

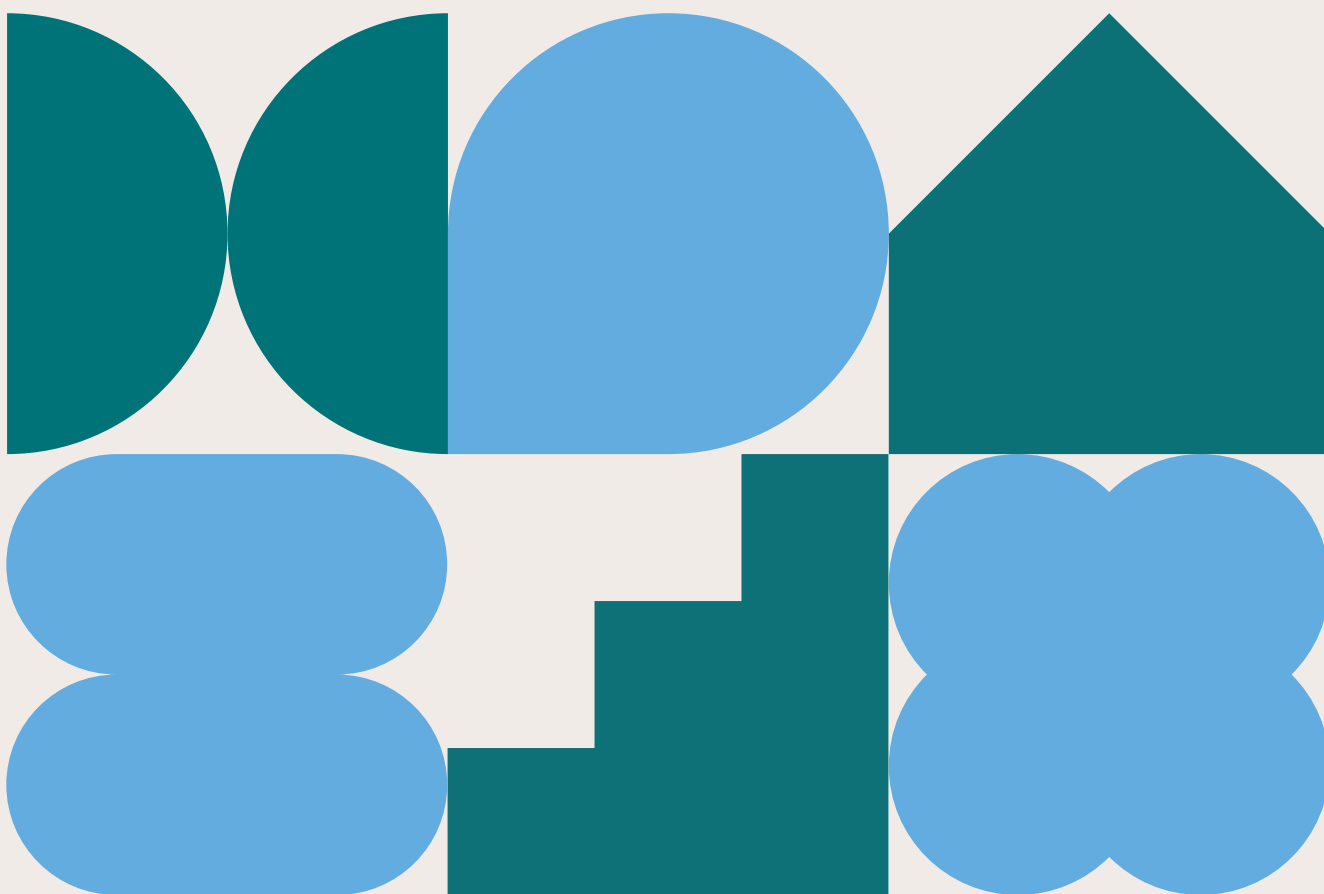
HÖSTEN 2024

Kurser, grupper och föreläsningar

0–17 år

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 finns inte med. De finns på habilitering.se/kurskatalog



AKKtiv – Kom igång

Flera habiliteringscenter

I AKKtiv – Kom igång lär du dig nya sätt att samspela och kommunicera med ditt barn. Kursen riktar sig till dig som har ett barn som har kommunikativa svårigheter och är 0–6 år. Vi träffas sex till sju gånger.

Appar för att berätta med bild, film och ljud

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. En kurs på två tillfällen där du får lära dig använda appar för att berätta med bild, ljud och film.

Autism med intellektuell funktionsnedsättning – grundkurs

Flera habiliteringscenter

En kurs för dig som har barn, 5–17 år, med autism och intellektuell funktionsnedsättning. Under fyra träffar får du grundläggande kunskap om diagnoserna och tips för att vardagen ska fungera bättre.

