

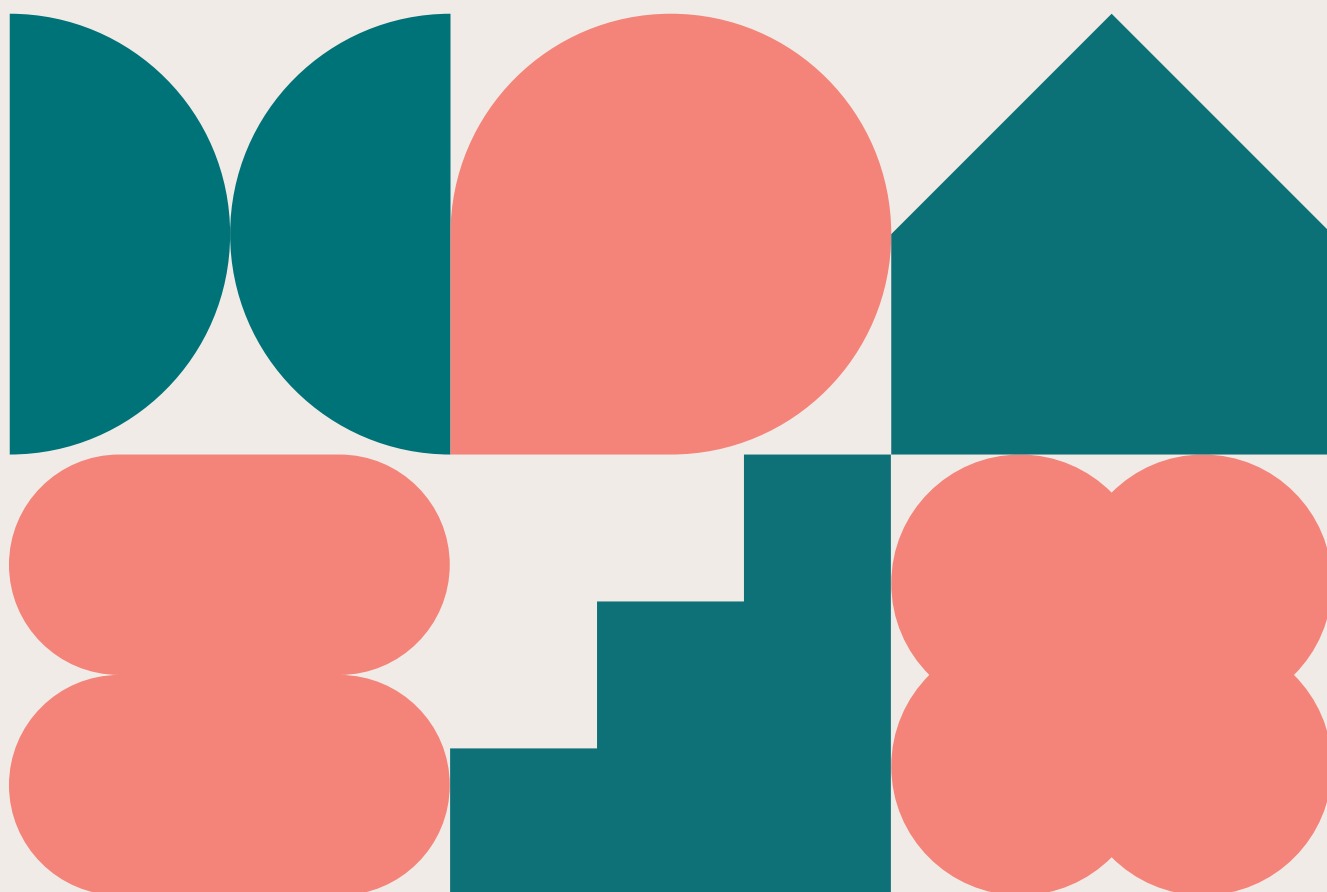
VÅREN 2026

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, närstående och 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. Deras kurser hittar du på habilitering.se/kurskatalog.



