

Kursprogram våren 2012

Familjer med barn och
tonåringar

Välkommen till ADHD - centers kurser,
föreläsningar och andra aktiviteter!

Välkommen till oss på ADHD-center!

Vi är ett stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna med ADHD och deras anhöriga. Vi har funnits sedan våren 2007 och tillhör Habilitering & Hälsa inom Stockholms läns landsting. Vi vänder oss till barn, ungdomar och unga vuxna med ADHD i åldrarna 3- 25 år boende i Stockholms län, deras familjer och andra närstående.

Begreppet ADHD betyder Attention Deficit Hyperactivity Disorder (Uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitet). Det är ett samlingsnamn. Oftast har man ADHD av *kombinerad typ med både uppmärksamhetsstörningar och överaktivitet/impulsivitet*. Men man kan också ha ADHD *med huvudsakligen uppmärksamhetsbrist*. Detta kallas i dagligt tal ofta ADD (utan H) eftersom hyperaktiviteten och impulsiviteten inte är påtaglig. Snarare kan dessa individer vara underaktiva och svåraktiverade. ADHD förekommer ofta tillsammans med andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, exempelvis språk- och talstörning, dyslexi, Aspergers syndrom eller Tourettes syndrom.

Våra stödinsatser har en pedagogisk inriktning med tonvikt på kunskapsförmedling om ADHD. Vi erbjuder specialistkunskap om ADHD och ger praktiska råd för hur man kan hantera vardagen. Vi vill skapa forum för erfarenhetsutbyte mellan föräldrar, andra närstående och mellan barn, ungdomar och unga vuxna. Därigenom vill vi stärka förmågan att leva ett självständigt liv och att vara delaktig i samhället. Vi har en stark tilltro till alla människors förmåga att själva bedöma sina behov, ta till sig kunskap och att vara resurser för varandra. Vi arbetar för att våra insatser ska vara lättillgängliga, tydliga och ha hög kvalitet.

De flesta av våra insatser erbjuds i form av kurser, föreläsningar, seminarier och andra gruppaktiviteter. Vårt program presenteras i katalogen två gånger per år; i januari respektive augusti. Förutom det utbud som finns i kursprogrammet anordnar vi en del aktiviteter utifrån behov som uppstår. Ni får information om detta på vår hemsida (www.habilitering.nu/adhd-center), genom särskilda utskick eller i samband med att ni besöker oss.

Välkommen att ta del av vårt utbud och att anmäla er till de aktiviteter ni är intresserade av. Kursprogrammet skickas till den adress där barnet är folkbokfört. Är ni två föräldrar som bor på olika adresser som önskar varsin katalog, kontakta oss så skickar vi. Katalogen kan också laddas ner från vår hemsida.

Stockholm i januari 2012

Agneta Hellström
Enhetschef

Innehåll

Till dig som vill delta i våra aktiviteter	Sida
	6

För familjer med barn 3 - 12 år

BAS

För föräldrar	Välkomsträff för föräldrar	8
	Grundkurs om ADHD för föräldrar	9
	Grundkurs om ADD för föräldrar	12

FÖRDJUPNING

För föräldrar	Uppföljningsträff efter grundkurs om ADHD	14
	Uppföljningsträff efter grundkurs om ADD	15
För mor- och farföräldrar	Speciellt för mor- och farföräldrar	16
För barn med egen diagnos	Informationsträff Vad är ADHD? – för barn	18
	Informationsträff Vad är ADD? – för barn	16
För syskon	Syskoninformation om ADHD/ADD	21
	Samtalsgrupp för syskon	22
Övrig familj och närstående	Om ADHD/ADD för släkt och vänner	23
För pedagoger	ADHD för pedagoger	24

TEMAFÖRELÄSNINGAR

För föräldrar och andra närstående	Att leva med ADHD	25
	Att samarbeta kring barnets skolsituation	25
	Mediciner vid ADHD	26
	Mitt barn är adopterat	26
	Struktur och hjälpmedel i vardagen	27
	ADHD i tonåren	27
	Fem gånger mer kärlek än tjat och kritik	28
	Mitt bästa tips - föräldrar emellan	28
	Sömnstörningar hos barn med ADHD	29

För familjer med tonåringar 13-17 år

BAS

För föräldrar	Välkomsträff för föräldrar	8
	Grundkurs om ADHD för föräldrar	9
	Grundkurs om ADD för föräldrar	12

FÖRDJUPNING

För föräldrar	Uppföljningsträff efter grundkurs om ADHD	14
	Uppföljningsträff efter grundkurs om ADD	15

För mor- och farföräldrar	Speciellt för mor- och farföräldrar	16
För tonåringar med egen diagnos	Informationsträff Vad är ADHD? – för tonåringar	18
	Informationsträff Vad är ADD? – för tonåringar	18
	Kurs för tonåringar med ADHD	19
	Kurs för tonåringar med ADD	20
För syskon	Syskoninformation om ADHD/ADD	21
	Samtalsgrupp för syskon	22
Övrig familj och närstående	Om ADHD/ADD för släkt och vänner	23
För pedagoger	ADHD för pedagoger	24
TEMAFÖRELÄSNINGAR		
För föräldrar och andra närstående	Att leva med ADHD	25
	Att samarbeta kring barnets skolsituation	25
	Mediciner vid ADHD	26
	Mitt barn är adopterat	26
	Struktur och hjälpmedel i vardagen	27
	ADHD i tonåren	27
	Fem gånger mer kärlek än tjat och kritik	28
	Mitt bästa tips - föräldrar emellan	28
	Sömnstörningar hos barn med ADHD	29

ÖPPNA FÖRELÄSNINGAR

Barn och ungdomar med ADD	30
Vuxna med ADHD	30

ÖVRIGA TJÄNSTER FRÅN ADHD-CENTER

ADHD-centers webbplats	31
ADHD-centers rådgivning	31
Informationsmaterial och referensbibliotek	31
Kognitivt stöd	31
Tyngdtäcke	31

