

VÅR 2023

# Adhd-centers kurskatalog

För familjer med barn och ungdomar  
till och med 17 år

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

## Innehållsförteckning

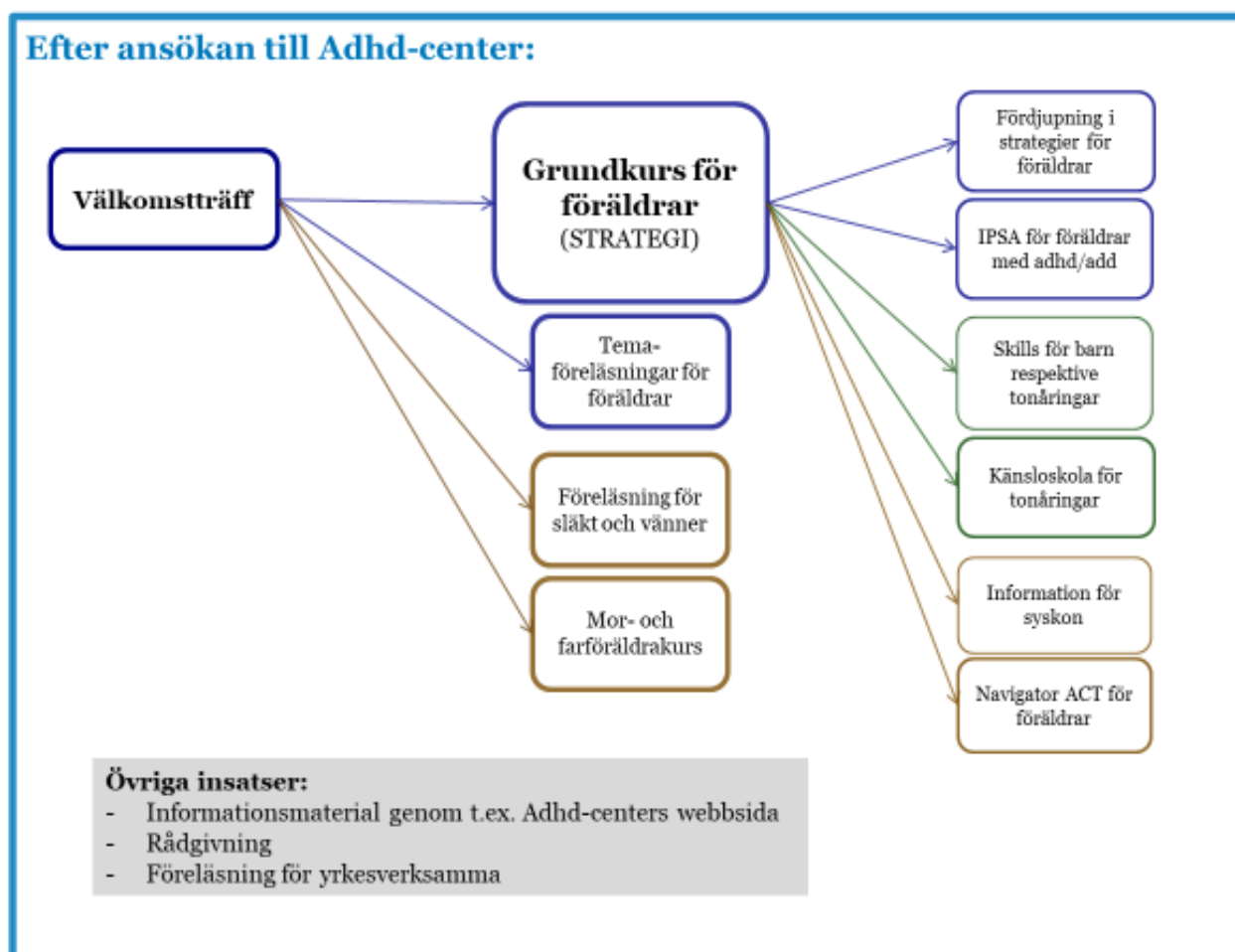
<b>Välkommen till oss på Adhd-center! .....</b>	<b>2</b>
<b>Så funkar det hos oss .....</b>	<b>3</b>
<b>Kurser våren 2023 .....</b>	<b>5</b>
FÖR FÖRÄLDRAR.....	5
Adhd – Grundkurs för föräldrar (fem lektioner) .....	5
Adhd – Digital grundkurs för föräldrar (fem lektioner) .....	5
Navigator ACT .....	6
IPSA - Improving Parenting Skills – Adults with ADHD .....	6
Fördjupningar i föräldrastrategier .....	7
Digitala fördjupningar i föräldrastrategier .....	8
Temaföreläsningar för föräldrar .....	9
Digitala temaföreläsningar för föräldrar .....	10
FÖR BARN OCH TONÅRINGAR MED ADHD/ADD.....	10
Skills - Utbildning om adhd/add riktad till barn 9–12 år .....	10
Skills - Utbildning om adhd/add riktad till ungdomar 13–17 år .....	10
Känsluskola i grupp för tonåringar 13–17 år.....	10
Att leva med adhd – två tonåringar berättar .....	11
FÖR NÄRSTÅENDE (EJ FÖRÄLDRAR) .....	11
För syskon: Informationsträff.....	11
För mor- och farföräldrar: Heldagskurs.....	12
För övrig släkt och vänner: Föreläsning om adhd .....	12
Om adhd/add för närstående, släkt och vänner - Digital kurs.....	12
FÖR PEDAGOGER OCH ANDRA YRKESVERKSAMMA.....	13
Att arbeta med barn och unga som har adhd.....	13
<b>Övriga tjänster .....</b>	<b>14</b>