Bemöta problembeteende hos ditt barn

Habiliteringscenter Mörby barn

Det här är en kurs för dig som har ett barn, 7–13 år, med autism och problembeteende. Kursen syftar till att du ska hitta fungerande strategier för att hantera utmanande situationer med ditt barn.

Cope – föräldrastödsprogram

Flera habiliteringscenter

Vill du få verktyg att förstå och möta ditt barn, skapa nätverk och utbyta erfarenheter med andra föräldrar? Cope föräldrastödsprogram erbjuder stöd för att förbättra din förmåga att hantera vardagsproblem och konflikter med ditt barn, 3–17 år.

Cykelgrupp

Motorik- och träningscenter

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

Diagnos – och sen då? Informationsträff om samhällets stöd

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen 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 föreläsning

Habiliteringens resurscenter

För dig som är förälder till ett vuxet barn över 18 år med funktionsnedsättning. En föreläsning om förberedelser inför framtiden gällande bland annat stöd i vardagen, företräderskap och samverkan. Även information om anhörigstöd tas upp.

Förebygga problembeteende – en föreläsning

Flera habiliteringscenter

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

Förstå och hantera stress

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för dig som har autism, är 15–17 år och har problem med stress. Du lär dig vad stress är och vad du kan göra för att hantera den bättre. I kursen är det fem till åtta deltagare och två samtalsledare. Ni ses vid fyra tillfällen.

Föräldrastress – strategier för att orka

Habiliteringens resurscenter

En föreläsning för dig som är förälder till barn 0–17 år med funktionsnedsättning och har hög nivå av stress med koppling till ditt barns svårigheter.

IF-grupper

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

IF-grupper är samtalsgrupper för ungdomar och vuxna, från 15 år och uppåt, med intellektuell funktionsnedsättning, IF. Vi pratar bland annat om vänskap, sexualitet och funktionsnedsättning. Vi träffas 18 gånger.

Intellektuell funktionsnedsättning hos barn

Habiliteringscenter Liljeholmen

Kursens tre tillfällen ger dig som är förälder grundläggande kunskap om vad intellektuell funktionsnedsättning innebär med både fakta och exempel på hur det kan påverka vardagen. Vi varvar föreläsning med diskussion och erfarenhetsutbyte med andra föräldrar.

Kognitivt stöd – workshop för föräldrar till barn med autism

Alla habiliteringscenter

En workshop för dig som har barn, 5–17 år, med autism med eller utan intellektuell funktionsnedsättning. Du får information om kognitivt stöd, tidshjälpmiddel och bildstöd. Och du får diskutera med andra och arbeta med fokus på det egna barnet.

Koll på läget – smarta trix och praktiska prylar

Flera habiliteringscenter

I den här kursen får du tips som kan hjälpa dig att planera och komma ihåg det du ska göra. För att vara med ska du vara 13–17 år och ha autism. Det är sex till åtta deltagare och två kursledare. Ni träffas tre gånger.

Kommunicera med PODD – steg 2

Habiliteringens resurscenter

Det här är andra steget i en introduktion till kommunikationsmaterialet PODD. Den riktar sig till dig som är anhörig eller personal till ett barn eller en vuxen med kommunikativ funktionsnedsättning. För att delta behöver du först ha gått steg 1 som är en webbkurs.

Kommunikation och AKK – en introduktion

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till eller arbetar med ett barn eller en vuxen med begränsad kommunikation, och som behöver fler sätt att kommunicera än enbart tal. Den här introduktionen ger kunskap om alternativ och kompletterande kommunikation, AKK.

Kommunikationsmöjligheter med din ungdom

Flera habiliteringscenter

En kurs på två tillfällen för dig som är förälder till en ungdom, 13–17 år, med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Du får ta del av olika strategier och förhållningssätt för att utveckla en mer ömsesidig kommunikation.

Kontakt – social färdighetsträning

Flera habiliteringscenter

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

LSS och SoL

Habiliteringens resurscenter

För dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning. En föreläsning om LSS och SoL. Syftet är att ge aktuell information om gällande regelverk som en förberedelse inför kontakten med kommunen.

Lära sig gå på toaletten

Flera habiliteringscenter

Så kan barnet lära sig kissa och bajsas på toaletten och få toalettrutiner som fungerar. En kurs för dig som är förälder till ett barn, 4–17 år, med autism och/eller intellektuell funktionsnedsättning och för personal runt barnet.

Läsa tillsammans – anpassad bokläsning

Habiliteringens resurscenter

För dig som har ett barn eller barnbarn, 0–8 år, med funktionsnedsättning. En föreläsning om hur lässtunder kan skapa möjlighet till samspel och kommunikation. Du deltar på distans och föreläsningen avslutas med en frågestund. Du kan sedan boka tid för att låna böcker i vårt bibliotek.

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 ett barn som är 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 barn

I den här kursen lär du dig som är 14–17 år olika sätt att hantera stress och oro och hur du kan återhämta dig genom mindfulness. Kursen består av åtta träffar. Det är också två träffar för dina föräldrar.

