

# Kursprogram våren 2012

Unga vuxna

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.

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 katalogen anordnar vi en del aktiviteter utifrån behov som uppstår. Du får information om detta på vår hemsida ([www.habilitering.nu/adhd-center](http://www.habilitering.nu/adhd-center)), genom särskilda utskick eller i samband med att du besöker oss.

Välkommen att ta del av vårt utbud och att anmäla dig till de aktiviteter du är intresserad av.

Stockholm i januari 2012

Agneta Hellström  
Enhetschef

# Innehåll

## Till dig som vill delta i våra aktiviteter

<b>För unga vuxna och anhöriga</b>	- Välkomsträff	6
	- Grundkurs	6
<b>För anhöriga</b>	- Heldag om ADHD/ADD för föräldrar	8
	- Syskoninformation om ADHD och ADD	8
<b>Fristående föreläsningar</b>	- Att få grepp om tillvaron	10
	- Om hjälpmedel	10
	- Att hitta strategier som vuxen	11
	- Om mediciner	11
	- Att hitta rätt i arbetslivet	12

## Öppna föreläsningar

Barn med ADD	13
Vuxna med ADHD	13

## Övriga tjänster från ADHD-center

ADHD-centers webbplats	14
ADHD-centers rådgivning	14
Informationsmaterial och referensbibliotek	14
Kognitivt stöd	14

## Öppna verksamheter inom Habilitering & Hälsa

Klara Mera – center för kognitivt stöd	15
Idétorget	15
Forum Funktionshinder	15

# Till dig som vill delta i våra aktiviteter

**Anmälan** Enklast anmäler du dig till våra kurser och andra aktiviteter via vår hemsida [www.habilitering.nu/adhd-center](http://www.habilitering.nu/adhd-center) där du finner mer information på förstasidan. För att kunna anmäla dig till våra kurser behöver du logga in dig. Inloggningsuppgifter skickas efter det att du har deltagit på vår välkomsträff. Dina inloggningsuppgifter skickar vi till den e-postadress som du uppgett i din ansökan till ADHD-center. Om du inte har lämnat någon e-postadress skickar vi inloggningsuppgifter per brev. Har du något problem med inloggningen, ring vår expedition telefon 08-123 355 30 eller maila på [kurser.adhd@sll.se](mailto:kurser.adhd@sll.se).

Om du inte har tillgång till dator går det bra att ringa vår expedition på telefon 08- 123 355 30, 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 eller tidigare om kursen blivit fulltecknad före anmälningstidens utgång.

**Återbud** Anmälan är bindande. Återbud ska alltid lämnas vid förhinder. *Anmäl dig endast till aktiviteter som du säkert kommer att gå på!*

Återbud lämnas senast två dagar före aktuellt datum via telefon: 08- 123 355 30 eller e-post: [kurser.adhd@sll.se](mailto:kurser.adhd@sll.se).

**Lokal** 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.

**Kostnad** Alla våra aktiviteter är kostnadsfria.

# För dig som är ung vuxen och dina anhöriga

## Välkomsträff

När din ansökan kommit in och du fått besked om att du beviljats insatser från ADHD-center inbjuds du till en välkomsträff där vi berättar om vilket stöd vi kan erbjuda dig och dina anhöriga. Vi berättar om våra kurser, föreläsningar och seminarier. Du får också information om ADHD och möjlighet att dela erfarenheter med andra. Dina föräldrar eller annan nära anhörig är välkomna att få information om ADHD-center vid samma tillfälle.

## Grundkurs

För att kunna fungera så bra som möjligt i vuxenlivet behöver man som ung vuxen med ADHD eller ADD ha kunskap om sin funktionsnedsättning och få tips om hur man kan underlätta tillvaron. Man kan också ha stor glädje av att träffa andra som man kan dela erfarenheter med. Anhöriga kan också behöva få kunskaper som ökar förståelsen.

### **Grundkurs om ADHD och ADD för unga vuxna och anhöriga**

Kursen ger dig som är ung vuxen kunskap om ADHD/ADD och du får tips på hur du kan få vardagen att fungera enklare. Du får träffa andra vuxna med ADHD/ADD och dela erfarenheter med dem. Vi diskuterar hur ADHD/ADD påverkar relationer och hur man kan hantera sina svårigheter och lyfta fram sina styrkor. Du får också träffa inbjudna experter som berättar om medicinering, behandling, hjälpmedel, och olika typer av samhällsstöd. Föreläsningar varvas med diskussioner. Du kan också ta med dig en förälder eller någon annan nära anhörig på kursen, som får samma information, men som diskuterar i en egen grupp med andra anhöriga. Deltagarantalet är begränsat till en anhörig per ung vuxen.