ÖPPNA VERKSAMHETER INOM HABILITERING & HÄLSA

Klara Mera – center för kognitivt stöd	32
Idétorget	32
Forum Funktionshinder	32

VI SOM ARBETAR PÅ ADHD-CENTER

Kontaktuppgifter	33
------------------	----

Till dig som vill delta i våra aktiviteter

Anmälan Anmälan till våra kurser, föreläsningar och andra aktiviteter görs av vårdnadshavare via vår hemsida www.habilitering.nu/adhd-center där du finner mer information på förstasidan. För att kunna anmäla dig själv, ditt barn eller andra familjemedlemmar/ närstående till våra kurser behöver du logga in dig. Inloggningsuppgifter skickas efter det att du/ni deltagit i vår välkomsträff till den eller de båda vårdnadshavare som uppgivits i ansökan. Vi skickar inloggningsuppgifterna till den eller de e-postadresser som uppgivits i samband med ansökan till ADHD-center. Om ni inte har lämnat någon e-postadress skickar vi inloggningsuppgifter per brev. Har du något problem med inloggningen, skicka e-post kurser.adhd@sll.se eller ring vår expedition 123 355 30.

Om du inte har tillgång till dator kan du ringa eller mejla till ADHD-center så hjälper vi dig.

Bekräftelse Vi skickar en bekräftelse med besked om du fått plats på den aktivitet du anmält dig till. Bekräftelsen skickas strax efter det att anmälningstiden gått ut. I regel får man plats om kursen fortfarande är öppen för anmälan och du tillhör den målgrupp som kursen är avsedd för.

Återbud Anmälan är bindande. Återbud ska alltid lämnas vid förhinder. *Anmäl dig endast till aktiviteter som du säkert kommer att gå på!* Annars tar du en plats från någon annan.

Återbud lämnas senast två dagar före aktuellt datum per e-post kurser.adhd@sll.se eller via expeditionen 123 355 30.

Bekräftelse skickas ut efter sista anmälningdag.

Lokal De flesta av våra aktiviteter äger rum på Rosenlund, Tideliussgatan 12, huvudentrén, bottenvåningen, antingen i ADHD-centers lokaler eller i Aulan. Lokalen för en viss aktivitet framgår av kurskatalogen. I vissa fall kan det bli ändringar beroende på deltagarantal. I bekräftelsen meddelar vi alltid vilken lokal det slutligen blir.

Vägbeskrivning

Pendeltåg Åk till Södra Station, uppgång Rosenlundsgatan.

Buss Nummer 3, 4, 74 och 164 stannar vid hållplats Rosenlund.

Bil Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar i parkeringsgaraget inom Rosenlundsområdet.

Kostnad Alla våra aktiviteter är kostnadsfria.
Vi serverar kaffe och te till självkostnadspris.

Tillfällig föräldrapenning vid vård av barn

När du deltar i våra aktiviteter kan du ha rätt att vara ledig och få ersättning för inkomstbortfall via den tillfälliga föräldrapenningen för vård av barn.

Kontakta Försäkringskassan för att anmäla dig senast samma dag som du vill ha ersättning. Vi skriver intyg vid behov.

BAS

När er ansökan kommit in och ni fått besked om att ert barn eller er tonåring beviljats insatser från ADHD-center inbjuds ni föräldrar till en välkomsträff i grupp där ni får veta mer om vad vi kan erbjuda. Därefter får ni tillgång till vårt kursutbud. Vi rekommenderar alla föräldrar att därefter gå vår grundkurs, se nedan. Grundkursen är basen för vår övriga verksamhet.

För föräldrar

TONÅRINGAR

BARN

Välkomsträff för föräldrar

Vid välkomsträffen för er föräldrar berättar vi om våra kurser, föreläsningar, seminarier och andra aktiviteter samt om vår rådgivningsverksamhet per telefon och e-post. Ni får också information om ADHD och möjlighet att dela erfarenheter med andra föräldrar. Ni får vårt kursprogram och efter välkomsträffen får ni tillgång till kursutbudet genom att vi skickar inloggningsuppgifter till den eller de vårdnadshavare som uppgivits i ansökan till ADHD-center (Se vidare under Anmälan, sida 6).

BARN

STRATEGI - grundkurs för föräldrar

Vår erfarenhet är att alla föräldrar som kommer till oss har nytta av att börja med att gå vår grundkurs som heter STRATEGI. Vi erbjuder grundkurser för föräldrar till yngre barn respektive tonåringar och för ADHD respektive ADD. Några av kurserna ges på förmiddagar, andra på eftermiddagar. Välj det som passar just er familj!

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad ADHD respektive ADD är, hur det tar sig uttryck under barndom respektive tonår och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet/tonåringen och familjen. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem förmiddagar eller eftermiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

För din och för gruppens skull är det viktigt att du planerar för att kunna delta vid alla kurstillfällena.

Välj en av nedanstående kurser:

Grundkurs om *ADHD* för föräldrar

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (1)

onsdagar

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-01-18 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (2)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-01-19 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (3)

måndagar

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare
Datum och tid	Måndagar 5/3, 12/3, 19/3, 26/3, 2/4 kl. 13.00 – 16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-02-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (4)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 8/3, 15/3, 22/3, 29/3, samt onsdag (obs!) 4/4 kl. 13.00 – 16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-02-23 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (5)**onsdagar**

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-04-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (6)**torsdagar**

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 25 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, 24/5 kl. 13.00 – 16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-04-05 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (7)**måndagar**

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-04-23 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (8)**onsdagar**

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 13/6 kl. 13.00 – 16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-04-25 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (1)

måndagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 20/2 kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-01-16 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (2)

onsdagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012- 02-22 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (3)

måndagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 16/4, 23/4, 7/5, 14/5, 21/5 kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-04-02 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (4)

fredagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Fredagar 11/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012- 04-27 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om *ADD* för föräldrar