# Välkommen till oss på Adhd-center!

## Om Adhd-center

Vi är ett kurs- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med adhd och deras närstående. Vi erbjuder specialistkunskap om adhd i form av kurser och föreläsningar som ger praktiska råd kring att hantera vardagen. Vi har en stark tilltro till människors förmåga att vara resurser för varandra och vill skapa ett forum för erfarenhetsutbyte.

Fördjupande material och användbar information finns på vår webbsida:  
[www.habilitering.se/adhd-center](http://www.habilitering.se/adhd-center).



# Så funkar det hos oss

## Anmälan

Anmälan till våra insatser görs av vårdnadshavare till inskrivna barn och tonåringar.

1. Vårdnadshavare loggar in med BankID i bokningssystemet PingPong via webbplatsen [utbildning.habilitering.se](http://utbildning.habilitering.se).
2. För att göra en anmälan till Adhd-centers kurser, tryck på Adhd-centers logotyp.
3. Sök i kurskatalogen eller bläddra igenom samtliga kurser.
4. Tryck på "Läs mer och anmäl" för att se mer information och fylla i anmälningsformuläret.

Behörighet till bokningssystemet får du efter att du har ansökt till Adhd-center och tagit del av vår välkomstinformation. För mer information om hur det går till att ansöka till oss, gå in på [www.habilitering.se/adhd-center](http://www.habilitering.se/adhd-center).

### Har du problem med inloggningen eller andra frågor om kursbokning?

Kontakta Adhd-centers administration genom e-postadressen [kurser.adhd.slso@regionstockholm.se](mailto:kurser.adhd.slso@regionstockholm.se) eller telefon 08-123 355 30.

Skicka inga personuppgifter per mejl.

**Telefontider:** Tisdag till fredag 8.00 - 15.00. Lunchstängt kl. 12.00 - 13.00.  
Måndagar 13.00 - 15.00. Övrig tid telefonsvarare.

## Behov av tolk

Har du behov av tolk ska du ange det varje gång du anmäler dig till en aktivitet. Du anger tolkbehov och språk i anmälningsformuläret.

Vi har inte möjlighet att erbjuda tolk på våra digitala kurser. Grundkursen finns digitalt med engelsk undertext.

## Deltagarbekräftelse

Om du har fått plats på den kurs eller föreläsning som du har anmält dig till skickar vi en bekräftelse strax efter att anmälningstiden gått ut. I regel får du plats om kursen/aktiviteten fortfarande är öppen för anmälan och du tillhör den målgrupp som aktiviteten är avsedd för.

## Återbud

Återbud ska alltid lämnas vid förhinder. Anmäl dig endast till kurser och föreläsningar som du säkert kommer att kunna gå på. Återbud lämnas snarast möjligt och helst 24 timmar innan bokad aktivitet.

## Lokaler

Alla våra lokalbundna aktiviteter anordnas på Rosenlund, Tideliussgatan 12, huvudentrén, bottenvåningen, antingen i Adhd-centers lokaler eller i Aulan.

## Kostnad

Alla våra kurser och föreläsningar är kostnadsfria.

## Adhd och autism

Det är vanligt att barn och tonåringar med adhd/add även har ASD (autismspektrumdiagnos). Har ditt barn ASD har du möjlighet att också ta del av Habiliteringens Kurs- och kunskapscenters utbud. För mer information om utbud och ansökan dit, se [www.habilitering.se/kurscenter](http://www.habilitering.se/kurscenter).

### Tillfällig föräldrapenning vid vård av barn (VAB)

När du deltar i våra aktiviteter på plats kan du ha rätt till ersättning för inkomstbortfall via den tillfälliga föräldrapenningen för vård av barn. Hör av dig till Försäkringskassan i god tid om möjligheten till VAB. Vi kan vid behov skriva närvarointyg.

Har du frågor om vilka kurser som du kan få VAB för? Vänd dig direkt till Försäkringskassan för att få svar på dessa.

