

Program våren 2010

Välkommen till ADHD-centers kurser,
föreläsningar & 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 organisatoriskt Handikapp & Habilitering inom Stockholms läns landsting.

Vi vänder oss till barn, ungdomar och unga vuxna med ADHD i åldrarna 4 - 25 år boende i Stockholms län, deras familjer och andra närstående.

Det finns många varianter av ADHD och svårigheterna kan ta sig väldigt olika uttryck hos olika individer. Koncentrationssvårigheterna/uppmärksamhetsstörningarna är det gemensamma. Oftast har man ADHD av kombinerad typ med både uppmärksamhetsstörningar och överaktivitet/impulsivitet. Men inte alla är hyperaktiva och impulsiva. Somliga har uppmärksamhetsstörningar men är inte hyperaktiva utan i stället långsamma och oföretagsamma. Dessa brukar få diagnosen ADD eller ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsbrist. Vi använder begreppet ADHD som ett samlingsnamn för båda dessa undergrupper. Det är vanligt att man förutom sin ADHD också har andra problem såsom motoriska svårigheter, beteendeproblem, inlärningssvårigheter, problem med organisation och planering. En del har också andra diagnoser såsom språk- och talstörning, dyslexi, Aspergers syndrom eller Tourettes syndrom. Vi betraktar ADHD i ett brett perspektiv där vi är medvetna om att dessa tillkommande svårigheter är vanliga.

Vi bedriver en pedagogisk verksamhet. Vi erbjuder specialistkunskap om ADHD och ger praktiska råd om 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 resurserna 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 grupp i form av kurser, föreläsningar, seminarier eller andra gruppaktiviteter. Vårt program presenteras i katalogen två gånger per år; i januari respektive augusti. Förutom det utbud som finns i katalogen anordnar vi också en del aktiviteter utifrån behov som uppstår. Du får information om detta på vår hemsida (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 2010