BARN

Grundkurs om *ADD* för föräldrar till yngre barn (1)

onsdagar

Målgrupp	Föräldrar till barn med <i>ADD</i> 3 - 12 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2 kl. 13.00-16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-01-18 (obs!) på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Grundkurs om *ADD* för föräldrar till yngre barn (2)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till barn med <i>ADD</i> 3 - 12 år. Maxantal: 25 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 10/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 04-26 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om *ADD* för föräldrar till tonåringar (1)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med <i>ADD</i> 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 26/1, 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 kl. 14.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-01-19 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om *ADD* för föräldrar till tonåringar (2)

måndagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med <i>ADD</i> 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 02-27 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Grundkurs om ADD för föräldrar till tonåringar (3)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med ADD 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 19/4, 26/4, 3/5, 10/5, samt onsdag (obs) 16/5 kl. 14.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 04-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Grundkurs om ADD för föräldrar till tonåringar (4)

torsdagar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med ADD 13 - 17 år. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 10/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 04-26 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

De första grundkurserna höstterminen 2012:

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn

Kurs 1 startar onsdagen den 22 augusti kl. 13.00 – 16.00

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar

Kurs 1 startar torsdagen den 23 augusti kl. 9.00 – 12.00

Grundkurs om ADD för föräldrar till yngre barn

Kurs 1 startar onsdagen den 22 augusti kl. 9.00 – 12.00

Grundkurs om ADD för föräldrar till tonåringar

Kurs 1 startar måndagen den 20 augusti kl. 14.00 – 17.00

Mer information kommer att finnas på vår hemsida i juni 2012.

FÖRDJUPNING

I våra fördjupningsaktiviteter ingår *Uppföljningsträffar* för de föräldrar som gått grundkursen. Vi har också *informationstillfällen* och *kurser* för *barnen/tonåringarna själva, för syskon, för mor- och farföräldrar, för övrig familj och närstående och för berörda pedagoger i förskola och skola*. Vi rekommenderar att du har gått vår grundkurs för föräldrar innan du anmäler ditt barn eller andra familjemedlemmar, respektive pedagoger, till dessa aktiviteter.

För föräldrar

Uppföljningsträff efter grundkursen

För föräldrar till barn eller tonåringar med ADHD eller ADD, som tidigare gått någon av våra grundkurser, erbjuder vi uppföljningsträffar. Vi har uppföljningsträffar både för föräldrar till yngre barn och för föräldrar till tonåringar. Vid uppföljningsträffarna repeterar vi de strategier som gicks igenom på grundkursen och utbyter erfarenheter kring hur man kan tillämpa dem i vardagen. *Uppföljningsträffarna riktar sig enbart till de föräldrar som gått vår grundkurs tidigare än innevarande termin*. Välj uppföljningsträff utifrån ditt barns nuvarande ålder.

BARN

Uppföljningsträff efter grundkurs om ADHD - föräldrar till yngre barn

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år med ADHD som gått vår grundkurs. Maxantal: 35 deltagare
Datum och tid	Fredag 16/3 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012 -03-02 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Uppföljningsträff efter grundkurs om ADHD - föräldrar till tonåringar

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år med ADHD som gått vår grundkurs. Maxantal: 35 deltagare
Datum och tid	Fredag 23/3 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-03-09 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Uppföljningsträff efter grundkurs om ADD – föräldrar till yngre barn och tonåringar

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 – 17 år med ADD som gått vår grundkurs. Maxantal: 35 deltagare
Datum och tid	Fredag 30/3 kl. 9.00 – 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-03-16 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

TONÅRINGAR

Hör efter med Försäkringskassan i god tid om möjligheten till ersättning för vård av barn. Vi kan lämna intyg då du deltagit i våra aktiviteter.

För mor- och farföräldrar

Speciellt för mor- och farföräldrar

Att ha ett barnbarn med ADHD eller ADD kan vara förenat med många tankar och frågor. Vid den här endagskursen får mor- eller farföräldrar till barn och tonåring tonåringar som är inskrivna vid ADHD-center veta mer om vad funktionsnedsättningen innebär och beror på. De får också råd om hur de bäst kan stötta sitt barnbarn och den övriga familjen. Välj ett av nedanstående kurstillfällen. Vi kan ta emot högst två personer per inskrivet barn vid samma tillfälle. Barnets förälder gör anmälan. Vi rekommenderar att barnets förälder/föräldrar gått grundkursen innan man anmäler mor- och farföräldrar till denna kurs.

BARN

Speciellt för mor- och farföräldrar – yngre barn (1)

Målgrupp	Mor- och farföräldrar till barn med ADHD eller ADD 3 - 12 år. Maxantal: 30 deltagare.
Datum och tid	Fredag 10/2 kl. 9.00 – 15.00
Plats	ADHD-center, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 01-27 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Speciellt för mor- och farföräldrar – yngre barn (2)

Målgrupp	Mor- och farföräldrar till barn med ADHD eller ADD 3 - 12 år. Maxantal: 30 deltagare.
Datum och tid	Fredag 24/2 kl. 9.00 – 15.00
Plats	ADHD-center, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-02-10 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Speciellt för mor- och farföräldrar – yngre barn (3)

Målgrupp	Mor- och farföräldrar till barn med ADHD eller ADD 3 - 12 år. Maxantal: 30 deltagare.
Datum och tid	Fredag 9/3 kl. 9.00 – 15.00
Plats	ADHD-center, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 02-24 på www.habilitering.nu/adhd-center

Frågor kurser.adhd@sll.se

Speciellt för mor- och farföräldrar – yngre barn (4)

Målgrupp Mor- och farföräldrar till barn med ADHD eller ADD 3 - 12 år. Maxantal: 30 deltagare.

Datum och tid Måndag 11/6 kl. 9.00 – 15.00

Plats ADHD-center, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.