Motivation och adhd

Adhd-center

Det här är en föreläsning om hur du kan hjälpa barn och ungdomar med adhd att hitta motivation. Vi fokuserar på konkreta sätta att jobba med motivation i vardagen. Du kan vara förälder eller arbeta med barn och ungdomar.

Navigator ACT

Flera habiliteringscenter

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. Ni fokuserar blanda annat på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt.

Nyfiken på autism

Flera habiliteringscenter

I den här kursen träffar du som är 10–17 år andra barn eller ungdomar för att lära dig mer om din diagnos. Du kan också prata om dig själv eller ställa frågor och höra hur det är för andra. Ni träffas fem gånger tillsammans med gruppledare. Det är olika grupper för olika åldrar.

Prisma ungdom

Flera habiliteringscenter

Prisma ungdom är en kurs för dig med autism som är 15–17 år och vill lära dig mer om diagnosen. En förälder eller någon annan vuxen går kursen tillsammans med dig. Det är upp till tio ungdomar i gruppen som träffas vid fyra tillfällen.

Problematiska skärmvanor

Flera habiliteringscenter

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

Rullstolsskola under höstlovet

Motorik- och träningscenter

För dig som är 7–17 år och har en rörelsenedsättning och använder rullstol. I rullstolsskolan lär du dig hur du kan köra din rullstol bättre, till exempel på kanter och i backar och svängar. Gruppen träffas tre till fyra gånger i en timme.

Samhällets stöd

– en föräldrakurs för information och erfarenhetsutbyte

Habiliteringens resurscenter

För föräldrar till barn, 5–12 år, med funktionsnedsättning. Vid fyra träffar ges information om samhällets stöd med möjlighet till erfarenhetsutbyte. Besök i visningsmiljön med kommunikativt och kognitivt stöd ingår.

Selektiv kommunikation hos barn och ungdomar

Habiliteringens resurscenter

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. Vid två tillfällen pratar vi om vad svårigheterna kan bero på och ger förslag på strategier för att underlätta.

Sexualitet och funktionsnedsättning

Habiliteringens resurscenter

Sexualitet väcker ofta frågor. Den här föreläsningen riktar sig till dig som är närstående till en person med funktionsnedsättning och ger förslag på hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

Skärmanvändning och adhd

Adhd-center

Har du ett barn eller ungdom som tillbringar många timmar framför en skärm? Oroar det dig? Vid den här föreläsningen presenterar vi vad forskningen säger idag om skärmanvändande och adhd. Vi varvar korta föreläsningsspass med diskussioner i små grupper.

Sociala aktiviteter, lek och samspel

Flera habiliteringscenter

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

Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd

Habiliteringens resurscenter

För dig som är 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 tar upp vad som kan orsaka problem i vardagen, hur hjälpmedel och strategier kan underlätta samt hur ni får tillgång till hjälpmedel. Du får också besöka vår visningsmiljö.

Syskongrupper

Flera habiliteringscenter

Syskongrupper är till för dig som är 6–17 år och har en bror eller syster med en funktionsnedsättning. Det är fem träffar och information varvas med samtal, lek och aktiviteter. Föräldrarna träffas två gånger. Det är olika grupper för olika åldrar och olika funktionsnedsättningar.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Flera habiliteringscenter

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 där teori varvas med praktiska övningar.

Tittut – föräldrabarngrupper

Habiliteringens anhörigcenter

För föräldrar till barn, 0–2 år, med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning. Grupperna träffas en gång varannan vecka med sångsamling tillsammans med barnen och fika för samtal mellan vuxna.

WEBBKURSER

Att förebygga beteendeproblem

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

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 till närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Innehållet presenteras i texter och filmer.

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

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

Kognitivt stöd – en introduktion

För anhöriga till barn och vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning. En kurs om vad kognition och kognitivt stöd är med en mängd konkreta exempel.

Kommunicera med PODD, steg 1

Den här webbkursen är första steget i en introduktion till kommunikationsmaterialet PODD. Kursen riktar sig till dig som är anhörig eller personal till ett barn eller en vuxen med kommunikativ funktionsnedsättning.

Scope – för unga om autism

För unga, 16–25 år, med autism. En kurs om autism i åtta delar. Varje del består bland annat av korta texter och filmer. Kursen görs under åtta veckor med stöd av en handledare.

Stöd från kommun och Försäkringskassan

För personer med funktionsnedsättning och anhöriga. En kort kurs om att ansöka om stöd från kommun och Försäkringskassan.

Sömnsvårigheter hos barn och unga – en introduktion

För föräldrar till barn, 5–17 år, med funktionsnedsättning. En kurs med grundläggande fakta och tips om hur man skapar goda vanor kring barns sömn. Passar för barn med både 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 Habilitering & Hälsas frågetjänst, 08-123 350 10.

