

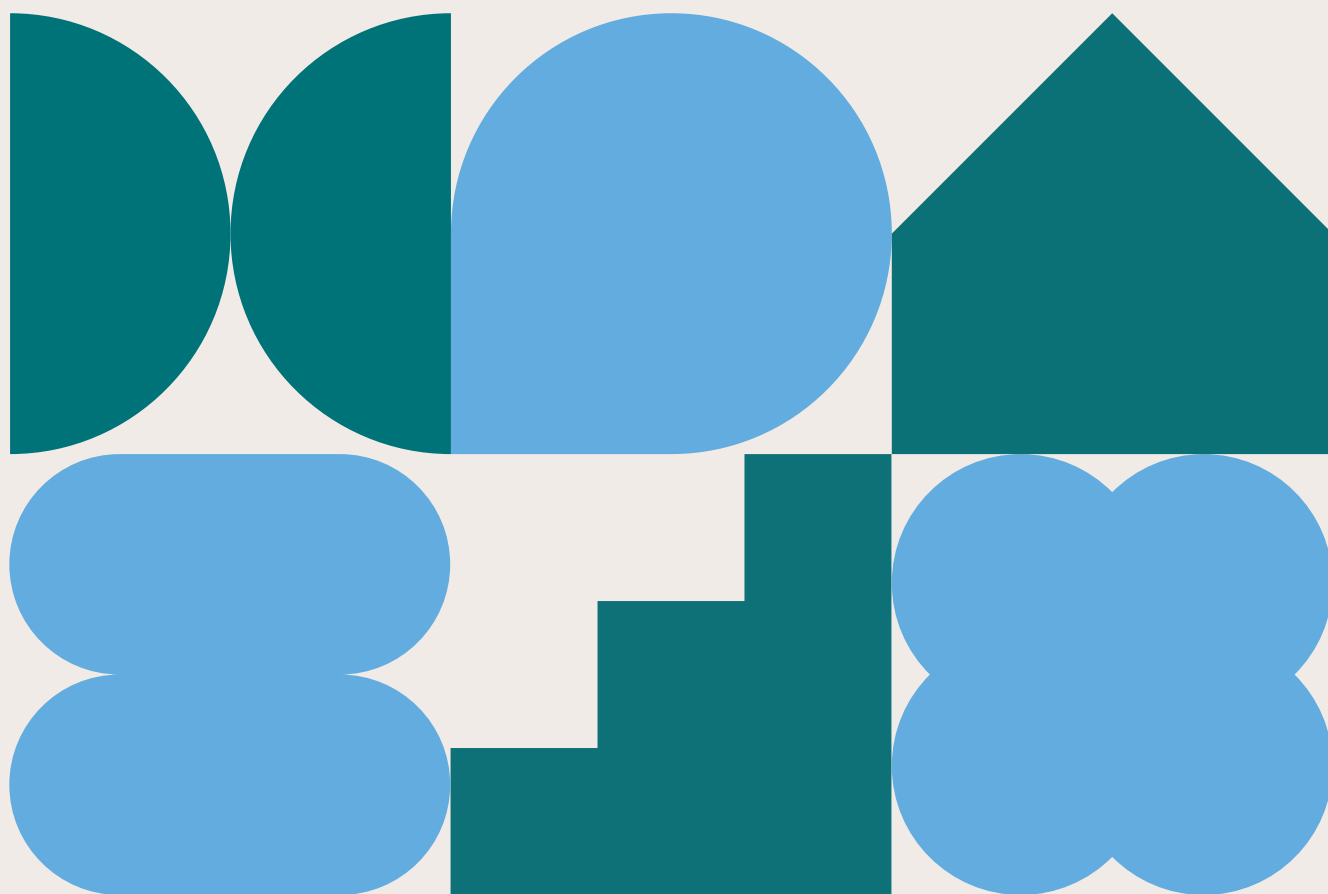
HÖSTEN 2025

0–17 år

Kurser, grupper och föreläsningar

Här finns kurser för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning. Det finns även kurser för barn, ungdomar, närstående och personal.