AKKtiv – Kom igång

Flera habiliteringscenter

I denna kurs lär du dig olika strategier för att samspela och kommunicera med ditt barn. Kursen är för dig som har barn med kommunikativa svårigheter. Det finns en kurs för åldern 0–6 år samt en för 7–18 år.

Autism och intellektuell funktionsnedsättning

Flera habiliteringscenter

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

Autism och språkstörning

Flera habiliteringscenter

Denna föreläsning tar upp språkstörning och kommunikativa svårigheter vid autism. Du får exempel på strategier och verktyg som kan underlätta och utveckla kommunikationen med ditt barn. Du får även möjlighet att dela erfarenheter med andra vårdnadshavare. Föreläsningen är för dig som har barn med autism, eller autism och lindrig intellektuell funktionsnedsättning, i åldern 4–17 år.

Cope – föräldrastödsprogram

Flera habiliteringscenter

Behöver du verktyg för att förstå och möta ditt barn? Cope föräldrastödsprogram erbjuder stöd för att förbättra din förmåga att hantera problem och konflikter med ditt barn. Här får du även möjlighet att skapa nätverk och utbyta erfarenheter med andra föräldrar. Det finns en grupp för åldern 3–12 år och en för 13–17 år.

Diagnos – och sen då?

Habiliteringens resurscenter

En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd. Det här är en informationsträff om samhällets stöd. Den är för dig som är närstående till ett barn eller en vuxen med funktionsnedsättning.

Förebygga och minska utmanande beteende

Flera habiliteringscenter

Denna föreläsning ger dig verktyg för att hantera utmanande beteenden och skapa en god relation med ditt barn. Den riktar sig till dig som har barn med funktionsnedsättning upp till 17 år.

Förstå och hantera stress

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för unga med autism, 15–17 år, som har problem med stress. Vi går igenom vad stress är och vad man kan göra för att hantera den bättre. I kursen är det fem till åtta deltagare och två samtalsledare. Fyra tillfällen.

Föräldrastress – strategier för att orka

Habiliteringens resurscenter

Detta är en föreläsning för dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning, 0–17 år. Den passar dig som har en hög nivå av stress som är kopplad till ditt barns svårigheter.

IF-grupper

Habiliteringens kurs- och kunskapscenter

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

Intellektuell funktionsnedsättning hos barn och ungdomar

Flera habiliteringscenter

Detta är en kurs för dig som har barn med intellektuell funktionsnedsättning i åldern 2–18 år. Du får grundläggande kunskap om diagnosen och tips för att få vardagen att fungera bättre. Tre tillfällen.

Kognitivt stöd – för föräldrar till barn med autism

Flera habiliteringscenter

Detta är en föreläsning om kognitivt stöd och hur du kan komma igång med att använda det i vardagen. Den är för dig som har barn med autism eller autism och lindrig intellektuell funktionsnedsättning, 5–17 år. Du får information om kognitivt stöd, tidshjälpmiddel och bildstöd.

Kommunikationsmöjligheter med din ungdom

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs på två tillfällen för dig som är förälder till ett barn med autism, 13–17 år. Du får ta del av olika förhållningssätt och strategier för att utveckla en mer ömsesidig kommunikation med ditt barn.

Kontakt – social färdighetsträning

Flera habiliteringscenter

Kontakt är träffar för barn och unga med autism, 10–17 år. Vi pratar om till exempel känslor, kroppsspråk och hur man gör för att ta kontakt med andra. Det är olika grupper för olika åldrar. Vi ses 12 gånger.

Lära sig gå på toaletten

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs på ett tillfälle om att lära sitt barn att kissa och bajsas på toaletten och få toaletterutiner som fungerar. Den är för föräldrar till barn med autism eller intellektuell funktionsnedsättning i åldern 4–17 år samt för personal runt barnet.