### Undertexter

Alla våra digitala kurser har undertexter på svenska. Grundkursen finns tillgänglig med undertexter på engelska.



### Kursanmälan

Anmälan till kurser och föreläsningar ska göras genom kursbokningssystemet PingPong.

**Logga in via:** [utbildning.habilitering.se](http://utbildning.habilitering.se)



### Adhd-centers webbsida

Besök vår webbsida för information om kurser och anmälan. Där hittar du även fördjupande material och kursguide.

**Läs mer på:** [habilitering.se/adhd-center](http://habilitering.se/adhd-center)



### Kontakt med Adhd-center

Om du har frågor om inloggning, kurser eller föreläsningar är du välkommen att kontakta Adhd-centers administration.

Telefon 08-123 355 30

E-post [kurser.adhd.siso@regionstockholm.se](mailto:kurser.adhd.siso@regionstockholm.se)



**Av hänsyn till andra åhörare kan du inte ta med dig barn till kurser och föreläsningar.**

# Kurser våren 2023

## FÖR FÖRÄLDRAR

### Adhd – Grundkurs för föräldrar (fem lektioner)

Vår erfarenhet är att alla föräldrar som kommer till oss har nytta av att börja med att gå vår grundkurs. Grundkursen heter STRATEGI och syftar till att ge grundläggande kunskap om vad funktionsnedsättningen innebär, hur den tar sig uttryck under barndom respektive tonår och vad föräldrar kan göra för att få vardagen att fungera, hantera konflikter och få kunskap om samhällets och skolans stöd. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte mellan kursdeltagarna. Kursen hålls på Rosenlund. Ni som vårdnadshavare kan anmäla bonusföräldrar till kursen.

Se PingPong för aktuella datum. Välj rätt version utifrån barnets ålder och diagnos:

**Adhd – En grundkurs för föräldrar till barn upp till 12 år**

**Add – En grundkurs för föräldrar till barn upp till 12 år**

**Adhd – En grundkurs för föräldrar till tonåringar 13 till 17 år**

**Add – En grundkurs för föräldrar till tonåringar 13 till 17 år**

### Adhd – Digital grundkurs för föräldrar (fem lektioner)

Vi rekommenderar att alla föräldrar som kommer till oss börjar med vår grundkurs. Den digitala grundkursen bygger på föräldrautbildningen STRATEGI och är uppdelad på fem lektioner. Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad adhd innebär, hur det tar sig uttryck i barndomen och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera. Information om samhällets och skolans stödinsatser ges. Kursen innehåller filmer, kunskaps- och reflektionsfrågor samt hemuppgifter. Kursen ges på svenska med svensk undertext. Den kan även ges med engelsk undertext. Den digitala kursen innehåller inte något erfarenhetsutbyte eller möten med andra föräldrar. Önskar du det, bör du gå kursen på plats på Adhd-center i stället. Ni som vårdnadshavare kan anmäla bonusföräldrar till kursen. Digitalt finns kursen i två versioner:

**Adhd/add – En digital grundkurs för föräldrar till barn upp till 12 år**

**Adhd/add – En digital grundkurs för föräldrar till tonåringar 13 till 17 år**

#### Digitalt kursdeltagande

Du tar del av varje lektions innehåll när det passar dig, inom given kursomgång. Du ska ha slutfört minst en lektion inom två veckor från kursstart, för att inte förlora din plats på kursen. Du kan i övrigt genomföra kursen i den takt som passar dig. Rekommenderad kurstakt är en lektion per vecka. Kursen ska vara slutförd inom 5 veckor från kursstart.

#### Bonusförälder?

En vårdnadshavare är varmt välkommen att anmäla dig som bonusförälder till Adhd-centers grundkurs!



**Antalet deltagare är begränsat även på de digitala kurserna. Kursen ska genomföras inom given tidsram.**

Se kursbokningssystemet PingPong för aktuella kursdatum och anmälan till den digitala grundkursen.

**Till kursbokningssystemet PingPong:**  
[utbildning.habilitering.se](http://utbildning.habilitering.se)



#### **Efter bekräftad kursanmälan - Digital kurs**

Instruktioner för inloggning

Under dagen för kursstart kommer du att få ett mejl med instruktioner för kursdeltagande. Inloggning sker med BankID i 1177s e-tjänst Stöd och Behandling (SoB). Vid kursstart aktiveras din kurstillgång och du kan se kursen i SoB samt påbörja din första lektion.