Föreläsare Susanne Wallin, ADHD-center

Sista anmälningdag 2012- 05-28 på www.habilitering.nu/adhd-center

Frågor kurser.adhd@sll.se

BARN

Speciellt för mor- och farföräldrar – tonåringar (1)

Målgrupp Mor- och farföräldrar till tonåringar med ADHD eller ADD 13 - 17 år. Maxantal: 30 deltagare.

Datum och tid Fredag 17/2 kl. 9.00 – 15.00

Plats ADHD-center, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.

Föreläsare Anna Backman, ADHD-center

Sista anmälningdag 2012- 02-03 på www.habilitering.nu/adhd-center

Frågor kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

Speciellt för mor- och farföräldrar – tonåringar (2)

Målgrupp Mor- och farföräldrar till tonåringar med ADHD eller ADD 13 - 17 år. Maxantal: 30 deltagare.

Datum och tid Fredag 27/4 kl. 9.00 – 15.00

Plats ADHD-center, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.

Föreläsare Anna Högfeldt, ADHD-center

Sista anmälningdag 2012- 04-13 på www.habilitering.nu/adhd-center

Frågor kurser.adhd@sll.se

TONÅRINGAR

För barn och tonåringar med egen diagnos

Informationsträff om ADHD eller ADD

Du som har fått reda på att du har ADHD eller ADD vill kanske veta mer om vad det innebär. Vid det här informationstillfället får du träffa andra barn respektive tonåringar med samma diagnos. Vi pratar om vad ADHD respektive ADD är och hur man kan handskas med det. Du som är barn 9-12 år kommer tillsammans med en av dina föräldrar.

Vi rekommenderar att din/dina föräldrar har gått vår grundkurs innan de anmäler dig till denna träff.

Vad är ADHD? – för barn

Målgrupp	Barn med ADHD 9 - 12 år tillsammans med varsin förälder. Maxantal: 8 barn
Datum och tid	Välj <u>ett</u> av följande tillfällen: 1. Måndag 6/2 kl. 14.00 – 15.00 (AH) 2. Tisdag 6/3 kl. 14.00 – 15.00 (AB) 3. Tisdag 17/4 kl. 16.00 – 17.00 (AH) 4. Torsdag 24/5 kl. kl. 14.00 – 15.00 (SW)
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, Susanne Wallin, Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningsdag	Två veckor före valt informationstillfälle på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Vad är ADD? – för barn

Målgrupp	Barn med ADD 9 - 12 år tillsammans med varsin förälder. Maxantal: 8 barn
Datum och tid	Välj <u>ett</u> av nedanstående tillfällen: 1. Måndag 6/2 kl. 16.00 – 17.00 2. Tisdag 17/4 kl. 14.00 – 15.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Högfeldt, ADHD-center
Sista anmälningsdag	Två veckor före valt informationstillfälle på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

BARN

Vad är ADHD? – för tonåringar

Målgrupp	Tonåringar med ADHD 13 - 17 år Maxantal: 15 tonåringar
Datum och tid	Torsdag 24/5 kl. 16.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-05-10 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Vad är ADD? – för tonåringar

Målgrupp	Tonåringar med ADD 13 - 17 år Maxantal: 15 tonåringar
Datum och tid	Torsdag 29/3 kl. 14.00 – 15.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 03-15 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Kurs för tonåringar

Den här kursen är till för dig som är tonåring med ADHD eller ADD. Det kan vara bra att få veta vad din diagnos innebär och hur den kan påverka ditt liv och din vardag. Du får träffa jämnåriga och diskutera hur du kan handskas med din funktionsnedsättning. Vi delar med oss av tips för att få vardagen att fungera bättre. Kursen är på sex gånger. Den första gången är ett informationstillfälle endast för dina föräldrar. Vi bjuder på fika.

Vi rekommenderar att din/dina föräldrar har gått vår grundkurs innan de anmäler dig till denna kurs.

Kurs för tonåringar med ADHD

Målgrupp	Tonåringar 13 – 17 år. Maxantal: 15 deltagare.
Tid	Måndagar 5/3 (för föräldrar), 12/3, 19/3, 26/3, 2/4, 16/4 kl. 15.30 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm och Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-02-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Kurs för tonåringar med ADD

Målgrupp	Tonåringar 13 - 17 år. Maxantal: 20 deltagare.
Datum och tid	Måndag 23/4 (för föräldrar), 7/5, 14/5, 21/5, 28/5, 4/6 kl. 15.30 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Lena Westholm och Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 04-10 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

För din och för gruppens skull är det viktigt att du planerar för att kunna delta vid alla kurstillfällena.

För syskon

Syskoninformation om ADHD/ADD

Syskon till barn och ungdomar med ADHD/ADD kan ha behov av att veta mer om funktionsnedsättningen. Vi har informationstillfällen för syskon i olika åldrar till de barn och ungdomar (3-25 år) som är inskrivna vid ADHD-center.

Informationstillfället riktar sig endast till syskonen. Välj informationstillfälle efter syskonets ålder! Vi rekommenderar att du som förälder har gått vår grundkurs innan du anmäler syskonet till denna träff.

Syskoninformation om ADHD/ADD för barn

Målgrupp	Syskon 9 - 12 år till barn och tonåringar (3-25 år) med ADHD/ADD . Maxantal: 20 deltagare
Datum och tid	Tisdag 6/3 kl. 16.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012-02-23 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se



Syskoninformation om ADHD/ADD för tonåringar

Målgrupp	Syskon 13 - 17 år till barn och tonåringar (3- 25 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 20 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 31/5 kl. 16.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 05-16 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se



Syskoninformation om ADHD/ADD för vuxna

Målgrupp	Syskon 18 år och äldre till barn och ungdomar (3- 25 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 25 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 29/3 kl. 16.00 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012- 03-15 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Samtalsgrupp för syskon

Syskon till barn och ungdomar med ADHD eller ADD kan uppleva det som att syskonet får all uppmärksamhet från föräldrarna och att de själva kommer i skymundan. De kan också tycka att det är jobbigt att syskonet behöver så mycket stöd och hjälp medan de själva förväntas klara sig på egen hand. I den här samtalsgruppen får syskon till barn och tonåringar (3-17 år) som är inskrivna på ADHD-center, möjlighet att träffa andra syskon och prata om hur det kan vara. Välj grupp efter syskonets ålder! Vi rekommenderar att du som förälder gått vår grundkurs innan du anmäler syskonet till denna samtalsgrupp. OBS! Syskonet bör ej ha egen neuropsykiatrisk diagnos.