Lär dig prata med AKK

Habiliteringens resurscenter

I den här kursen får du lära dig att prata med ett AKK-hjälpmedel, såsom Podd-bok, elektronisk Podd, Voco Chat eller TD Snap Core First. Kursen är för närstående och personal som arbetar med ett barn eller en vuxen som använder eller ska börja med ett AKK-hjälpmedel med stort färdigt ordförråd. Tre tillfällen.

Läsa tillsammans – anpassad bokläsning

Habiliteringens resurscenter

Det här är en digital föreläsning om hur lässtunder kan skapa möjlighet till samspel och kommunikation. Den är för dig som har barn eller barnbarn med funktionsnedsättning, 0–8 år. Föreläsningen avslutas med en frågestund.

Matproblematik hos barn med autism

Flera habiliteringscenter

Många barn med autism äter för ensidigt, för mycket eller för lite. I denna kurs tar vi upp orsaker till svårigheter med mat och ger strategier som kan hjälpa. Kursen är för dig som har barn med autism i åldern 7–17 år. Fyra tillfällen.

Motorik och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar med autism

Flera habiliteringscenter

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

Mindfulness för ungdomar med autism

Habiliteringscenter Mörby barn

Den här kursen är för ungdomar med autism i åldern 14–17 år. Vi går igenom olika sätt att hantera stress och oro och hur man kan återhämta sig genom mindfulness. Det är åtta träffar samt två träffar för föräldrar.

Navigator ACT

Flera mottagningar

Navigator ACT är en behandling i grupp där vi har fokus på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt. Den är för dig som är förälder till en vuxen med funktionsnedsättning och som upplever stress, oro eller nedstämdhet i ditt föräldraskap. Det är 8–16 deltagare och sex träffar.

Nyfiken på autism

Flera habiliteringscenter

I den här kursen träffas barn och ungdomar för att lära sig mer om autism. Vi samtalar och lyssnar på varandras erfarenheter. Kursen är för barn och unga i åldern 10–17 år. Det är olika grupper för olika åldrar och fem träffar.

Förstå autism

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs om autism för ungdomar med autism i åldern 14–17 år. En förälder eller annan vuxen går kursen tillsammans med sitt barn. Det är upp till tio ungdomar i gruppen som träffas vid fyra tillfällen.

Problematiskska skärmvanor

Flera habiliteringscenter

I den här föreläsningen tar vi upp hur man kan hantera problematiska skärmvanor hos barn med autism i åldern 7–17 år. Vi tar bland annat upp vad som händer i hjärnan när man spelar, när spelande blir destruktivt och hur man kan motivera barnet till andra aktiviteter. Föreläsningen är för föräldrar och andra närstående.

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.

Samhällets stöd – en föräldrakurs

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 dela erfarenheter med andra. Det ingår även ett besök i habiliteringens visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd. Fyra tillfällen.

Selektiv kommunikation hos barn och ungdomar

Habiliteringens resurscenter

Det här 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 kommunikation. Två tillfällen.

Sociala aktiviteter, lek och samspel

Flera habiliteringscenter

Detta är en kurs för dig som är förälder till ett barn med autism i åldern 7–10 år. Vi går igenom strategier som kan vara till stöd för barnet i sociala aktiviteter och du får verktyg som kan underlätta vid lek och samspel. Tre tillfällen.

Struktur och hjälpmedel i vardagen vid adhd

Habiliteringens resurscenter

Det här är en föreläsning för dig som är närstående till ett barn med adhd. Vi tar upp vad som kan orsaka problem i barnets vardag och vilka strategier och hjälpmedel som kan underlätta. Du får även göra ett besök i habiliteringens visningsmiljö med kommunikativt och kognitivt stöd. Föreläsningen ges antingen med fokus på barn 5–12 år eller ungdomar 13–17 år.