**Inloggningsida för Stöd och Behandling (SoB):** [sob.1177.se](http://sob.1177.se)

## **Navigator ACT**

För dig som känner dig nedstämd, orolig och/eller stressad i ditt föräldraskap

Föräldrgruppen Navigator ACT baseras på Acceptance and Commitment Therapy (ACT), en form av kognitiv beteendeterapi. I Navigator övar vi på acceptans och medveten närvaro samt att göra förändringar kring prioriteringar, vila och återhämtning. Syftet är att hitta sätt som främjar mående i vardagen och i ditt föräldraskap. För att delta ska du ha ett barn under 18 år med funktionsnedsättning (adhd eller annan). Insatsen riktar sig till dig som upplever stress i föräldraskapet, nedstämdhet och/eller oro som påverkar ditt mående. Cirka 16 föräldrar träffas under fem tillfällen med en återträff cirka 3 månader senare. Information varvas med gruppdiskussioner och upplevelsebaserade övningar. Mellan grupptillfällen görs hemuppgifter för att praktisera nya förhållningssätt.

Intresseanmälan görs genom bokningssystemet Pingpong. Att du gör en intresseanmälan betyder inte att du direkt fått en plats i gruppen. Du kommer inför start av ny omgång att kontaktas över telefon, för mer information och ställningstagande till deltagande.

## **IPSA - Improving Parenting Skills – Adults with ADHD**

För föräldrar med adhd, med barn i åldern 3–11 år

IPSA vänder sig till föräldrar med egen adhd-diagnos som vill arbeta för att stärka relationen och minska risken för konflikt med sitt/ett av sina barn mellan 3 och 11 år. Barnet behöver inte ha någon diagnos. Gruppträffar varvas med individuella träffar med arbetsterapeut. IPSA väger in de utmaningar adhd kan medföra i föräldraskapet. Under gruppträffarna, med max 9 deltagare, går vi igenom föräldrastrategier och deltagare delar erfarenheter och tips. Teman är adhd i familjevardagen, föräldrars ork, fem gånger mer kärlek, förberedelser och effektiva uppmaningar, bevara det egna lugnet utåt samt välja sina strider. Insatsen består av 14 träffar samt uppföljning. 6 av träffarna sker i grupp, resten individuellt.

Du kan inte delta om du har en autismdiagnos eller intellektuell funktionsnedsättning. IPSA är under utvärdering i en forskningsstudie i samarbete med KIND vid Karolinska Institutet.

Alla som erbjuds plats lottas till att (1) gå IPSA direkt eller (2) terminen efter och ombes fylla i formulär innan, under och efter programmet.

Intresseanmälan görs genom bokningssystemet Pingpong. Individuell bedömning görs sedan för att undersöka om programmet passar dig som enskild deltagare.

### **Fördjupningar i föräldrastrategier**

Dessa fördjupningar syftar till att fördjupa kunskaper kring strategierna från grundkursen samt att du som förälder ska omsätta teori till praktik. På första tillfället fördjupar vi oss i strategin och du gör upp en plan för hur du ska använda strategin hemma närmaste tiden. Vid det andra tillfället följer vi upp hur det har gått, fördjupar oss ytterligare samt planerar för nästa steg. I workshops som hålls på plats på Adhd-center varvas föreläsningsspass med diskussioner och planering utifrån en arbetsbok. Flera fördjupningar är tillgängliga både i digital version och genom träffar på Adhd-center. De digitala insatserna saknar diskussionerna och erfarenhetsutbytet med andra föräldrar.

### **Stärk relationen till ditt barn**

Att uppmuntra det man vill se mer i barnets beteende, fånga goda stunder samt validering är hjälpsamma strategier. De syftar till att stärka relationen till ditt barn, stärka barnets självkänsla, förbättra samarbetet samt minska konflikter emellan. Kursen ges som workshop på Rosenlund och riktar sig till dig som är förälder till ett barn upp till 12 år. För dig som är förälder till en tonåring rekommenderar vi att i stället välja fördjupningen "Kommunicera med sin tonåring".

### **Kommunicera med sin tonåring**

Syftet med denna fördjupning är att förbättra kommunikationen med sin tonåring, stärka relationen och fånga goda stunder. Du kommer att få ta del av flera olika kommunikationssätt och lära dig mer om att bekräfta/validera din tonåring och dig själv i olika situationer. Kunskap om känsloreglering ingår också. Du avslutar med att göra en plan för hur du arbetar vidare på egen hand efter kursen. Du kan gå kursen digitalt eller som workshop på Rosenlund.

### **Analysera beteenden**

Många föräldrar till barn och tonåringar med adhd/add beskriver en tillvaro kantad av återkommande konflikter eller låsningar. I denna fördjupning i två delar går vi igenom strategier för att lättare förstå varför vissa icke önskade beteenden hos barnet förstärks, hur adhd-symtomen inverkar och vad man kan göra för att förebygga och hantera svåra situationer. Kursen ges som workshop på Rosenlund.

