:** 08-123 350 10

**Läs mer på:** [habilitering.se/fragetjanst](http://habilitering.se/fragetjanst)

### Kognitivt stöd i visningsmiljö

Du som är intresserad av olika typer av kognitivt stöd för att få struktur i vardagen kan besöka Habiliteringens resurscenter på Sabbatsbergs sjukhus. Där finns en utställning och visningsmiljö dit är alla som vill välkomna på Öppet Hus.

**Läs mer på:** [habilitering.se/habiliteringens-resurscenter](http://habilitering.se/habiliteringens-resurscenter)



### Bibliotek

Biblioteket på Habiliteringens resurscenter på Sabbatsbergs sjukhus är öppet för alla. Biblioteket är specialiserat på funktionsnedsättningar, är du välkommen att låna böcker och annat material om adhd.

**Läs mer och se öppettider på:** [habilitering.se/bibliotek](http://habilitering.se/bibliotek)



### 1177 Vårdguiden

Vårdupplysning

För frågor om vart i vården du kan vända dig, för exempelvis läkemedelsbehandling eller psykologisk behandling av adhd.

**Läs mer på:** [1177.se](http://1177.se)

#### **Hitta till Adhd-center:**

- **Pendeltåg** Åk till station Stockholms Södra, upp- gång Rosenlundsgatan.
- **Tunnelbana** Åk till Skanstull. Ta buss 3 mot Södersjukhuset eller buss 4 mot Radiohuset. Gå av vid hållplats Rosenlund. Alternativt åk till Zinkensdamm. Ta buss 4 mot Gullmarsplan. Gå av vid hållplats Rosenlund.
- **Buss** Nummer 3, 4, 74 och 164 trafikerar hållplats Rosenlund.
- **Bil** Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar i parkeringsgaraget inom Rosenlundsområdet.

**Besöksadress:** Tideliusgatan 12, Rosenlund  
Huvudentrén, entréplan

#### **Postadress**

Adhd-center, BOX 170 56  
104 62 Stockholm