Samtalsgrupp för syskon - barn

Målgrupp	Syskon 9 - 12 år till barn och tonåringar (3-17 år) med ADHD/ADD Maxantal: 15 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 8/3, 15/3, 22/3, kl. 15.30 – 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Gruppledare	Lena Westholm och Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012- 02-23 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Samtalsgrupp för syskon - tonåringar

Målgrupp	Syskon 13 - 17 år till barn och tonåringar (3-17 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 15 deltagare.
Datum och tid	Tisdagar 8/5, 15/5, 22/5 kl. 16.00 – 17.30
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Gruppledare	Anna Högfeldt , ADHD-center
Sista anmälningdag	2012- 04-24 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Övrig familj och närstående

Om ADHD/ADD för släkt och vänner

Detta seminarium riktar sig till andra familjemedlemmar (än föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar) och andra närstående till barn och tonåringar (3- 17 år) med ADHD/ADD som önskar få kunskap om diagnosen. Seminariet ger grundläggande kunskap om ADHD hos barn och tonåringar; om symtomen och vad diagnosen innebär, förekomst, orsaker, diagnostik och behandling. Vi rekommenderar att du som förälder har gått vår grundkurs innan du anmäler övriga familjemedlemmar till detta informationstillfälle. Seminariet riktar sig till personer över 18 år.

Om ADHD för släkt och vänner

Målgrupp	Familjemedlemmar (utöver föräldrar, syskon, mor- och farföräldrar) och andra vuxna närstående till barn och tonåringar (3- 17 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 40 deltagare.
Datum och tid	Måndag 5/3 kl. 17.00 – 19.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 02-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se



För pedagoger

ADHD för pedagoger

Många barn med ADHD har svårt att klara förskolans och skolans krav och som förälder tycker man inte alltid kunskapen hos lärare och annan skolpersonal är tillräcklig. Denna endagskurs om pedagogiskt stöd till barn med ADHD är riktad till förskole- och skolpersonal till barn och tonåringar inskrivna vid ADHD-center. Du som förälder bjuder själv in ditt barns förskole- eller skolpersonal. Inbjudan är personlig. Deltagarantalet är begränsat till högst en skolpersonal per inskrivet barn. Vi rekommenderar att du som förälder har gått vår grundkurs innan du anmäler barnets pedagog till denna kurs.

Välj ett av nedanstående kurstillfällen:

ADHD för pedagoger (1)

Målgrupp	Pedagoger inom förskola och skola. Maxantal: 80 deltagare. OBS! Endast förskole-/skolpersonal för barn som är inskrivna vid ADHD-center!
Datum och tid	Fredag 9/3 kl. 9.00 – 15.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12. Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Anna Backman och Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 02-24 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

ADHD för pedagoger (2)

Målgrupp	Pedagoger inom förskola och skola. Maxantal: 80 deltagare. OBS! Endast förskole-/skolpersonal för barn som är inskrivna vid ADHD-center!
Datum och tid	Onsdag 23/5 kl. 9.00 – 15.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12. Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Anna Backman och Linda Maurin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 05-09 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

TEMA- FÖRELÄSNINGAR

Våra temaföreläsningar och seminarier riktar sig i första hand till föräldrar men du kan också ta med dig en närstående person. Du behöver inte ha gått vår grundkurs för att gå på våra temaföreläsningar. Vi tar upp teman som brukar efterfrågas av de familjer som har kontakt med oss. Vissa ämnen återkommer varje termin, andra är nya. Vi är glada om du vill ge oss idéer och tips på ämnen som du skulle vara intresserad av.

Att leva med ADHD

Att få vardagen och familjelivet att fungera när man har ADHD kan vara en utmaning, inte minst om man också är förälder till barn som har denna diagnos. Det gäller att hitta sina styrkor och att använda dem för att hantera svårigheterna. Vid denna föreläsning berättar Cecilia Brusewitz om sina egna erfarenheter. Hon har många tips och idéer om hur man kan få livet att fungera även om det kan vara kämpigt ibland.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 3 - 17 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 8/3 kl. 16.00 – 1800
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12. Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Cecilia Brusewitz, informatör, Riksförbundet Attention
Sista anmälningsdag	2012- 02-23 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se



Att samarbeta kring barnets skolsituation

Skolsituationen för barn med ADHD är ofta komplicerad. Barnens svårigheter med att arbeta självständigt och att fungera tillsammans med andra barn och vuxna krockar inte sällan med skolans krav. Som förälder upplever man ibland att kunskapen inte är tillräcklig och att barnet inte får det stöd det behöver för att lära och utvecklas efter sina förutsättningar. Det är viktigt att som förälder veta vilka krav man kan ställa på skolan och hur man ska agera för att få till stånd en bra skolsituation för sitt barn. Vid denna föreläsning får du kunskap om rätten till särskilt stöd och vi diskuterar hur man kan samarbeta med skolan för att få det att fungera i praktiken.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 3 - 17 år . Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Måndag 26/3 kl. 16.00 – 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Agneta Hellström, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2012- 03-12 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se



