

VÅREN 2025

18 år och äldre

Kurser, grupper och föreläsningar

Här finns kurser för dig som är 18 år och äldre och har en funktionsnedsättning. Det finns även kurser för närstående och personal.

Kurserna erbjuds på olika habiliteringscenter och andra mottagningar inom Habilitering & Hälsa. Kurser från Habiliteringens kurs- och kunskapscenter finns inte med. Deras kurser hittar du på habilitering.se/hitta-din-kurskatalog.



Dans för hälsa

Habiliteringscenter Sollentuna

För dig som är över 18 år och har autism (utan intellektuell funktionsnedsättning). Kom och dansa kravlös dans med fokus på rörelseglädje. Passar dig som är nedstämd, ofta är trött eller stressad. Ingen tidigare dansvana behövs. Tio tillfällen, en gång i veckan.

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 med funktionsnedsättning. En föreläsning om förberedelser inför framtiden, till exempel stöd i vardagen, anhörigstöd, samverkan och företrädarskap.

Ha koll – hantera tid och organisera aktiviteter

Flera habiliteringscenter

Ha koll är kurser för dig som vill ha bättre koll på din tid och planering av det du vill göra. En kurs är för dig med autism och en för dig med lindrig intellektuell funktionsnedsättning. Det är 6–8 deltagare och ni träffas tio gånger.

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.

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).

Mediyoga

Flera habiliteringscenter

En kurs för dig som har en funktionsnedsättning och upplever stress, sömnsvårigheter eller brist på energi. Mediyoga är en lugn form av yoga och du deltar utifrån dina förutsättningar. Det är 8–10 deltagare och vi träffas tio gånger.

Mindfulness för vuxna med autism – MBSR

Flera habiliteringscenter

I den här kursen lär du dig olika meditationsövningar och lättare yoga för att hantera stress och oro. Metoden vi använder heter Mindfulnessbaserad stressreduktion (MBSR). Kursen är anpassad för dig med autism. Den består av nio träffar.

Navigator ACT

Flera mottagningar

Navigator ACT är en behandling i grupp 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. Gruppen träffas vid sex tillfällen och fokuserar bland annat på acceptans, välmående och ett flexibelt förhållningssätt.

Prisma

Alla habiliteringscenter för vuxna

Prisma är en introduktionskurs om autism och om strategier som kan underlätta vardagen. Den är för dig som har autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Du kan gå kursen tillsammans med en närstående. Det är 10–30 deltagare och det är fyra tillfällen.

Samtalsgrupp för föräldrar till en vuxen med autism

Flera habiliteringscenter

En grupp med 15–20 deltagare som träffas sex gånger och samtalar kring olika planerade teman. Samtalsgruppen är för dig som är förälder till en vuxen med autism utan intellektuell funktionsnedsättning.

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 råd om hur du kan stötta den sexuella hälsan hos din närstående.

Socialt samspel i teori och praktik

Flera habiliteringscenter

Det här är en kurs för dig som känner dig osäker på hur du ska göra när du umgås med andra. Den riktar sig till dig som är vuxen och har autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen innehåller både teori och praktiska övningar.

TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Habiliteringens resurscenter

En kurs för dig som är anhörig eller personal till en person som behöver tecken som alternativ kompletterande kommunikation (TAKK). Du lär dig cirka 275 tecken vid fem kurstillfällen där teori varvas med praktiska övningar.

WEBBKURSER

Autism hos vuxna

För anhöriga till en vuxen person med autism utan intellektuell funktionsnedsättning. Kursen ger information om autism och strategier i vardagen. Den tar även upp hur det kan kännas att vara anhörig.

Diagnos – och sen då?

För närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning. 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.

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

För dig som har en funktionsnedsättning och för anhöriga till ett barn eller en vuxen 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.

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 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.

Utforska autism

För vuxna med autism. En kurs i sex delar som bland annat består av texter om autism och frågeformulär för egen reflektion. Kursen görs under sex veckor med stöd av en handledare.

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

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