Agneta Hellström
Enhetschef

Innehåll

Information till dig som vill delta i våra aktiviteter 6

För familjer med barn 4 - 12 år

Föräldrakurser

Grundkurser

Introduktionsträffar om ADHD 8

- Grundkurs om ADHD 9-10

- Grundkurs om ADD 11

Fortsättningskurser

- Fortsättningskurs Att få vardagen att fungera 12

För barn

- Vad är ADHD? 13

- Vad är ADD? 13

- För dig som har syskon med ADHD/ADD 14-15

Föreläsningar och seminarier

- Mediciner vid ADHD 18

- Vilket stöd kan man få från Socialtjänsten? 18

- ADHD för pedagoger 19

- Att hantera stress och främja hälsa 20

- Äta, sova, motionera 20

- ADHD och risken för missbruk 21

- Att vara förälder till ett adoptivbarn 21

- Att leva med ADHD 22

- Struktur och hjälpmedel i vardagen 22

- ADHD och sömn 23

- Speciellt för mor- och farföräldrar 24

- ADHD och datorspelberoende 24

BARN

För familjer med tonåringar 13 - 17 år

Föräldrakurser

Grundkurser

Introduktionsträffar om ADHD 8

- Grundkurs om ADHD 10

- Grundkurs om ADD 11

Fortsättningskurser

- Fortsättningskurs Att få vardagen att fungera 12

För tonåringar

- Tonårskurs ADHD 14

- Tonårskurs ADD 14

- För dig som har syskon med ADHD/ADD 14-15

Föreläsningar och seminarier

- Mediciner vid ADHD 18

- Vilket stöd kan man få från Socialtjänsten? 18

- ADHD för pedagoger 19

- Att hantera stress och främja hälsa 20

- Äta, sova, motionera 20

- ADHD och risken för missbruk 21

- Att vara förälder till ett adoptivbarn 21

- Att leva med ADHD 22

- Struktur och hjälpmedel i vardagen 22

- ADHD och sömn 23

- Speciellt för mor- och farföräldrar 24

- ADHD och datorspelberoende 24

TONÅRINGAR

För unga vuxna	Introduktionsträffar om ADHD	8
För unga vuxna		
Grundkurser	- Grundkurs om ADHD	15-16
Fortsättningskurser	- Fortsättningskurs ADHD och relationer	16
För anhöriga	- Kurs för föräldrar till unga vuxna	17
	- Information till syskon	17
Föreläsningar och seminarier	- Vilket stöd kan man få från Socialtjänsten?	18
	- Bara för dig - snacka med mig	19
	- Att hantera stress och främja hälsa	20
	- ADHD och risken för missbruk	21
	- Att leva med ADHD	22
	- Struktur och hjälpmedel i vardagen	22
	- Mediciner vid ADHD	23
	- ADHD och datorspelberoende	23
Öppna föreläsningar		
Barn och ungdomar med ADHD		25
Unga vuxna med ADHD		25
Anmälningssblanketter		
Föräldrar till barn och tonåringar		27
Kurs eller information till barn/tonåringar		29
Unga vuxna		31
Blankett för registrering på ADHD-center		
Ansökan till ADHD-center för barn och ungdomar 4 - 17 år		33
Ansökan till ADHD-center för dig som är 18 - 25 år		35
Vi som arbetar på ADHD-center		
Kontaktuppgifter		37

Till dig som vill delta i våra aktiviteter

Alla aktiviteter i kurskatalogen är öppna för dig som beviljats insatser hos oss på ADHD-center. Om du ännu inte är registrerad kan du ansöka nu. Ansökningsblanketten hittar du längst bak i katalogen eller på vår hemsida www.habilitering.nu/adhd-center.

Till ansökan bifogar du som är förälder en kopia av det utlåtande som visar att barnet/tonåringen har ADHD eller ADD. Utlåtandet ska vara undertecknat av den som varit ansvarig för den diagnostiska utredningen och barnets personnummer och namn måste framgå.

Är du ung vuxen skickar du tillsammans med din ansökan en kopia av utlåtandet från din egen diagnostiska utredning som visar att du har ADHD eller ADD. Utlåtandet ska vara underskrivet av den som varit ansvarig för utredningen och ditt namn och personnummer måste framgå.

Efter det att vi mottagit din ansökan och beviljat dig insatser från centret inbjuds du till en introduktionsträff i grupp där du får veta mer om vårt utbud. Vi har separata introduktionsträffar för föräldrar till barn/tonåringar respektive unga vuxna. Till informationsträffarna för unga vuxna får man gärna ta med sig någon anhörig.

Vi har två öppna föreläsningar om ADHD hos barn/tonåringar respektive unga vuxna med ADHD. Se sidan 24. För att komma på dessa föreläsningar behöver man varken vara registrerad vid ADHD-center eller göra någon förhandsanmälan.

Anmälan

Enklast anmäler du dig till våra kurser och andra aktiviteter via vår hemsida 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. Ditt användarnamn och lösenord skickar vi till dig per e-post om du uppgivit denna i din ansökan om stöd från ADHD-center. Om du inte har uppgivit någon e-postadress skickar vi lösenord och användarnamn per brev. Om du har något problem med inloggningen, maila vår sekreterare Elisabeth; elisabeth.skoglund@sll.se

För dig som inte har tillgång till dator går det bra att anmäla sig per post / fax. Du hittar anmälningsblanketter till de olika typerna av aktiviteter längst bak i programmet. Anmälningsblanketten skickas till ADHD-center, Rosenlund, Box 17056, 104 62 Stockholm eller faxas på nummer 08-744 78 35.

Bekräftelse

Vi skickar en bekräftelse med besked om att du fått plats på den aktivitet du anmält dig till. Bekräftelsen skickas strax efter det att anmälnings-tiden gått ut. Om vi inte kunnat erbjuda dig plats har du förtur till nästa tillfälle då aktiviteten anordnas. Du måste emellertid då anmäla dig på nytt.

Återbud

Anmälan är bindande, men det går givetvis bra att lämna återbud 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 via telefon: 08-744 78 30 eller e-post: adhd-center@sll.se

Lokal De flesta av våra aktiviteter äger rum på Rosenlund, Tideliussgatan 12, Stockholm, antingen på ADHD-center, 6 tr. (västra entrén) eller i Aulan, huvudentrén, bottenvåningen. 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 trafikerar hållplats Rosenlund.

