

Kurser, grupper och föreläsningar

Det här kursprogrammet riktar sig till dig som har en funktionsnedsättning eller är anhörig. Kurserna arrangeras av Habiliteringens resurscenter, Habiliteringens anhörigcenter och olika habiliteringscenter inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm. Om du har frågor om kursprogrammet, kan du prata med den mottagning du har kontakt med.

Det finns fler mottagningar som erbjuder kurser och grupper inom Habilitering & Hälsa, bland annat Adhd-center, Autismcenter små barn och Habiliteringens kurs- och kunskapscenter. Information finns under respektive mottagning på habilitering.se.

Hösten 2022



För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

AKK – en introduktion för närstående

Habiliteringens resurscenter

För närstående till barn och vuxna med begränsad kommunikationsförmåga i behov av fler kommunikationssätt än tal. En halvdag om alternativ och kompletterande kommunikation, AKK.

AKKtiv – kom igång

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn, 0-6 år, med kommunikativa svårigheter. En kurs om hur man kan stötta sitt barns kommunikationsutveckling och använda alternativa kommunikationssätt. Teori varvas med praktik under sex till sju träffar med 10-15 deltagare.

Att förebygga problembeteenden

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn, 0-17 år, med funktionsnedsättning. En föreläsning som ger verktyg för att skapa en god relation med sitt barn och förebygga beteendesvärigheter. Föreläsningen syftar också till att stärka tilltron till sig själv som förälder.

Att lära sig gå på toaletten

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till barn, 4-17 år, med autism och/eller intellektuell funktionsnedsättning och för personal runt barnet. En kurs för att barnet ska lära sig kissa och bajsas på toaletten och få toalettrutiner som fungerar. Kursen består av en träff med möjlighet till individuell uppföljning.

Autism med intellektuell funktionsnedsättning – grundkurs

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn, 5-17 år, med autism i kombination med intellektuell funktionsnedsättning. En kurs med fyra träffar där vi går igenom grundläggande kunskap om diagnoserna och tar upp förhållningssätt och andra tips som kan göra att vardagen fungerar bättre.

Barn med selektiv kommunikation

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till barn, 3-17 år, som endast pratar i vissa sammanhang, är tyst i andra eller viskar för att inte höras för mycket. Vi träffas vid två tillfällen och pratar om vad svårigheterna kan bero på och ger förslag på strategier för att underlätta för barnet.

För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

Bildstöd – en workshop

Habiliteringens resurscenter

För anhöriga till barn och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning och för yrkesverksamma. Vi går igenom hur olika slags bildstöd kan användas för att få en mer fungerande vardag. Deltagarna får också göra eget bildstöd.

Diagnos – och sen då? Informationsträff om samhällets stöd

Habiliteringens resurscenter

För närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning. En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Den här föreläsningen ger övergripande information om det.

Framtiden för mitt vuxna barn – en föräldragrupp

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till vuxna barn med funktionsnedsättning. Fyra träffar med information, samtal och erfarenhetsutbyte. Syftet är att ge stöd och verktyg inför framtiden. Teman som tas upp är bland annat stöd från samhället och att vara anhörig och förälder.

Ha koll – hantera tid och organisera aktiviteter

Anordnas på flera habiliteringscenter

För vuxna med autism eller intellektuell funktionsnedsättning, IF. En insats i grupp för att hantera tid och organisera aktiviteter. Varje grupp består av 6-8 deltagare samt gruppledare och träffas tio gånger. Olika grupper och anpassningar för autism respektive IF.

IF-grupper

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

För ungdomar och vuxna, från 15 år och uppåt, med intellektuell funktionsnedsättning, IF. En samtalsgrupp som träffas 25 gånger. Vi pratar bland annat om vänskap, sexualitet och funktionsnedsättning.

Kognitivt stöd – workshop för föräldrar till barn med autism

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn med autism, 5-17 år. Workshopen inleds med information om kognitivt stöd, tidshjälpmiddel och bildstöd. Därefter får deltagarna diskutera och arbeta med hur det egna barnet kan bli hjälpt av kognitivt stöd.

För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

Kontakt

Anordnas på flera habiliteringscenter

För barn och ungdomar, 8-17 år, med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En insats i grupp för att få bättre självförtroende i samspel med andra. 4-8 barn/ungdomar träffas 12 gånger tillsammans med gruppledare. Tre gånger hålls en parallell föräldraträff.