Kurserna erbjuds på olika habiliteringscenter och andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa. Adhd-center, Autismcenter små barn och Habiliteringens kurs- och kunskapscenter har egna kurskataloger på habilitering.se/kurskatalog



AKKtiv – Kom igång

Habiliteringscenter Söderstaden

Det här är en kurs för dig som har barn med kommunikativa svårigheter i åldern 0–6 år. Du får lära dig olika sätt att samspela och kommunicera med ditt barn. Vi träffas sex till sju gånger.

Appar för att berätta med bild, film och ljud

Habiliteringens resurscenter

Denna kurs är för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. Du får lära dig att använda appar för att göra digitala böcker, kommunikationspass eller sociala berättelser. Två tillfällen.

Autism med intellektuell funktionsnedsättning

Flera habiliteringscenter

Det här är en grundkurs för dig som har barn med autism och intellektuell funktionsnedsättning, 5–17 år. Du får kunskap om autism och IF samt tips för att få vardagen att fungera.

Cope – föräldrastödsprogram

Flera habiliteringscenter

Cope föräldrastödsprogram erbjuder stöd för att förbättra din förmåga att hantera vardagsproblem och konflikter med ditt barn, 3–17 år. Du får verktyg för att bättre förstå och möta ditt barn samt möjlighet att skapa nätverk och byta erfarenheter med andra föräldrar.

Cykelgrupp

Motorik- och träningscenter

Cykelgruppen är för dig med rörelsenedsättning som är 15 år och äldre. Vi tränar tillsammans på olika stationära träningscyklar för att behålla och förbättra kondition och uthållighet. En instruktör leder gruppen en gång i veckan i sju veckor.

Diagnos – och sen då?

Habiliteringens resurscenter

En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Den här informationsträffen ger övergripande information om det. Träffen är för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning.

Förebygga och minska problembeteende

Flera habiliteringscenter

Den här föreläsningen ger dig verktyg för att skapa en god relation med ditt barn och förebygga och minska problembeteenden. Den är för dig som har barn med funktionsnedsättning upp till 17 år.

Förstå autism

Flera habiliteringscenter

Förstå autism är en kurs för dig med autism som är 14–17 år. Du får lära dig om autism och hur det kan påverka dina relationer, beteenden och intressen. Du går kursen tillsammans med en förälder eller annan vuxen. Det är upp till tio ungdomar i gruppen. Fyra träffar.

Förstå och hantera stress

Flera habiliteringscenter

Detta är en kurs för dig med autism som är 15–17 år och har problem med stress. I kursen lär du dig om stress och vad du kan göra för att hantera den. Det är fem till åtta deltagare och två samtalsledare. Fyra tillfällen.

Föräldrastress – strategier för att orka

Habiliteringens resurscenter

Det här är en föreläsning för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning, 0–17 år, och som har hög nivå av stress kopplat till barnets svårigheter. Vi går igenom hur långvarig stress kan påverka föräldraskapet och vad du kan göra för att minska den.

IF-grupper

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

IF-grupper är samtalsgrupper för ungdomar och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning, från 15 år och uppåt. Vi pratar om olika ämnen, till exempel vänskap, sexualitet och hur det är att ha IF. Det är 18 träffar.

Intellektuell funktionsnedsättning hos barn och ungdomar

Flera habiliteringscenter

Denna kurs är för dig som har barn med intellektuell funktionsnedsättning som är 2–18 år. Du får kunskap om vad IF innebär, hur det kan påverka vardagen och vilket stöd som finns. Vi varvar föreläsningar med diskussioner och erfarenhetsutbyten med andra föräldrar. Kursen består av tre tillfällen.

Kognitivt stöd

Flera habiliteringscenter

Det här är en föreläsning för dig som har barn, 5–17 år, med autism (även autism och lindrig intellektuell funktionsnedsättning). Du får information om kognitivt stöd, såsom tidshjälpmedel och bildstöd.

Koll på läget – smarta trix och praktiska prylar

Habiliteringscenter Brommaplan

Detta är en kurs för dig som har autism och är 13–17 år. Du får tips som kan hjälpa dig att komma ihåg och planera det du ska göra. Det är sex till åtta deltagare och två kursledare. Tre träffar.