### **Bevara sitt lugn**

Många föräldrar till barn och tonåringar med adhd eller add upplever att en av de största utmaningarna i föräldraskapet är att bevara sitt lugn. Många barn har känsloutbrott som försvårar situationerna. Här går vi igenom metoder som underlättar för dig att bevara lugnet och metoder att hantera barnets/tonåringens starka känslor. Kursen ges som workshop på Rosenlund. Kursen kommer senare under vårterminen även att finnas i digitalt format.

### **Energikartläggning**

Många med adhd har svårt att reglera sin energi. Fördjupningen fokuserar på hur man kan kartlägga barnets/tonåringens vardag utifrån ett energiperspektiv och planera därefter. Du som förälder formulerar hur strategin kan tillämpas i din familj. Vid tillfälle två följer vi upp och fördjupar oss ytterligare i strategin. Workshopen ges på plats på Rosenlund.



### Välja sina strider och gemensam problemlösning

Denna workshop inleds med en sortering av striderna som uppstår med ditt barn/din tonåring. Därefter får du som förälder välja ett område du vill problemlösa kring hemma tillsammans med barnet/tonåringen. Metoder och strategier för hur det ska gå till diskuteras och konkretiseras. Workshopen ges på plats på Rosenlund.

### Om sömn – Sömnsvårigheter vid adhd hos barn upp till 12 år.

Många barn med adhd har problem med sömnen. Det kan innebära utmaningar vid exempelvis kvällsrutiner, nedvarvning och insomning. På workshopen fördjupar vi oss i de olika utmaningarna och diskuterar förhållningssätt och lösningar som kan underlätta. Mellan första och andra träffen väljer varje förälder en strategi att testa hemma. Denna insats ges på plats på Rosenlund och riktar sig till föräldrar till barn upp till 12 år. (I vårt utbud finns även en digital kurs om sömn och adhd.)

**Vi rekommenderar varmt att du börjar med vår grundkurs, innan du anmäler dig till en fördjupning. Fördjupningarna utgår från grundkursen och bygger på den.**



**Av hänsyn till andra åhörare kan du inte ta med dig barn till kurser och föreläsningar.**

### Digitala fördjupningar i föräldrastrategier

Dessa fördjupningar syftar till att fördjupa kunskaper kring strategierna från grundkursen samt att du som förälder ska omsätta teori till praktik. Vi fördjupar oss i strategin och du gör upp en plan för hur du ska använda strategin hemma närmaste tiden. Därefter följer vi upp hur det har gått, fördjupar oss ytterligare samt planerar för nästa steg. Inspelade föreläsningsspass och videos med rollspel varvas med egna övningar att fylla i.



**De digitala fördjupningarna saknar diskussionerna och erfarenhetsutbytet med andra föräldrar.**

**Om du önskar detta rekommenderar vi att du anmäler dig till fördjupningen på plats på Adhd-center.**

### Kommunicera med sin tonåring

Syftet med denna fördjupning är att förbättra kommunikationen med sin tonåring, stärka relationen och fånga goda stunder. Du kommer att få ta del av flera olika kommunikationssätt och lära dig mer om att bekräfta/validera din tonåring och dig själv i olika situationer. Kunskap om känsloreglering ingår också. Du avslutar med att göra en plan för hur du arbetar vidare på egen hand efter kursen. Du kan gå kursen digitalt eller som workshop på Rosenlund.

### Bevara sitt lugn

Många föräldrar till barn och tonåringar med adhd eller add upplever att en av de största utmaningarna i föräldraskapet är att bevara sitt lugn. Många barn har känsloutbrott som försvårar situationerna. Här går vi igenom metoder som underlättar för dig att bevara lugnet

och metoder att hantera barnets/tonåringens starka känslor. Kursen ges som workshop på Rosenlund och kommer senare under vårterminen även att finnas i digitalt format.

### **Temaföreläsningar för föräldrar**

Våra temaföreläsningar riktar sig i första hand till dig som är förälder men du kan också ta med dig en närstående person (över 18 år). Begreppet adhd används i föreläsningstexterna som samlingsbeteckning för både adhd och add. Föreläsningarna hålls kvällstid kl 17.00 och varar oftast två timmar.

#### **Läkemedelsbehandling vid adhd – 7 feb och 23 maj**

Många med adhd kan ha nytta av läkemedel för att minska sina adhd-symtom. Ellie Eleftheria Vasiladioti, specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri presenterar aktuell kunskap om medicinsk behandling vid adhd hos barn och ungdomar. Hon går igenom vilka preparat som finns, hur de verkar och vanliga biverkningar.

#### **Adhd hos flickor och kvinnor – 21 mars**

Emma Linna, psykolog och specialist i psykologisk behandling, föreläser om hur adhd kan yttra sig hos flickor och kvinnor, hur vanligt det är, hormoners påverkan samt om psykiatriska bekymmer som ofta kan förekomma samtidigt.