Litet syskon

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till barn med funktionsnedsättning vars syskon är 2-6 år. En föreläsning om hur det är att vara liten och ha ett syskon med funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom.

Läsa tillsammans – anpassad bokläsning

Habiliteringens resurscenter

För närstående till barn, 0-8 år, med funktionsnedsättning. En digital föreläsning om hur lässtunder kan skapa möjlighet till samspel och kommunikation. Föreläsningen avslutas med en frågestund. Deltagarna kan sedan boka egen tid för att låna böcker i vårt bibliotek.

Matsvårigheter vid autism

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn, 6-17 år, med autism. Många barn med autism har problem med maten. Barnet kan äta för mycket, för lite eller ensidigt. Under kursens fyra träffar pratar vi om vad det kan bero på och strategier för att få det att bli bättre.

Mediyoga

Anordnas på flera habiliteringscenter

För vuxna med funktionsnedsättning. En kurs för den som upplever stress och vill få ökad energi genom mediyoga. Kursen omfattar tio tillfällen. I gruppen deltar 8-10 personer.

Mindfulness för vuxna med autism

Anordnas på flera habiliteringscenter

För vuxna med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En kurs för att öka välmående och minska stress i vardagen. Nio träffar med upplevelsebaserat lärande av meditation och lätt yoga. I gruppen deltar 5-10 personer.

För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

Navigator ACT

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar som har barn med funktionsnedsättning och som upplever stress, oro och nedstämdhet. En behandling i grupp för att främja välmående och ett flexibelt förhållningssätt i föräldraskapet. Sex träffar med 8-16 deltagare.

Nyfiken på autism?

Anordnas på flera habiliteringscenter

För ungdomar, 13-15 år, med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En grupp med sex till åtta ungdomar och två gruppledare. Gruppen träffas fyra gånger med olika teman om autism. Innan gruppen startar är det en träff tillsammans med föräldrarna.

PODD – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

För närstående och personal runt ett barn eller en vuxen som behöver ett hjälpmedel som komplement eller alternativ till tal. En kurs på två timmar som ger en introduktion till kommunikationsmaterialet PODD.

Prisma

Anordnas på flera habiliteringscenter

För vuxna med autism tillsammans med närstående. En introduktionskurs om autism och om strategier som kan underlätta vardagen. Kursen består av fyra tillfällen och det är 10-30 deltagare. Finns både som fysiska och digitala träffar.

Samspel med vuxna med flerfunktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

För närstående och personal till vuxna med flerfunktionsnedsättning. En kurs om hur och varför svårigheter i samspelet kan uppstå och hur miljö och bemötande kan anpassas. Det finns också möjlighet att dela erfarenheter och tips med varandra.

Samtalsgrupp för föräldrar till en vuxen person med autism

Habiliteringscenter Stockholm

För föräldrar till en vuxen person med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En samtalsgrupp med 15-20 deltagare som träffas sex gånger. Varje träff har ett tema med information och därefter samtal för att dela erfarenheter.

För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

Sexualitet och funktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

För anhöriga till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Sexualiteten är en viktig del av att vara människa livet igenom. Ibland kan sexualiteten ta för stor plats, ibland för lite. Under föreläsningen pratar vi om olika aspekter av sexualitet.

Socialt samspel i teori och praktik

Anordnas på flera habiliteringscenter

För vuxna med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. En grupp med 8-12 deltagare som träffas åtta gånger. Varje tillfälle består av en teoretisk del och en praktisk del med övningar i kommunikation och socialt samspel.

SoL och LSS

Habiliteringens resurscenter

För närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning. En föreläsning om socialtjänstlagen och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade. Syftet är att ge information om regelverk som en förberedelse inför kontakten med kommunen.

Stresshantering för ungdomar med autism

Anordnas på flera habiliteringscenter

För ungdomar, 15-17 år, med autism. En grupp med fyra till sex ungdomar som träffas med två samtalsledare. Fokus är att förstå vad stress är och hitta sätt att förebygga och hantera stress. Gruppen träffas fyra gånger.

Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd

Habiliteringens resurscenter

För närstående till barn och ungdomar med adhd. Föreläsningar om vad som ofta kan ställa till problem i ett barns vardag, en med fokus på 5-12 år, och en på 13-17 år. Vi ger information om hjälpmedel och strategier som kan underlätta och hur man får tillgång till hjälpmedel och andra användbara produkter.

Syskongrupp, 6-9 år

Anordnas på flera habiliteringscenter

För syskon, 6-9 år, som har en bror eller syster med funktionsnedsättning. En grupp med fem till tio barn som träffas fem gånger. Under träffarna varvas lek, aktiviteter och samtal. Syskongruppen inleds och avslutas med föräldraträff.

För information om tid, plats och intresseanmälan
habilitering.se/kurskatalog

Syskongrupp, 13-17 år

Anordnas på flera habiliteringscenter

För syskon, 13-17 år, som har en bror eller syster med funktionsnedsättning. En grupp med sex till tio ungdomar som träffas fem gånger. Under träffarna varvas information, samtal och aktiviteter. Syskongruppen inleds och avslutas med föräldraträff.

Sömn hos barn – en workshop

Anordnas på flera habiliteringscenter

För föräldrar till barn, 6-17 år, med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism. Workshopen inleds med information om sömn och sömnsvårigheter. Därefter får deltagarna arbeta med hur det egna barnets sömn ska kunna bli bättre.

Tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Anordnas på flera habiliteringscenter

För anhöriga och personal till ett barn eller en vuxen som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation, TAKK. Deltagarna lär sig 275-350 tecken vid fem till sex kurstillfällen. Teori varvas med praktiska övningar. Olika grupper för barn respektive vuxen.

Tittut – föräldrabarngrupper

Habiliteringens anhörigcenter

För föräldrar till barn, 0-2 år, med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning (autism hänvisas dock till Autismcenter små barn). Grupperna träffas en gång varannan vecka med sångsamling tillsammans med barnen och fika för samtal mellan vuxna.

Vuxensyskon – en grupp för samtal och reflektion

Habiliteringens resurscenter

För vuxna syskon till en bror eller syster med funktionsnedsättning. Att vara syskon till någon med funktionsnedsättning påverkar tillvaron på olika sätt. I den här gruppen kommer vi att fördjupa oss i teman som ansvar, skam och skuld, känslor och behov.

Webbkurser

Att förebygga beteendeproblem

För föräldrar till barn, 0-17 år, med funktionsnedsättning. En webbkurs som ger verktyg för att skapa en god relation med sitt barn och förebygga beteendesvårigheter. Kursen syftar också till att stärka tilltron till sig själv som förälder.

Hur du ansöker om bidrag till fonder och stiftelser

För personer som har en funktionsnedsättning och för anhöriga till barn och vuxna med funktionsnedsättning. En kort webbkurs om att ansöka om bidrag från fonder och stiftelser.

Scope – för unga om autism

För unga, 16-25 år, med autism. En webbkurs om autism som består av åtta delar. Varje del tar cirka en timme och består bland annat av korta texter och filmer som beskriver autism och ger förslag på strategier. Kursen görs under åtta veckor med stöd av en handledare.

Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd

För närstående till barn eller ungdomar med adhd. Två webbkurser, en med fokus på barn 5-12 år och en på ungdomar 13-17 år. Vi går igenom vad det är som ofta ställer till problem i vardagen. Vi informerar och visar filmade exempel på hjälpmedel och strategier som kan underlätta för barn och ungdomar med adhd, och hur man får tillgång till hjälpmedel och andra användbara produkter.

Stöd från kommun och Försäkringskassan

För personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga. En kort webbkurs om att ansöka till kommun och Försäkringskassan.

Sömn hos barn – en introduktion

För föräldrar till barn, 5-12 år, med funktionsnedsättning. En webbkurs med grundläggande fakta och tips om hur man skapar goda vanor kring barns sömn. Passar för barn med både lindriga och svåra sömnproblem.

Utforska autism

För vuxna med autism. En webbkurs på sex delar som bland annat består av texter om autism och frågeformulär för egen reflektion. Varje del tar en till två timmar att göra. Kursen görs under sex veckor med stöd av en handledare.

Habilitering & Hälsas 30 mottagningar erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Vi ger också råd och stöd till anhöriga. Telefonnummer till växel: 08-123 350 00.