



Sömn hos barn – en introduktion

För föräldrar till barn, 6-17 år, med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism. Workshopen inleds med information om sömn och sömnsvårigheter. Därefter får deltagarna arbeta med hur det egna barnets sömn ska kunna bli bättre.

Den här workshopen ger dig grundläggande information om sömn och sömnsvårigheter. Du får också information om vad och hur du kan göra för att förbättra ditt barns sömn. Under workshopen kommer du att få stöd i att ta fram en plan för hur ditt barns sömn ska kunna bli bättre.

Ungefär en månad efter workshopen ringer vi upp för att höra hur det har gått. Om du då behöver mer stöd, görs en planering för det.

Workshopen är på 2,5 timme och det är 10-15 deltagare.

Sömn hos barn anordnas på olika mottagningar under året inom Habilitering & Hälsa.

Anmälan

habilitering.se/kurskatalog