#### **Motivera barn och tonåringar till behandling – 18 april**

Camilla Ekstrand, psykolog och enhetschef på Adhd-center tillsammans med Eleftheria Vasiladioti, specialistläkare i barn- och ungdomspsykiatri, föreläser om hur barn och tonåringar med adhd kan motiveras till medicinsk behandling, gruppinsatser eller samtalsbehandling.

#### **Att prata om känslor med barn – 2 maj**

Reyhaneh Ahangaran är psykolog och författare med erfarenhet från bland annat barn- och ungdomspsykiatri och skola. Kvällens föreläsning utgår från hennes senaste bok ”Att prata om känslor med barn”. Hon kommer ta upp konkreta tips kring kommunikation med sitt barn och hur man kan prata om svåra saker.

#### **Skärmanvändande – 9 maj**

Har du ett barn eller en tonåring som tillbringar många timmar framför en skärm? Många föräldrar önskar strategier för att få mer koll på sina barns och tonåringars skärmanvändning. Denna workshop är en möjlighet till att dela med sig av strategier och även ta del av andras. Leder workshopen gör Camilla Ekstrand som är psykolog och enhetschef på Adhd-center.

#### **Stress och det utmanande föräldraskapet – 30 maj**

Föräldrar som har barn med adhd upplever ofta stress i vardagen. Hur förhindrar man då att själv bli utmattad? Vad är viktigt att tänka på när man är förälder till ett barn med adhd där tillvaron ofta är prövande för både barn och förälder? Föreläsningen belyser hur långvarig stress yttrar sig, belyser både risk- och friskfaktorer samt ger tips på hur man hanterar ett föräldraskap som ofta är utmanande. Föreläsaren Bella Stensnäs är psykolog med lång erfarenhet av arbete med stressrelaterad ohälsa.

#### **Struktur och hjälpmedel i vardagen**

##### **För föräldrar till barn 5–12 år**

##### **För föräldrar till ungdomar 13–17 år**

För att se aktuella datum och göra anmälan, gå till [habilitering.se/kurskatalog](http://habilitering.se/kurskatalog). OBS! FÖRELÄSNINGEN HÅLLS PÅ SABBATSBERGS SJUKHUS. Barn och tonåringar med adhd/add har ofta svårt att lära sig vardagsrutiner, passa tider, hålla reda på sina saker och komma ihåg vad de ska göra. Scheman, tidshjälpmedel, bildstöd och påminnelsehjälpmedel kan underlätta och leda till större självständighet. Föreläsningen pågår i två timmar, därefter finns det möjlighet att besöka visningsmiljön på Habiliteringens resurscenter där du kan se exempel

på olika hjälpmedel och annat kognitivt stöd. Bildshopen kommer att vara öppen. Där går det att köpa färdigt i form av veckoschema, rutinschema, årsschema och bildark. Välj tillfälle utifrån åldern på ditt barn. (Denna föreläsning finns även som digital kurs.)

### **Temaföreläsningar för föräldrar- Digital föreläsning**

Våra digitala temaföreläsningar riktar sig i första hand till dig som är förälder men du har möjlighet att delta tillsammans med någon genom din inloggning. Begreppet adhd används i föreläsningstexterna som samlingsbeteckning för både adhd och add.

#### **Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd - Digital föreläsning**

Digital kurs där du som förälder får ta del av strategier och hjälpmedel som kan underlätta i vardagen. Exempel på hjälpmedel som du får kunskap om är: scheman, tidshjälpmedel, bildstöd och hjälpmedel för påminnelser som kan underlätta och hjälpa barnet till större självständighet. Vi går igenom vad som ofta ställer till problem samt hur man kan få tillgång till hjälpmedel och andra användbara produkter. Välj version av denna kurs utifrån åldern på ditt barn. (I kursutbudet finns även en föreläsning om struktur och hjälpmedel som hålls på plats på Sabbatsbergs sjukhus.)

#### **Om sömn – Digital föreläsning**

Kursen riktar sig till dig som förälder. Den tar upp grundfakta om sömn och metoder för att förbättra barnets sömn. Inspelade föreläsningsskipp varvas med frivilliga reflektionsuppgifter. (I kursutbudet finns även en fördjupning om sömn som hålls på plats på Rosenlund.)

#### **Att förebygga beteendeproblem - Digital föreläsning**

Kursens syfte är att du som förälder ska få exempel på strategier och verktyg för att förebygga beteendeproblem. I kursen får du också tips och råd om hur du kan få bättre ork i vardagen och stärkt tilltro till dig själv som förälder. Vi tar upp samvaro med barnet, verktyg för en bättre vardag och hur du kan ta hand om dig själv.