Syskongrupper

Flera habiliteringscenter

Syskongrupper är för barn och ungdomar i åldern 6–17 år som har en bror eller syster med funktionsnedsättning. I gruppen varvar vi information med samtal, lek och aktiviteter. Vi träffas fem gånger. Föräldrar träffas vid två tillfällen. Det är olika grupper för olika åldrar och funktionsnedsättningar.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Flera habiliteringscenter

Detta är en kurs för dig som är anhörig eller personal till ett barn som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation (TAKK). Du lär dig cirka 400 tecken under tre till sex kurstillfällen. Teori varvas med praktiska övningar.

Föräldra-barngrupper på Tittut

Habiliteringens anhörigcenter

På Tittut finns föräldra-barngrupper för föräldrar som har barn med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning, 0–2 år. Varje tillfälle innehåller musikstund, fika och ett tillfälle att samtala kring olika ämnen och frågor. Grupperna träffas varannan vecka.

Webbkurser

Appar för språkträning

I den här webbkursen får du lära dig hur du kan stötta tidig språkutveckling hos barn. Den passar dig som är vårdnadshavare eller närstående till ett barn som ännu inte lärt sig läsa och skriva, eller som använder ett alternativt kommunikationssätt.

Att förebygga beteendeproblem

I denna kurs får du veta hur du kan skapa en god relation med ditt barn och vad du kan göra för att förebygga utmanande beteenden. Kursen är för dig som är förälder till barn med funktionsnedsättning, 0–17 år.

Bemöta barns oro vid adhd och autism

Det är vanligt med oro hos barn med autism och adhd. I den här webbkursen får du lära dig hur du kan hjälpa ditt barn att hantera oro. Kursen är för vårdnadshavare till barn med autism eller adhd i åldern 5–17 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

Det här är en kort kurs om hur man går till väga för att ansöka om bidrag från fonder och stiftelser. Den är för dig som har en funktionsnedsättning och för anhöriga.

Kognitivt stöd – en introduktion

I denna webbkurs går vi igenom kognition och kognitivt stöd. Vad kan vara svårt? Och vad kan fungera som stöd? Kursen är för anhöriga till barn och vuxna med en kognitiv funktionsnedsättning.

Kom igång med rörelse

Det här är en webbkurs om att komma igång och röra på sig. Du får följa Sam och Tam som vill börja röra på sig mer och se korta faktafilmer om varför rörelse är bra. Kursen är för ungdomar och vuxna.

Kommunicera med PODD

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

Scope – för unga om autism

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

Stöd från kommun och Försäkringskassan

Det här är en kort kurs om att ansöka om stöd från kommun och Försäkringskassan. Den är för vuxna med funktionsnedsättning och för anhöriga.

Sömnsvårigheter hos barn och unga

Detta är en introduktion med fakta och tips om hur man skapar goda vanor för barns sömn. Den passar vid både lindriga och svåra sömnproblem. Kursen är för föräldrar till barn med funktionsnedsättning i åldern 5–17 år.

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

Har du frågor kan du ta kontakt med din mottagning via Alltid öppet eller ringa Habilitering & Hälsas växel, 08-123 350 00.



Kunskap och stöd från habiliteringen

Habilitering & Hälsa erbjuder kunskap, stöd och inspiration för alla som vill veta mer om livet med funktionsnedsättning.

- Ladda ner bildstöd och scheman som stöd för en enklare vardag.
- Lyssna på personliga samtal och råd från experter i podden Funka olika.
- Boka telefonrådgivning för att få vardagen att fungera bättre.
- Se filmer och läs om funktionsnedsättningar.
- Hitta information om samhällets stöd på funktionshindersguiden.se.
- Läs om autism och habiliteringens stöd på autismforum.se.
- Gå en webbkurs om till exempel sömn eller utmanande beteende.
- Besök visningsmiljön med kommunikativt och kognitivt stöd.
- Låna böcker på biblioteket med fokus på funktionsnedsättningar.
- Kontakta frågetjänsten för frågor om samhällets stöd.

Läs mer om habiliteringens stöd på habilitering.se/kunskap-och-stod

Habilitering & Hälsa är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar erbjuder stöd och behandling till barn och vuxna med funktionsnedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga.