

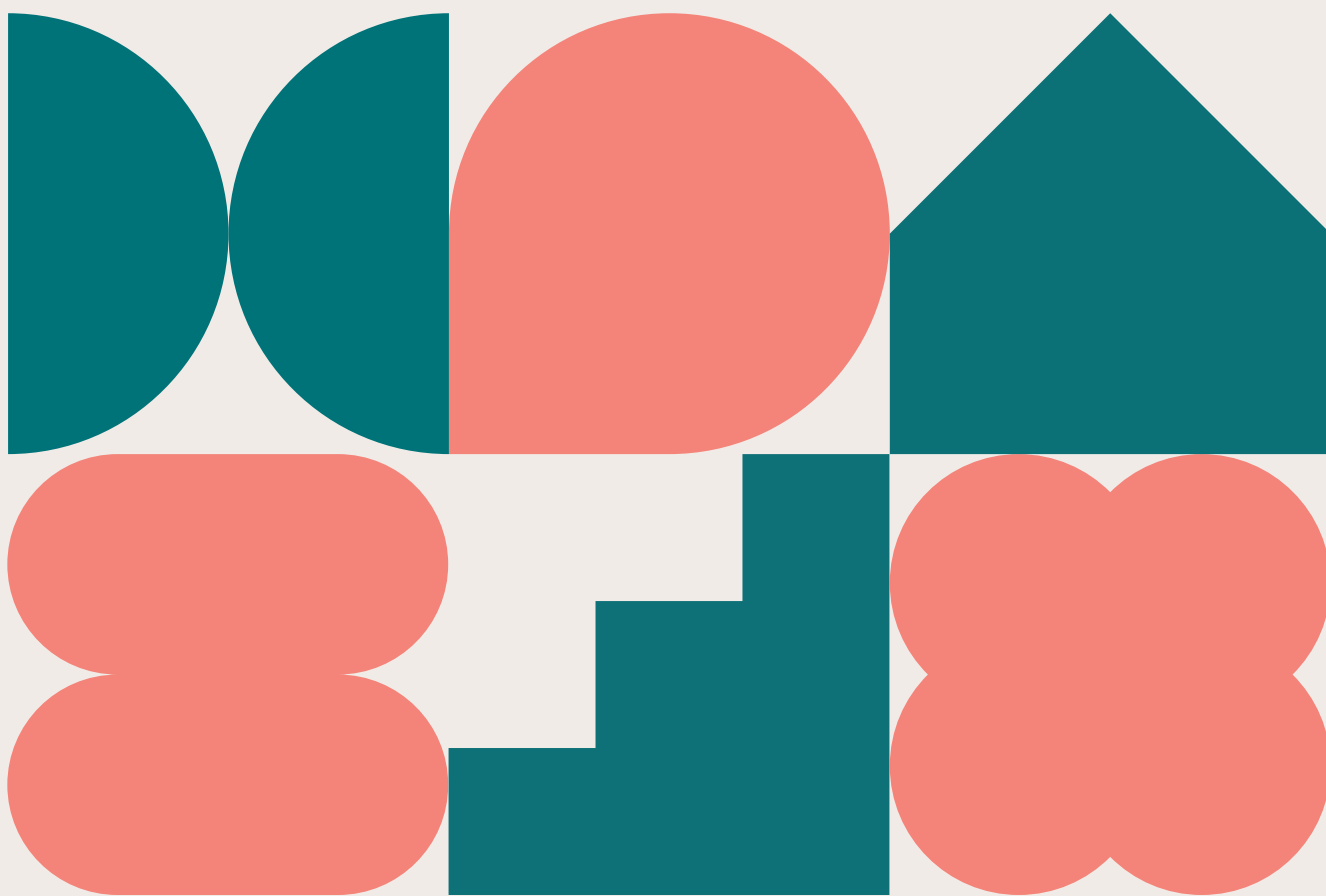
# VÅREN 2024

## Kurser, grupper och föreläsningar

**0–17 år**

Här hittar du 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 finns 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.

## **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 Brommaplan 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.

## **Boot-camp för barn och ungdomar**

*Motorik- och träningscenter*

I början av sommarlovet har vi en Boot-camp för dig som är 7-17 år och har en rörelsenedsättning. Vi träffas utomhus och tränar balans, styrka, rörlighet och kondition. Vi ses två till tre gånger i veckan under tre till fyra veckor. Har du en medföljare ska hen kunna delta i träningen.

## **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 konflikt-situationer med ditt barn.

## **Cykelgrupp**

*Motorik- och träningscenter*

Cykelgruppen är till för dig som är 15 år och äldre och har en rörelse-  
nedsättning. 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 funktions-  
nedsättning. 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 – föreläsning**

*Flera habiliteringscenter*

Den här föreläsningen riktar sig till dig som har barn med funktions-  
nedsättning 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**

*Habiliteringscenter Mörby barn*

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 funktions-  
nedsättning och har hög nivå av stress med koppling till ditt barns  
svårigheter.

## **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  
arbete 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 – en introduktion**

*Habiliteringens resurscenter*

Är du närstående till eller arbetar med ett barn eller en vuxen som använder eller funderar på att använda PODD? Vid den här introduktionen får du information om PODD och du får sedan praktiskt lära dig hur man pratar med PODD.

## **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**

*Habiliteringscenter Mörby barn*

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 ung och har autism andra barn eller ungdomar. Ni träffas 12 gånger tillsammans med gruppleddare och pratar till exempel om hur man gör för att ta kontakt, om kroppsspråk och om känslor.

## **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.

## **Matsvårigheter vid 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.

## **Navigatör ACT**

*Flera habiliteringscenter*

För dig som är förälder till ett barn med funktionsnedsättning och som känner oro, stress eller nedstämdhet kopplat till föräldraskapet. 8-16 deltagare träffas vid sex tillfällen och 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 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 och i backar och svängar. Gruppen träffas tre till fyra gånger i en timme.

## **Samhällets stöd för ungdomar inför vuxenblivande – en föräldrakurs**

*Habiliteringens resurscenter*

För föräldrar till ungdomar, 13-19 år, med funktionsnedsättning. Vid fyra träffar ges information om samhällets stöd inför vuxenblivande 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.

## **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 beteendesvårigheter. 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.

### **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/hitta-din-kurskatalog](https://habilitering.se/hitta-din-kurskatalog)

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



Habilitering & Hälsas är en del av Region Stockholm. Våra 30 mottagningar erbjuder stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Vi ger också stöd till anhöriga.