## **FÖR BARN OCH TONÅRINGAR MED ADHD/ADD**

### **Skills - Utbildning om adhd/add riktad till barn 9–12 år**

Grupp för barn mellan 9–12 år som vill lära sig mer om adhd, vad som kan bli problem och hur en kan ta kontroll över vardagen. Under utbildningen får du tillfälle att lära dig mer och träffa andra jämnåriga som också har adhd/add. Utbildningen omfattar 2 träffar och varje tillfälle är 1,5 h långt. Vid tillfällena deltar barnet tillsammans med en förälder. Skills riktar sig endast till barn som vet om att de har adhd. Vi rekommenderar varmt att du som förälder tidigare gått Adhd-centers grundkurs.

Se PingPong för aktuella datum. Gruppen hålls på Adhd-center.

### **Skills - Utbildning om adhd/add riktad till ungdomar 13–17 år**

Grupp för ungdomar mellan 13–17 år som vill lära sig mer om adhd, vad som kan bli problem och hur en kan ta kontroll över vardagen. Under utbildningen får du tillfälle att lära dig mer och träffa andra jämnåriga som också har adhd/add. Utbildningen omfattar 3 träffar och varje tillfälle är 2h långt. Skills riktar sig endast till ungdomar som vet om att de har adhd. Vi rekommenderar varmt att du som förälder tidigare gått Adhd-centers grundkurs.

Se PingPong för aktuella datum. Gruppen hålls på Adhd-center.

### **Känslaskola i grupp för tonåringar 13–17 år**

Bygger på färdigheter och strategier från dialektisk beteendeterapi

Om dina känslor tar över och ställer till det för dig i vardagen så kommer denna känslaskola att vara till stor hjälp. Syftet med känsluskolan är att få kunskap och öva färdigheter för att

hantera sina känslor. Du kommer få lära dig om känslor, öva och diskutera med andra tonåringar om olika situationer där känslor uppstår. Övningarna mellan gångerna handlar om att du övar saker som är relevanta för dig i din vardag.

Känsluskolan börjar med ett informationstillfälle på en timme och vi har sedan fem träffar på 1,5 timmar inklusive fikarast. Gruppen riktar sig till ungdomar som vet att de har adhd och har gått ungdomsutbildningen Skills eller deltagit i annan gruppinformation om adhd. Alla föräldrar till antagna tonåringar deltar inledningsvis på ett informationstillfälle. Vi rekommenderar att du som förälder har gått Adhd-centers grundkurs innan du anmäler din tonåring till känsluskolan. Parallellt med tonåringarnas känsluskola tar du som förälder del av den digitala kursen ”Kommunicera med sin tonåring”, som består av tre lektioner över internet. Känsluskolan hålls på Adhd-center.

#### **Informationsträff innan kursstart:**

25 april för både föräldrar och tonåringar

#### **Gruppträffar för tonåringarna:**

2 maj, 9 maj, 16 maj, 23 maj, 30 maj

#### **Att leva med adhd – två tonåringar berättar**

En träff för barn mellan 9–12 år där två tonåringar berättar om hur det är för dem att leva med add respektive adhd. De tar upp egna erfarenheter, styrkor, svårigheter och strategier för att hantera vardagen. Träffen är en och en halv timme lång. Välj ett av nedanstående datum.

**Datum:** 17 maj klockan 15:00-16:30 alternativt 24 maj klockan 15:00-16:30

För att kunna tillgodogöra sig dessa aktiviteter ska barnet/tonåringen inte ha intellektuell funktionsnedsättning. Vi rekommenderar kontakt med ett habiliteringscenter för möjlighet till individuell anpassning.

Om ni får förhinder – lämna återbud i god tid så att någon annan kan få platsen.

### **FÖR NÄRSTÅENDE (EJ FÖRÄLDRAR)**

#### **För syskon: Informationsträff**

En träff med kunskap och erfarenhetsutbyte för syskon till barn och tonåringar med adhd och add

Syskon till barn och ungdomar med adhd eller add kan vilja ha mer information om vad diagnosen innebär samt få veta att de inte är ensamma om att ha adhd eller add i familjen. På syskoninformationsträff får de unga veta mer om diagnosen. Det ges tillfälle att berätta och höra om andras erfarenheter samt att se att de inte är ensamma. Träffen är för syskon som inte själva har en neuropsykiatrisk diagnos (dvs adhd/autism). Den är en timme lång. Se PingPong för aktuella datum. Hålls på Adhd-center.

#### **Informationsträff för syskon 9 till 12 år**

#### **Informationsträff för syskon 13 till 17 år**

Välj aktivitet efter åldern på syskonet som ska delta.



