

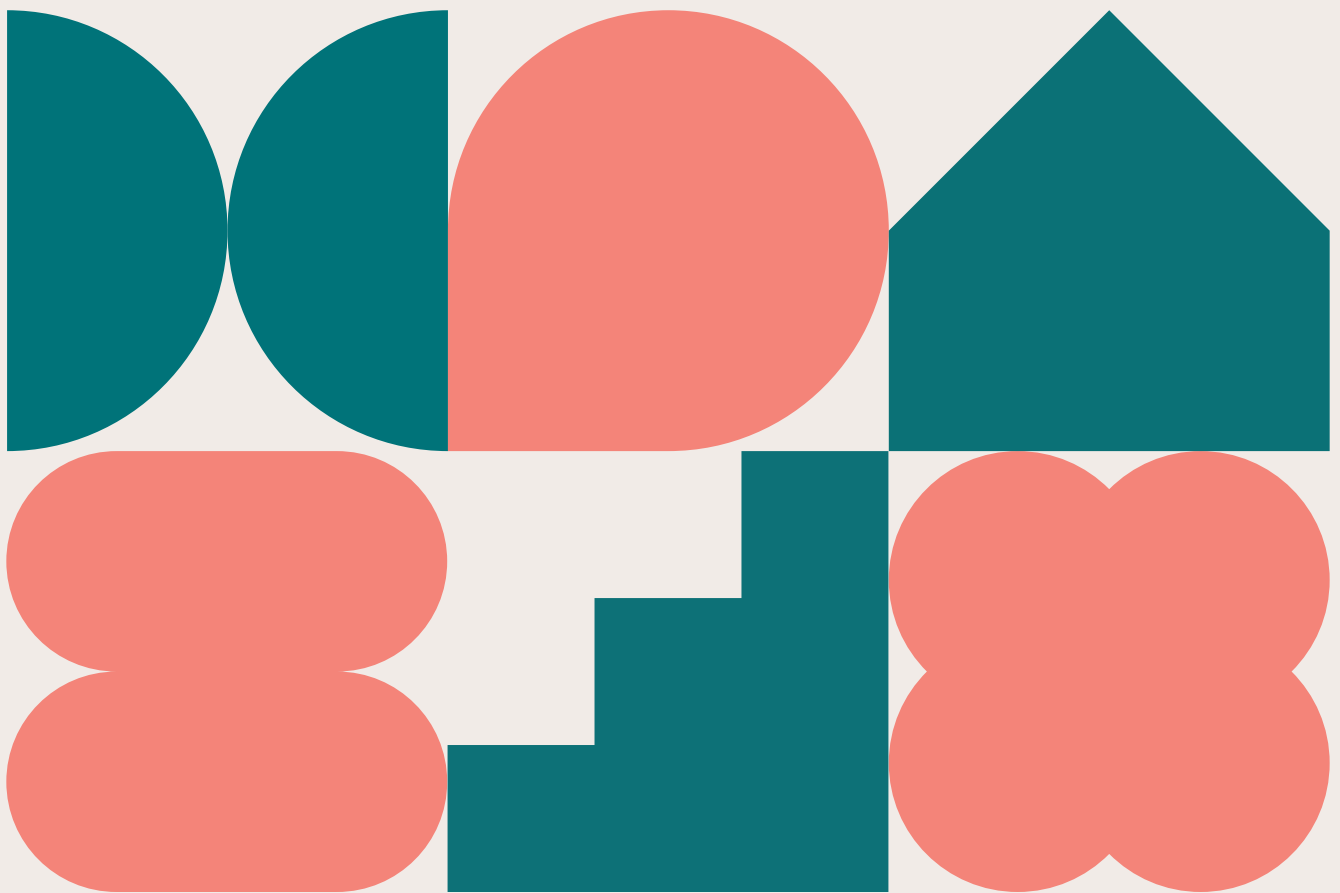
# VÅREN 2025

## 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 och ungdomar, för närstående och för personal.

Kurserna erbjuds på olika habiliteringscenter och andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa. Adhd-center, Autismcenter små barn och Habiliteringens kurs- och kunskapscenter är inte med. De finns på [habilitering.se/hitta-din-kurskatalog](https://habilitering.se/hitta-din-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.

## **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 samt tips för att vardagen ska fungera bättre.

## **Cope – föräldrastödsprogram**

*Flera habiliteringscenter*

Vill du få verktyg för att förstå och möta ditt barn, eller 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.

## **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.

## **Förebygga problembeteende – en föreläsning**

*Flera habiliteringscenter*

Den här föreläsningen riktar sig till dig som har barn med funktionsnedsättning som är upp till 17 år. Du får 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 ett barn, 0–17 år, med funktionsnedsättning. Den passar dig som har hög en nivå av stress som är kopplad 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 och ungdomar**

*Flera habiliteringscenter*

En kurs för dig som har barn med intellektuell funktionsnedsättning som är 2–18 år. Under tre träffar får du grundläggande kunskap om diagnosen och tips för att få vardagen att fungera bättre.

## **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 samtidig intellektuell funktionsnedsättning). Du får information om kognitivt stöd, tidshjälpmiddel och bildstöd. Du får också diskutera med andra och arbeta med fokus på det egna barnet.

## **Koll på läget – smarta trix och praktiska prylar**

*Habiliteringscenter Brommaplan barn*

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. Du får kunskap om alternativ och kompletterande kommunikation (AKK). Introduktionen passar dig som behöver fler sätt att kommunicera än enbart tal.

## **Kommunikationsmöjligheter med din ungdom**

*Flera habiliteringscenter*

En kurs på två tillfällen för dig som är förälder till en ungdom, 13–17 år, med autism. Du får ta del av olika förhållningssätt och strategier 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 gruppleddare och pratar om till exempel känslor, kroppsspråk och hur man gör för att ta kontakt med andra. Det är olika grupper för olika åldrar.