Kommunikation och AKK – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

Det här är en kurs för dig som är närstående eller personal till ett barn eller en vuxen med begränsad kommunikation. Du får grundläggande kunskap om olika kommunikationssätt, det vill säga alternativ och kompletterande kommunikation (AKK).

Kommunikationsmöjligheter med din ungdom

Flera habiliteringscenter

Denna kurs är för dig som är förälder till en ungdom med autism, 13–17 år (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Du får ta del av olika strategier och förhållningssätt för att utveckla en mer ömsesidig kommunikation med ditt barn. Två tillfällen.

Kontakt – social färdighetsträning

Flera habiliteringscenter

Vill du bli bättre på att umgås med andra? I Kontakt träffar du som har autism och är 9–17 år andra barn och ungdomar. Vi pratar om till exempel kroppsspråk, känslor och hur man gör för att ta kontakt med andra. Det är olika grupper för olika åldrar. 12 träffar.

LSS och SoL

Habiliteringens resurscenter

Det här är en föreläsning om lagarna LSS och SoL, som en förberedelse inför kontakt med kommunen. Den är för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning.

Lära sig gå på toaletten

Flera habiliteringscenter

Denna kurs är för dig som är förälder eller personal till ett barn med autism (eller autism och lindrig intellektuell funktionsnedsättning), 4–17 år. Vi går igenom hur du kan lära barnet att kissa och bajsas på toaletten och få toaletttrutiner som fungerar.

Läsa tillsammans – anpassad bokläsning

Habiliteringens resurscenter

Detta är en digital föreläsning för dig som har barn eller barnbarn med funktionsnedsättning, 0–8 år. Vi tar upp hur lässtunder kan skapa möjligheter till samspel och kommunikation. Du får exempel på hur du kan anpassa läsningen med hjälp av bildstöd, tecken eller samtalsapparat.

Matproblematik hos barn med autism

Flera habiliteringscenter

Många barn med autism äter för ensidigt, för mycket eller för lite. Det här är en kurs för dig som har barn med autism, 7–17 år. Under kursens fyra träffar pratar vi om orsaker bakom svårigheterna och strategier som kan hjälpa.

Mindfulness för ungdomar med autism

Habiliteringscenter Mörby

Den här kursen är för dig som har autism och är 14–17 år. Du får lära dig att hantera stress och oro med hjälp av mindfulness. Kursen består av åtta träffar. Det är också två träffar för dina föräldrar.

Motorik och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar med autism

Flera habiliteringscenter

Detta är en föreläsning för dig som har ett barn med autism, 5–17 år. Du får lära dig om motorisk utveckling och hur du kan främja ditt barns motorik och fysiska aktivitet.

Navigator ACT

Flera habiliteringscenter

Navigator ACT är en behandling i grupp med fokus på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt. Den är för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning och som känner oro, stress eller nedstämdhet kopplat till föräldraskapet. Det är 8–16 deltagare som träffas vid sex tillfällen.

Nyfiken på autism

Flera habiliteringscenter

Nyfiken på autism är en kurs för dig som har autism och är 10–17 år. I kursen träffar du andra barn eller ungdomar för att lära dig mer om autism. Du kan ställa frågor om du vill eller bara lyssna. Ni träffas fem gånger tillsammans med en gruppleadare. Det är olika grupper för olika åldrar.

Problematiska skärmvanor

Flera habiliteringscenter

Det här är en föreläsning om hur du som förälder eller annan närstående kan hantera problematisk dator- och mobilanvändning hos barn med autism, 7–17 år.

Rullstolsskola

Motorik- och träningscenter

Detta är en grupp för dig som är 7–17 år och använder rullstol. Du får lära dig att köra din rullstol bättre, till exempel på kanter, i backar och svängar. Gruppen träffas tre till fyra gånger.

Samhällets stöd – en föräldrakurs för information och erfarenhetsutbyte

Habiliteringens resurscenter

Det här är en kurs för föräldrar till barn med funktionsnedsättning, 5–12 år. Du får information om samhällets stöd och möjlighet att diskutera med andra deltagare. Det ingår även ett besök i habiliteringens visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd. Fyra träffar.