### Anmälan och datum

Anmälan görs genom PingPong, där du även hittar aktuella datum för insatserna. **Logga in via:** utbildning.habilitering.se

## För mor- och farföräldrar: Heldagskurs

Heldagskurs (klockan 9-15) speciellt för mor- och farföräldrar. Du som mor- eller farförälder kommer att få grundkunskaper om adhd och add utifrån ett familjeperspektiv. Föreläsningsspassen varvas med diskussioner och erfarenhetsutbyte med fokus på hur mor- och farföräldrar kan stödja barnet/tonåringen med adhd samt dess syskon och föräldrar. Kursen hålls på Adhd-center.

## För övrig släkt och vänner: Föreläsning om adhd

Kunskap och förståelse till viktiga vuxna i familjens närhet

Till denna föreläsning kan du som förälder bjuda in släktingar och nära vänner som du tycker behöver kunskap om ditt barns/din tonårings diagnos. Syskon över 18 år är varmt välkomna att delta. Bonusföräldrar brukar vi rekommendera att gå grundkursen i första hand. Föreläsningen är två timmar och på [Rosenlunds sjukhus](#).

**För släkt och vänner - En föreläsning om adhd/add:** 4 april kl 17.00–19.00



**Det är du som vårdnadshavare som anmäler din närstående via bokningssystemet PingPong. Du som vårdnadshavare ger information om tid och plats till den du har anmält.**

## Om adhd/add för närstående, släkt och vänner - Digital kurs

Till denna kurs kan du bjuda in släktingar och nära vänner (över 18 år) som är intresserade av att veta mer om adhd/add

Att ha ett barnbarn, en familjevän eller en brorsdotter med adhd/add kan vara förenat med många tankar och frågor. Genom den här digitala kursen får närstående veta mer om vad funktionsnedsättningen innebär. De får råd om hur de bäst kan stötta barnet med adhd/add och den övriga familjen. Kursdeltagaren får själv avgöra när på dygnet denne vill ta del av innehållet. Kursen ges på svenska, med svensk undertext. Se PingPong för aktuella datum.



Du kan max anmäla två kursdeltagare per omgång. Kursen riktar sig till dem som inte har en egen aktivitet i kurskatalogen.

**Instruktioner för inloggning efter bekräftad kursanmälan**

Kursen erbjuds genom 1177 Vårdguidens e-tjänst Stöd och behandling (SoB). Inloggning i systemet sker med BankID. Instruktioner för inloggning skickas till dig som gör kursanmälan, på kursens startdatum.

**Du vidarebefordrar informationen till anmäld kursdeltagare.**

**Inloggningssida för Stöd och Behandling (SoB) <https://sob.1177.se>**

**FÖR PEDAGOGER OCH ANDRA YRKESVERKSAMMA****Att arbeta med barn och unga som har adhd**

Föreläsningen ger grundläggande kunskap om adhd och add med fokus på strategier för dig som arbetar med barn och ungdomar. Du får även tips på litteratur och hemsidor så att du kan gå vidare och lära dig mer om adhd och add efter föreläsningen. Föreläsningen är kostnadsfri. Du som vårdnadshavare till ett barn inskrivet på Adhd-center anmäler barnets pedagoger (eller andra yrkesverksamma) genom kursbokningssystemet PingPong. Informera pedagogen om vilket barn den går för. Det behövs för avprickning och journalföring. Föreläsningen hålls på Rosenlunds sjukhus, Tideliussgatan 12.

**Att arbeta med barn och ungdomar som har adhd:**

10 feb kl 13.00–16.00

2 juni kl 13.00–16.00

## Övriga tjänster



### Frågetjänst om skola och samhällets stöd

På Habiliteringens resurscenter frågetjänst arbetar socionomer som svarar på frågor om samhällets stöd vid funktionsnedsättning. Det kan till exempel gälla insatser i skola, från kommunen, bidrag, ersättningar och fritid. Du når frågetjänsten på telefon, via appen Alltid Öppet, 1177.se och e-post.

**Telefonnummer:** 08-123 350 10

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

### Visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd

Du som är intresserad av kognitivt stöd för att få struktur i vardagen kan besöka Habiliteringens resurscenter på Sabbatsbergs sjukhus. Där finns en utställning och visningsmiljö.

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



### Bibliotek

Biblioteket på Habiliteringens resurscenter, på Sabbatsbergs sjukhus, är specialiserat på funktionsnedsättningar. Hit är du välkommen att låna litteratur om adhd.

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

### 1177 Vårdguiden

För frågor om vart i vården du kan vända dig, för exempelvis läkemedelsbehandling eller psykologisk behandling av adhd, ring 1177 eller besök deras hemsida på 1177.se.

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

- **Pendeltåg** Åk till station Stockholms Södra, uppgång 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:** Tideliussgatan 12, Rosenlund  
Huvudentrén, entréplan

#### **Postadress**

Adhd-center, BOX 170 56  
104 62 Stockholm