Mediciner vid ADHD - barn och tonåringar

Även om det inte går att bota ADHD kan många ha nytta av läkemedel för att lättare kunna koncentrera sig. Medicinering bör alltid kombineras med föräldrautbildning, anpassning av skolsituationen och andra stödinsatser. Vid det här seminariet presenteras aktuell kunskap om medicinsk behandling av ADHD, vilka preparat som finns, hur de verkar och hur man kan hantera olika biverkningar. Tillfälle ges att ställa frågor och att utbyta erfarenheter om hur medicinerna fungerar.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 3 - 17 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 28/3 kl. 16.00 – 18.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Hjalmar Novak, barnpsykiater, Aftonstjärnan Psykiatri
Sista anmälningdag	2012-03-14 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Mitt barn är adopterat

Att vara förälder till ett adopterat barn med ADHD kan vara förknippat med speciella utmaningar. Man kan ha funderingar kring såväl biologiska som psykologiska orsaker till barnets svårigheter. Att inte vara biologisk förälder kan innebära både fördelar och nackdelar. Vid detta seminarium får du veta mer om tänkbara orsaker till att ADHD är relativt vanligt hos adoptivbarn. Du får också tillfälle att utbyta erfarenheter kring speciella bekymmer och glädjeämnen som kan uppstå i adoptivföräldraskapet och familjelivet när ens son eller dotter har ADHD.

Målgrupp	Föräldrar till adopterade barn med ADHD 3 – 17 år. Maxantal: 30 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 29/3 kl. 17.00 – 19.00
Plats	ADHD-center Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén Bottenvåningen
Föreläsare	Katarina Lindström, barnneurolog, Karolinska Universitetssjukhuset Huddinge och Lena Westholm, leg. psykolog, ADHD-center
Sista anmälningdag	2012-03-15 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Bekräftelse skickas ut efter sista anmälningdag.

Struktur och hjälpmedel i vardagen – föräldrar till yngre barn

Barn med ADHD har ofta svårt att lära sig vardagsrutiner, att hålla reda på sina saker, komma ihåg vad man ska göra, följa instruktioner etc. Scheman, kalendrar, tidshjälpmedel, bildstöd, påminnelsehjälpmedel med mera kan underlätta och hjälpa barnet till större självständighet. Vid detta seminarium går vi igenom hur man kan skapa struktur i tillvaron med sådana enkla sådana hjälpmedel.

Målgrupp	Föräldrar till barn 3 - 12 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 11/4 kl. 16.00 – 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12. Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Personal från Klara Mera, center för kognitivt stöd
Sista anmälningdag	2012 -03-28 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

ADHD i tonåren

Tidigare ansåg man ofta att ADHD var något som mognade bort när barnet blev äldre. Många barn med ADHD utvecklas också i positiv riktning och lär sig att bättre förstå och hantera sin funktionsnedsättning vartefter de växer upp. Men hos många kvarstår stora svårigheter både i tonåren och i vuxen ålder.

Vid denna föreläsning belyses hur ADHD kan ta sig uttryck i tonåren, hur det påverkar relationerna i familjen och vilket stöd som ungdomarna kan behöva för att komma till sin rätt. Föreläsare är Björn Kadesjö som är en av vårt lands ledande och mest engagerade experter på ADHD och som bland annat är författare till Socialstyrelsens kunskapsöversikt om ADHD.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 3 - 17 år med ADHD . Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 18/4 kl. 17.00 – 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Björn Kadesjö, Överläkare, BNK, Drottning Silvias Barn- och Ungdomssjukhus, Göteborg
Sista anmälningdag	2012- 04-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Struktur och hjälpmedel i vardagen – föräldrar till tonåringar

Tonåringar med ADHD har ofta svårt att lära sig vardagsrutiner, att hålla reda på sina saker, komma ihåg vad man ska göra, följa instruktioner etc. Scheman, kalendrar, tidshjälpmedel, bildstöd, påminnelsehjälpmedel med mera kan underlätta och hjälpa tonåringen till större självständighet. Vid detta seminarium går vi igenom hur man kan skapa struktur i tillvaron med sådana enkla hjälpmedel. Din tonåring får gärna följa med på föreläsningen.

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal 80 deltagare
Datum och tid	Torsdag 26/4 kl. 16.00 – 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Personal från Klara Mera, center för kognitivt stöd
Sista anmälningdag	2012-04-12 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Fem gånger mer kärlek än tjat och kritik

Barn med ADHD gör föräldraskapet till en utmaning och man hamnar lätt i onda cirklar där tjat, gränssättning och konflikter tar överhanden. För att få samvaron med barnet mindre konfliktfylld behöver man som förälder hitta sätt att fokusera på det positiva, och det som trots allt fungerar, och medvetet uppmuntra det. Samtidigt måste man kunna vara bestämd och stå på sig när det faktiskt gäller. Vid denna föreläsning ger leg. psykolog Martin Forster praktiska råd om hur du kan göra för att utveckla ditt föräldraskap i denna riktning. Martin har skrivit boken *Fem gånger mer kärlek* som bygger på forskning och praktisk erfarenhet av föräldrastöd.

Målgrupp	Föräldrar till barn med ADHD 3 - 12 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 2/5 kl. 16.00 – 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén Bottenvåningen
Föreläsare	Martin Forster, leg. psykolog
Sista anmälningdag	2012- 04-18 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Mitt bästa tips – föräldrar emellan

De bästa råden är ofta de som man får av andra föräldrar, vars situation man kan känna igen sig i. Denna erfarenhet har vi tagit fasta på när vi bjudit in ett antal av de föräldrar som har kontakt med ADHD-center och bett dem att dela med sig av sina bästa råd och tips till andra föräldrar. Välkommen till ett spännande seminarium om hur man kan hjälpa varandra genom att utbyta konkreta erfarenheter av hur man kan hantera vardagen med sitt barn/tonåring med ADHD respektive ADD.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar med ADHD 3 – 17 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 23/5 kl. 16.00 – 18.00
Plats	Aulan, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Föräldrar till barn med ADHD
Sista anmälningdag	2012- 05-09 på www.habilitering.nu/adhd-center