Selektiv kommunikation hos barn och ungdomar

Habiliteringens resurscenter

Detta är en kurs för dig som är förälder till ett barn, 3–17 år, som endast pratar i vissa sammanhang, är tyst i andra eller viskar för att inte höras för mycket. Vi pratar om vad svårigheterna kan bero på och ger förslag på strategier som kan underlätta. Två tillfällen.

Sexualitet och funktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

Den här föreläsningen är för dig som är närstående till en person med funktionsnedsättning. Vi går igenom sexualitet ur olika perspektiv och ger råd om hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

Sociala aktiviteter, lek och samspel

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för dig som är förälder till ett barn med autism, 7–10 år (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Du får ta del av strategier som kan vara till stöd för barnet i sociala aktiviteter. En kurs på tre tillfällen.

Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd

Habiliteringens resurscenter

Denna föreläsning är för dig som är närstående till ett barn eller en ungdom med adhd. Vi tar upp vanliga svårigheter i vardagen och vilka hjälpmedel och strategier som kan underlätta. Det ingår ett besök i habiliteringens visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd.

Syskonggrupper

Flera habiliteringscenter

Syskonggrupper är för barn och unga, 6–17 år, som har ett syskon med funktionsnedsättning. Information varvas med samtal, lek och aktiviteter. Föräldrarna träffas två gånger. Det är olika grupper för olika åldrar och funktionsnedsättningar. Fem träffar.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för dig som är anhörig eller personal till ett barn som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation (TAKK). Du lär dig runt 300 tecken vid tre till sex kurstillfällen. Teori varvas med praktiska övningar.

Tittut – föräldra-barngrupper

Habiliteringens anhörigcenter

Det här är en föräldra-barngrupp för dig som är förälder till ett barn med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning i åldern 0–2 år. Träffarna består av en sångsamling tillsammans med barnen samt fika och samtal mellan deltagare.

Webbkurser

Appar för språkträning

Denna kurs är för närstående till barn, 3–7 år, som behöver stöd i sin språkutveckling. Du får lära dig hur du kan stötta barnets tidiga språkutveckling.

Att förebygga beteendeproblem

Det här är en kurs för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning. Kursen ger verktyg för att skapa en god relation med ditt barn och förebygga beteendeproblem.

Bemöta barns oro vid autism och adhd

Detta är en kurs för dig som är förälder till ett barn med autism och/eller adhd, 3–17 år. Du får strategier och tips för att hjälpa ditt barn att hantera oro.

Diagnos – och sen då?

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

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

Det här är en kurs för vuxna med funktionsnedsättning och för anhöriga. Du får veta hur man går tillväga för att ansöka om bidrag från fonder och stiftelser.

Kognitivt stöd – en introduktion

Denna kurs är för anhöriga till barn och vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning. Den tar upp vad kognitiva svårigheter innebär och vilket kognitivt stöd som finns.

Kommunicera med PODD

Detta är en introduktion till kommunikationsmaterialet PODD. Kursen är för anhöriga eller personal till ett barn eller en vuxen med kommunikativ funktionsnedsättning.

Scope – för unga om autism

Scope är en kurs om autism i åtta delar. Den är för unga med autism, 16–25 år. Varje del består av korta texter och filmer. Kursen görs under åtta veckor med stöd av en handledare.

Skolvardag med autism

För närstående till barn med autism, 7–17 år. Kursen tar upp hur du kan få till ett fungerande samarbete med skolan och hur du kan vara ett bra stöd för ditt barn.

Stöd från kommun och Försäkringskassan

Det här är en kurs för vuxna med funktionsnedsättning och för anhöriga. Du får veta hur man ansöker om stöd från kommun och Försäkringskassan.

Sömnsvårigheter hos barn och unga

Denna kurs är för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning, 5–17 år. Du får grundläggande fakta om sömn och hur man kan skapa goda vanor kring barns sömn. Kursen passar både för barn med lindriga och svåra sömnproblem.

Du hittar Habilitering & Hälsas kurskatalog via QR-koden eller habilitering.se/kurskatalog

Du kan också ringa den mottagning du har kontakt med eller kontakta Habilitering & Hälsas frågetjänst, 08-123 350 10.