Gruppen träffas vid sex tillfällen under två timmar.

Välj ett av nedanstående kurstillfällen:

### Grundkurs om ADHD och ADD för unga vuxna och anhöriga (1)

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 20 unga vuxna.
<b>Datum och tid</b>	Onsdagar 15/2, 22/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 kl. 17.00-19.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Anna Högfeldt och Susanne Wallin, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-02-01 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

### Grundkurs om ADHD och ADD för unga vuxna och anhöriga (2)

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 20 unga vuxna.
<b>Datum och tid</b>	Onsdagar 11/4, 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, kl. 17.00-19.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Anna Backman och Linda Maurin, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-03-28 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

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

# För anhöriga till unga vuxna

Det är viktigt att även din familj får kunskap om ADHD/ADD, för att de lättare ska kunna förstå och stötta dig. Vi erbjuder en heldag om ADHD/ADD för dina föräldrar och informationstillfällen för dina syskon.

## Heldag om ADHD och ADD för föräldrar till unga vuxna

Som ung vuxen med ADHD eller ADD behöver man ofta extra stöd i övergången till vuxenlivet. Föräldrar kan känna oro för hur det ska gå och det kan vara svårt för dem att veta hur de ska agera för att vara till hjälp. På den här endagskursen får anhöriga till unga vuxna veta mer om ADHD eller ADD och om hur man kan underlätta vardagen. Information och tips om olika former av samhällsstöd ges också. Deltagarna får tillfälle att utbyta erfarenheter med varandra. Du som är ung vuxen med ADHD anmäler själv din/dina föräldrar till denna kurs.

<b>Målgrupp</b>	Föräldrar till unga vuxna 18 - 25 år med ADHD eller ADD. Maxantal: 30 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Fredag 4/5 kl. 9.00-15.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Susanne Wallin och Anna Högfeldt, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-04-20 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

## Syskoninformation om ADHD och ADD

Syskon till barn, ungdomar unga vuxna med ADHD eller ADD kan ha behov av att veta mer om funktionsnedsättningen. Vi har informationstillfällen om ADHD och ADD för syskon i olika åldrar till de barn, tonåringar och unga vuxna som är inskrivna vid ADHD - center. Informationstillfället riktar sig endast till syskon. Du som är ung vuxen med ADHD eller ADD anmäler själv ditt syskon.

Välj informationstillfälle efter ditt syskons ålder.

### Syskoninformation om ADHD/ADD för barn

<b>Målgrupp</b>	Syskon 9 - 12 år till barn och ungdomar (3-25 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 20 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Tisdag 6/3 kl. 16.00-17.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Anna Backman, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-02-23 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

### Syskoninformation om ADHD/ADD för tonåringar

<b>Målgrupp</b>	Syskon 13 - 17 år till barn och ungdomar (3-25 år) med ADHD/ADD. Maxantal: 20 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Torsdag 31/5 kl. 16.00-17.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Susanne Wallin, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-05-16 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

### Syskoninformation om ADHD/ADD för vuxna

<b>Målgrupp</b>	Syskon 18 år och äldre till barn och ungdomar (3-25 år) ADHD/ADD. Maxantal: 20 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Torsdag 29/3 kl. 16.00-17.00
<b>Plats</b>	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Linda Maurin, ADHD-center
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-03-15 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

# Fristående föreläsningar

Våra föreläsare tar upp frågor och ämnen som brukar efterfrågas av våra brukare. Vi är glada om du vill ge oss idéer och tips på ämnen som du skulle vara intresserad av. Du kan ta med dig en förälder eller någon annan nära anhörig på föreläsningen. Deltagarantalet är begränsat till en anhörig per ung vuxen.

## Att få grepp om tillvaron

Vid det här seminariet får du träffa Michael, som är psykolog med egen ADD-diagnos. Han är utbildare och konsult i lösningsfokuserat arbetssätt. Lösningsfokus bygger på att fokusera på det som fungerar och det man vill uppnå, snarare än på det man vill slippa. Michael har nytta av synsättet både i sitt arbete som psykolog och i sitt privatliv.

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 40 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Torsdag 23/2 kl. 17.00-19.00
<b>Plats</b>	Lokal Rosen, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Kursledare</b>	Michael Klingenstierna Hjerth, Solution Work
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-02-09 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

## Komma ihåg, hålla ordning och få det gjort – om hjälpmedel

Att komma ihåg sina åtaganden, att passa tider, att ha ordning på sina saker och att få saker att bli gjorda i tid; att allt detta kan vara besvärligt när man har ADHD. Vid detta seminarium får du tips på hur du kan bli lite bättre på sådant genom att använda enkla hjälpmedel för struktur, planering och påminnelser. Både du själv och din omgivning kan vinna på att du därmed får bättre koll och framstår som mindre "slarvig".

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 40 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Onsdag 28/3 kl. 16.00-18.00
<b>Plats</b>	Lokal Rosen, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Föreläsare</b>	Personal från Klara Mera, center för kognitivt stöd
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-03-14 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

## Att hitta strategier som vuxen med ADHD

Vid det här seminariet får du träffa Magdalena som är en ung kvinna som nyligen fått sin ADHD-diagnos. Hon berättar om hur hon upplevt sin ADHD-problematik och hur hon hittat sätt att både använda sina styrkor och hantera sina svårigheter. Tillfälle ges att ställa frågor och utbyta erfarenheter.

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 40 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Onsdag 4/4 kl. 16.00-18.00
<b>Plats</b>	Lokal Rosen, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Föreläsare</b>	Magdalena Olsson, MISA AB
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-03-21 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

## Mediciner – hur fungerar dom och finns det risker?

Även om det inte går att bota ADHD kan många ha nytta av läkemedel för att hålla symtomen under kontroll och lättare kunna koncentrera sig. Vid den här föreläsningen presenteras aktuell kunskap om medicinsk behandling av ADHD, t.ex. när det kan vara befogat, vilka preparat som finns, hur de ska användas och hur de verkar. Du får också veta vilka biverkningar som kan förekomma och hur man kan hantera dem. Tillfälle ges att ställa frågor och att utbyta erfarenheter.

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 40 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Onsdag 2/5 kl. 16.00-18.00
<b>Plats</b>	Lokal Rosen, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Föreläsare</b>	Annika Brar, överläkare vid Neuropsykiatriska enheten, Psykiatri Nordväst
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-04-18 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

## Vad finns det för jobb där jag kan komma till min rätt?

Att få ett jobb där man trivs och kommer till sin rätt är viktigt för alla. När man har ADHD kan det vara svårare att hitta det eftersom det inte alltid finns kunskap hos arbetsgivarna om hur en person med ADHD fungerar och vad man kan behöva hjälp med. Ofta handlar det om ganska enkla saker som gör stor skillnad. Vid det här seminariet får du träffa personal från Arbetsförmedlingen Unga Funktionshindrade, som berättar om vilka möjligheter till stöd som finns för att hitta ett lämpligt jobb och även att behålla det.

<b>Målgrupp</b>	Unga vuxna 18 - 25 år och anhöriga. Maxantal: 40 deltagare.
<b>Datum och tid</b>	Onsdag 30/5 kl. 16.00-18.00
<b>Plats</b>	Lokal Rosen, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Föreläsare</b>	Christina Mårtens, Arbetsförmedlingen Unga Funktionshindrade
<b>Sista anmälningdag</b>	2012-05-16 på <a href="http://www.habilitering.nu/adhd-center">www.habilitering.nu/adhd-center</a>
<b>Frågor</b>	<a href="mailto:kurser.adhd@sll.se">kurser.adhd@sll.se</a>

Bekräftelse skickas ut efter sista anmälningdag.

# 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.

<b>Målgrupp</b>	Alla intresserade
<b>Datum och tid</b>	Torsdag 19/4 kl. 18.30 – 20.30
<b>Plats</b>	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
<b>Föreläsare</b>	Lena Westholm, ADHD-center
<b>Anmälan</b>	Ingen föranmälan
<b>Frågor</b>	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.

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

# Övriga tjänster från ADHD-center

## ADHD-centers webbplats

På vår webbplats [www.habilitering.nu/adhd-center](http://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.

## Informationsmaterial och referensbibliotek

På ADHD-center har vi också ett brett utbud av informationsmaterial om ADHD och samhällsstöd. 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.funktionshinder.se](http://www.funktionshinder.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.

# Öppna verksamheter inom Habilitering & Hälsa

Utöver ADHD-center finns flera öppna verksamheter på Rosenlund som kan vara intressanta 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](http://www.habilitering.nu/klaramera).