## **Lära sig gå på toaletten**

*Flera habiliteringscenter*

En kurs om att lära sitt barn kissa och bajsas på toaletten och få toalettrutiner som fungerar. För dig som är förälder till ett barn, 4–17 år, med autism och/eller intellektuell funktionsnedsättning samt 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 barn mellan 7 och 17 år. Vi tar upp orsaker till svårigheter med mat och ger strategier som kan hjälpa. Kursen består av fyra träffar.

## **Motorik hos barn och ungdomar med autism**

*Flera habiliteringscenter*

Barn och ungdomar med autism kan ha motoriska svårigheter av olika grad. Denna föreläsning är för dig som har barn mellan 5 och 17 år. Du får lära dig om motorisk utveckling och hur du kan främja ditt barns motorik och fysiska aktivitet.

## **Mindfulness för ungdomar med autism**

*Habiliteringscenter Mörby barn*

Den här kursen är för dig som är 14–17 år. Du får lära dig 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 sätt att jobba med motivation i vardagen. Du kan vara förälder eller arbeta med barn och ungdomar.

## **Navigator ACT**

*Flera mottagningar*

För dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning och som känner oro, stress eller nedstämdhet kopplat till föräldraskapet. Vi fokuserar bland annat på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt. Det är 8–16 deltagare som träffas vid sex tillfällen.

## **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 till exempel 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. I kursen får du lära dig mer om autism och hur det kan påverka livet. En förälder eller annan vuxen går kursen tillsammans med dig. Det är upp till tio ungdomar i gruppen som träffas vid fyra tillfällen.

## **Problematiska skärmvanor**

*Flera habiliteringscenter*

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

## **Prata med sitt barn om funktionsnedsättningen**

*Flera habiliteringscenter*

Denna föreläsning vänder sig till föräldrar som behöver stöd för att kunna prata med sitt barn om barnets funktionsnedsättning. Vi pratar om vad som kan vara svårt och varför det är viktigt att barnet själv har kunskap. Du får också tips på hur du kan anpassa samtalet utifrån barnets behov.

## **Rullstolsskola under sportlovet**

*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, 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 får du information om samhällets stöd med möjlighet till erfarenhetsutbyte. Det ingår även ett besök i habiliteringens visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd.

## **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 som kan underlätta.

## **Sexualitet och funktionsnedsättning**

*Habiliteringens resurscenter*

Sexualitet väcker ofta många frågor. Den här föreläsningen riktar sig till dig som är närstående till en person med funktionsnedsättning. Du får råd om hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

## **Skärmanvändning och adhd**

*Adhd-center*

Har du ett barn som tillbringar många timmar framför en skärm? Oroar det dig? I den här föreläsningen presenterar vi vad forskningen säger i dag 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 förälder till ett barn som är 7–10 år med autism (utan samtidig intellektuell funktionsnedsättning). 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*

Föreläsning för dig som är närstående till ett barn eller en ungdom med adhd. Vi tar upp vad som kan orsaka problem i barnets vardag och vilka strategier och hjälpmedel som kan underlätta. Du får veta hur du får tillgång till olika hjälpmedel och även göra ett besök i habiliteringens visningsmiljö. Föreläsningen ges antingen med fokus på 5–12 år eller 13–17 år.

## **Syskongrupper**

*Flera habiliteringscenter*

Syskongrupper är för dig som är 6–17 år och har en bror eller syster med en funktionsnedsättning. I gruppen varvar vi information med samtal, lek och aktiviteter. Vi träffas fem gånger. Föräldrar träffas två gånger. Det är olika grupper för olika åldrar och 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. Teori varvas med praktiska övningar.

## **Tittut – föräldrabarngrupper**

*Habiliteringens anhörigcenter*

För föräldrar till barn, 0–2 år, med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning. Varje tillfälle innehåller sångsamling, fika och ett tillfälle att samtala kring olika ämnen och frågor. Barnen får möjlighet att leka och samspela. Grupperna träffas en gång varannan vecka.

# WEBBKURSER

## Appar för språkträning

Den här webbkursen ger information om hur du kan stötta barnets tidiga språkutveckling. Den riktar sig till dig som är vårdnadshavare eller närstående till ett barn som ännu inte lärt sig läsa och skriva, eller som använder alternativa kommunikationssätt.

## Att förebygga beteendeproblem

Denna kurs ger dig verktyg för att skapa en god relation med ditt barn och förebygga beteendesvårigheter. Kursen syftar också till att stärka tilltron till dig själv som förälder. För föräldrar till barn med funktionsnedsättning, 0–17 år.

## 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. Innehållet presenteras i texter och filmer. Kursen är för närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning.

## Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

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

## Kognitivt stöd – en introduktion

En kurs om kognition och kognitivt stöd. Vad kan vara svårt? Och vad kan fungera som stöd? För anhöriga till barn och vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning.

## 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

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

## Stöd från kommun och Försäkringskassan

En kort kurs om att ansöka om stöd från kommun och Försäkringskassan. För dig som har en funktionsnedsättning eller är anhörig.

## Sömnsvårigheter hos barn och unga – en introduktion

En kurs med grundläggande fakta och tips om hur man skapar goda vanor kring barns sömn. För föräldrar till barn, 5–17 år, med funktionsnedsättning. Innehållet passar barn med både lindriga och svåra sömnproblem.

Du hittar Habilitering & Hälsas kurskatalog via qr-koden eller [habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

Har du frågor kan du ringa mottagningen du har kontakt med eller ringa Habilitering & Hälsas frågetjänst, 08-123 350 10.