Sömnsvårigheter hos barn med ADHD

Sömnstörningar av olika slag är mycket vanliga vid ADHD. Barnet/tonåringen "vänder på dygnet"; går inte och lägger sig i tid och har svårt att komma upp på morgonen. Många är ständigt trötta, vilket ytterligare kan försämra koncentrationsförmågan. Detta får konsekvenser för skolarbetet och barnets hela vardag. Det är svårt att veta i vilken grad sömnstörningarna går att påverka och i så fall hur. Vid det här seminariet får du kunskap om sömn och vad sömnstörningar vid ADHD kan bero på. Du får även råd om hur man kan göra för att förbättra sömnen.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar med ADHD 3 - 17 år. Maxantal: 80 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 31/5 kl. 16.00 – 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén Bottenvåningen
Föreläsare	Henrik Pelling, barnpsykiater, Akademiska sjukhuset Uppsala
Sista anmälningsdag	2012- 05-16 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Om du får förhinder – lämna återbud så att någon annan kan få din plats!
Återbud lämnas senast två dagar före aktuellt datum via
telefon: 08- 123 355 30
eller e-post: kurser.adhd@sll.se.

Öppna föreläsningar

Varje termin anordnar vi två öppna föreläsningar om ADHD; den ena om barn och den andra om vuxna. Denna termin handlar barnföreläsningen om ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsstörning (så kallad ADD). Man behöver inte vara registrerad vid ADHD-center för att få komma på föreläsningarna. Föreläsningarna är kostnadsfria och ingen föranmälan behövs.

Barn och ungdomar med ADD

Barn och tonåringar med ADHD beskrivs ofta som överaktiva och impulsiva men det finns också de som snarare är underaktiva och svåraktiverade. Denna grupp brukar få diagnosen ADD. Föreläsningen ger grundläggande kunskap om ADD hos barn och ungdomar; om symtomen och vad diagnosen innebär, förekomst, orsaker, diagnostik och behandling samt prognos.

Målgrupp	Alla intresserade
Datum och tid	Torsdag 19/4 kl. 18.30 – 20.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Lena Westholm, leg. psykolog, ADHD-center
Anmälan	Ingen föranmälan
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Vuxna med ADHD

Föreläsningen ger grundläggande kunskap om ADHD hos vuxna; om symtomen och vad diagnosen innebär, förekomst, orsaker, diagnostik och behandling.

Målgrupp	Alla intresserade
Datum och tid	Måndag 7/5 kl. 18.30 – 20.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Föreläsare	Else Waaler, leg. psykolog Neuropsykiatriska enheten, Psykiatri Karolinska
Anmälan	Ingen föranmälan
Frågor	kurser.adhd@sll.se

Övriga tjänster från ADHD-center

ADHD-centers webbplats

På vår webbplats www.habilitering.nu/adhd-center får du information om våra kurser, föreläsningar och andra aktiviteter. Här finns vår kurskatalog att ladda ner och du anmäler dig också via hemsidan. Eventuella ändringar, liksom kurser och föreläsningar, utöver vad som står i katalogen, annonseras alltid på hemsidan. På hemsidan finns också informationsmaterial att ladda ner, boktips, filmer, användbara länkar och annan information du kan ha nytta av. Under fliken *Frågor och svar* finns svar på vanliga frågor om ADHD och samhällsstöd.

ADHD-centers rådgivning

ADHD-center har en egen upplysnings- och rådgivningstjänst, dit du kan ringa eller mejla och få svar på olika frågor kring ADHD. Du kan få råd om hur man kan hantera olika problem som uppstår i vardagen. Vi kan också ge information om samhällsstöd; kring rättigheter och vägar att få hjälp. Om du vill prata med någon så ringer du vår expedition. Telefon: 08- 123 355 30 som är öppen mellan klockan 8.00 och 15.00 (med avbrott för lunch). Någon av våra konsulenter ringer upp dig så snart som möjligt, senast inom ett par dagar.

Informationsmaterial och referensbibliotek

På ADHD-center har vi också ett brett utbud av informationsmaterial om ADHD och samhällsstöd, i form av faktablad, broschyrer, foldrar, filmer, DVD med mera. En del av detta ligger på hemsidan men annat kan du få när du går på kurs eller föreläsning hos oss. Vi har också ett referensbibliotek med mycket intressant ADHD-litteratur. Vill du låna böcker kan du använda biblioteket på Forum Funktionshinder som ligger i samma hus som ADHD-center, www.forumfunktionshinder.se.

Kognitivt stöd

För dig som är intresserad av olika typer av kognitivt stöd för att få struktur i vardagen har vi också speciellt informationsmaterial och en utställning med olika typer av hjälpmedel och scheman som kan underlätta organisation, planering, tidspassning etc. Vi samarbetar med Klara Mera center för kognitivt stöd, i dessa frågor.

Tyngdtäcke för barn och ungdomar med ADHD

Barn och ungdomar med ADHD som har stora sömnsvarigheter kan få så kallat tyngdtäcke (bolltäcke eller kedjetäcke) ordinerat av arbetsterapeut. Man vänder sig till Aspergercenter tel: 08 - 123 355 00. Har ni som familj kontakt med ADHD-center kan ni vända er direkt till Aspergercenter. I annat fall ber ni BUMM (barn- och ungdomsmedicinsk mottagning), alternativt BUP om ni går där att skriva en remiss till Aspergercenter.

Öppna verksamheter inom Habilitering & Hälsa

Utöver ADHD-center finns flera öppna verksamheter på Rosenlund som kan vara intressanta för familjer med barn och ungdomar eller unga vuxna med ADHD. Som inskriven vid ADHD-center har man tillgång till dessa verksamheter.