Tel: 08-123 35 150

E-post: [klaramera@sll.se](mailto: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](http://www.habilitering.nu/idetorget)

E-post: [idetorget@sll.se](mailto: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.

Se [www.forumfunktionshinder.se](http://www.forumfunktionshinder.se)

### **Rådgivning (utöver ADHD-centers egen)**

Måndag-fredag 8.00 – 16.30

Tel: 08-123 350 10.

E-post: [forumfunktionshinder@sll.se](mailto:forumfunktionshinder@sll.se)

### **Bibliotek**

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.

Öppet måndag - torsdag 12.30 – 16.30

Tel: 08-123 350 30

E-post: [forumfunktionshinder@sll.se](mailto:forumfunktionshinder@sll.se)

Adress: Rosenlund, Tideliugatan 12, plan 7

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](mailto:kurser.adhd@sll.se).

# Kontakt

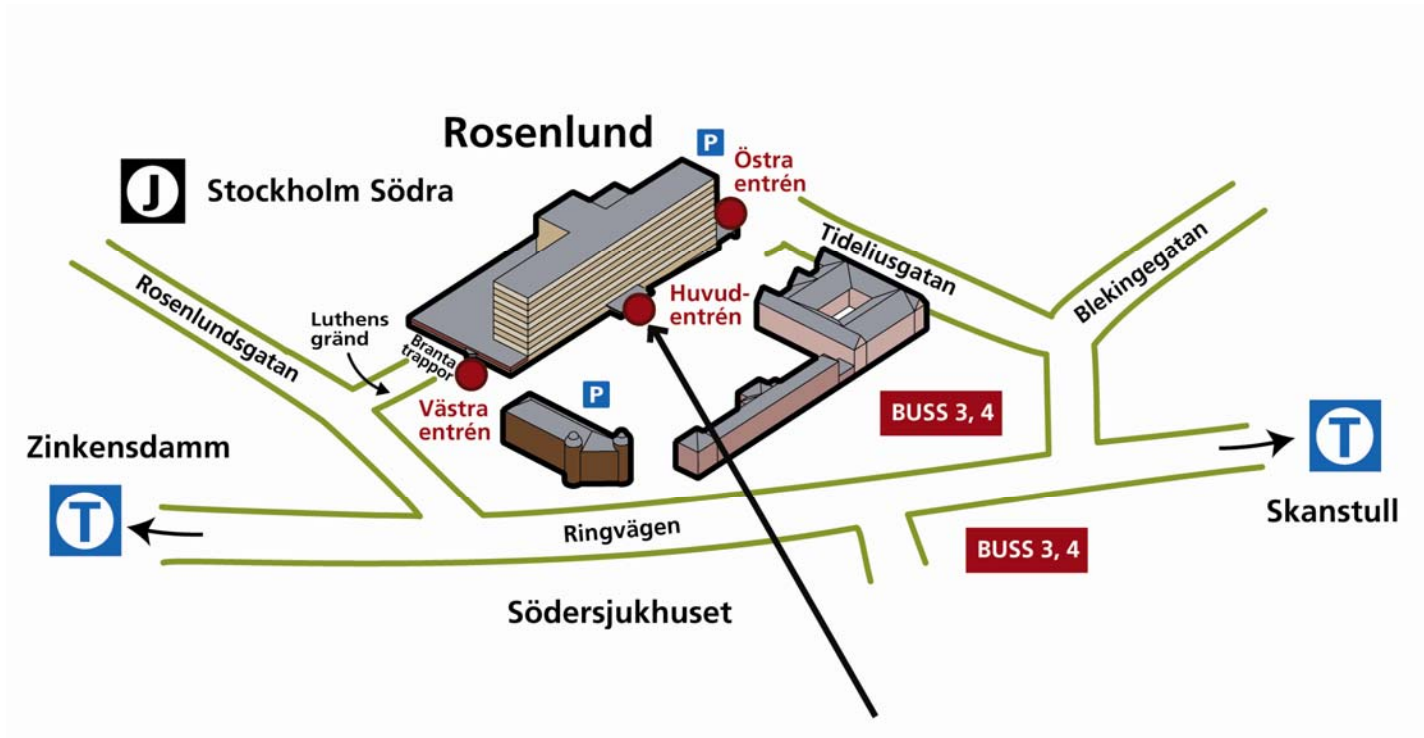
## Vi som arbetar på ADHD-center

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](mailto:adhd-center@sll.se)