Klara Mera – center för kognitivt stöd

Klara Mera är ett kunskapscenter för kognitivt stöd inom Habilitering & Hälsa. Det ligger på Rosenlund, östra entrén, sex trappor upp. Här ges information och råd, exempelvis om hur man lättare kan komma ihåg, hur man kan planera och strukturera dagen, hur man kan hålla ordning och få saker gjorda. I Klara Meras visningslägenhet kan man få tips på olika kognitiva hjälpmedel och användbara produkter som man kan köpa i vanliga affärer eller tillverka själv. Mer information om Klara Mera, se www.habilitering.nu/klaramera.

Tel: 08-123 351 50.

E-post: klaramera@sll.se

Idétorget

Idétorget är också en öppen verksamhet på Rosenlund, huvudentrén, sju trappor upp. Här finns datorer och olika program som man kan använda för att göra kalendrar, scheman och annat som kan skapa struktur i vardagen. Mer information om Idétorget och öppettider, se www.habilitering.nu/idetorget.

E-post: idetorget@sll.se

Forum Funktionshinder

På samma våningsplan som Idétorget (plan 7) finns även Forum Funktionshinder som är ett informationscenter inom Habilitering & Hälsa. Centret är öppet för alla intresserade som vill ställa frågor, hämta informationsmaterial, låna böcker och få rådgivning per telefon eller e-post inom området funktionshinder. www.forumfunktionshinder.se

Rådgivning (utöver ADHD-centers egen)

Måndag-fredag 8.00 – 16.30

Tel: 08-123 350 10.

E-post: forumfunktionshinder@sll.se

Bibliotek

Öppet måndag – torsdag 12.30 – 16.30

Tel: 08-123 350 30.

Adress: Rosenlund, Tideliussgatan 12, plan 7

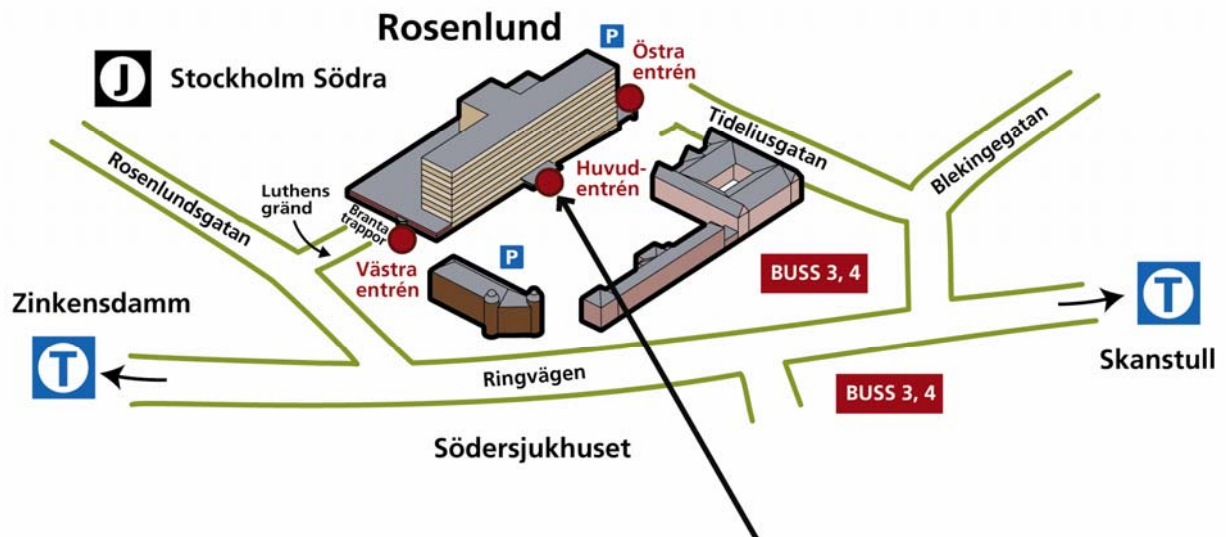
Till Forum Funktionshinder är du välkommen att komma för att låna böcker och annat material om ADHD. Här finns också skrifter om Aspergers syndrom och andra neuropsykiatriska tillstånd som kan förekomma samtidigt med ADHD. Tips på böcker får du också genom ADHD-centers referensbibliotek och vår hemsida. Ge oss också gärna tips på böcker som du tycker bör finnas i biblioteket.

Vi som arbetar på ADHD-center

Namn	Telefon	E-post
Agneta Hellström Enhetschef	08-123 355 23	agneta.hellstrom@sll.se
Elisabeth Skoglund Sekreterare	08-123 355 22	elisabeth.skoglund@sll.se
Stina Jangen Kursadministratör	08-123 355 28	stina.jangen@sll.se
Anna Backman Konsulent/leg. psykolog	08-123 355 27	anna.backman@sll.se
Anna Högfeldt Konsulent/leg. psykolog	08-123 355 29	anna.hogfeldt@sll.se
Linda Maurin Konsulent/leg. psykolog	08-123 355 26	linda.maurin@sll.se
Susanne Wallin Konsulent/familjepedagog	08-123 355 24	susanne.wallin@sll.se
Lena Westholm Konsulent/leg. psykolog	08-123 355 25	lena.westholm@sll.se

ADHD-center

Så här hittar du till oss:



Pendeltåg: Åk till station Stockholms Södra, uppgång Rosenlundsgatan.

Tunnelbana: Åk till Skanstull. Ta buss 3 mot Södersjukhuset eller buss 4 mot Radiohuset. Gå av vid hållplats Rosenlund.

Åk till Zinkensdamm. Ta buss 4 mot Gullmarsplan. Gå av vid hållplats Rosenlund.

Buss: Nummer 3, 4, 74 och 164 trafikerar hållplats Rosenlund.

Bil: Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar i parkeringsgaraget inom Rosenlundsområdet.

Fler exemplar av kursprogrammet kan beställas från:
ADHD-center
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm
Tel: 08- 123 355 30
E-post: adhd-center@sll.se