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

Kostnad Alla våra aktiviteter är kostnadsfria.
Vi serverar kaffe och té 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.

Introduktionsträffar

BARN
TONÅRINGAR

Introduktionsträff för föräldrar till barn och tonåringar

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 introduktionsträff i grupp där vi berättar om vilket stöd vi kan erbjuda er familj. Vi berättar om våra kurser, föreläsningar och seminarier samt aktiviteter för barn och ungdomar. Ni får också information om ADHD och möjlighet att dela erfarenheter med andra. Vi har en sådan träff varje månad.

UNGA VUXNA

Introduktionsträff för unga vuxna

När din ansökan kommit in och du fått besked om att du beviljats insatser från ADHD-center inbjuds du till en introduktionsträff 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.

Kurser för familjer med barn/tonåringar

Föräldrakurser

BARN
TONÅRINGAR

ADHD eller ADD är tillstånd som påverkar ett barns hela uppväxt och förmåga att klara de krav som vardagen ställer. För att hjälpa sitt barn eller sin tonåring på bästa sätt behöver man som förälder förstå vad diagnosen innebär, man behöver praktiska råd om hur man ska bemöta sitt barn och, inte minst, man behöver få information om vilket stöd man kan få från samhället.

Grundkurser

Vi rekommenderar alla föräldrar till barn och tonåringar som börjar hos oss att starta med en grundkurs. Deltagarantalet brukar vara 25 - 30 föräldrar och det blir tillfällen till diskussion och erfarenhetsutbyte, varvat med föreläsningsspass. Du får också matnyttigt informationsmaterial. Vi kan erbjuda grundkurser för föräldrar till yngre barn respektive tonåringar och för ADHD respektive ADD. Några av kurserna går eftermiddagar andra förmiddagar. Välj det som passar just din familj!

I regel brukar man kunna få kompensation för inkomstbortfall från försäkringskassan via föräldraförsäkringen (s.k. VAB).

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (1) måndagar

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad ADHD är och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet och familjen. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem eftermiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till barn 4 - 12 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 22/2 kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningssdag	2010-01-18 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (2) onsdagar

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad ADHD är och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet och familjen. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem förmiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till barn 4 - 12 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 27/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2 kl. 9.00 - 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningssdag	2010-01-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (3) fredagar

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad ADHD är och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet och familjen. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem förmiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till barn 4 - 12 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Fredagar 19/2, 26/2, 12/3, 19/3, 26/3 kl. 09.00 - 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Timby, ADHD-center
Sista anmälningssdag	2010-02-05 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till yngre barn (4) måndagar

Kursen syftar till att ge grundläggande kunskaper om vad ADHD är och vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet och familjen. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem eftermiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till barn 4 - 12 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 17/5, 24/5, 31/5, 7/6, 14/6 kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Agneta Hellström, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-05-03 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (1) torsdagar

Kursen syftar till att ge dig som förälder grundläggande kunskaper om hur ADHD tar sig uttryck i tonåren och hur man kan stötta sin tonåring. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem eftermiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 28/1, 4/2, 11/2, 18/2, 25/2 kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-01-21 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD för föräldrar till tonåringar (2) onsdagar

Kursen syftar till att ge dig som förälder grundläggande kunskaper om hur ADHD tar sig uttryck i tonåren och hur man kan stötta sin tonåring. Information om samhällets stödinsatser ges också. Föräldrar träffas i grupp fem förmiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar 13 - 17 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Onsdagar 28/4, 5/5, 12/5, 19/5, 26/5 kl. 9.00 - 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-04-14 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADD för föräldrar till tonåringar torsdagar

Barn och ungdomar med ADHD beskrivs ofta som överaktiva och impulsiva men det finns också de som snarare är passiva och långsamma. Denna grupp brukar få diagnosen ADD. Kursen kommer att ge dig som är förälder till en tonåring med ADD aktuell kunskap om bl.a. arbetsminnesbrister, planeringssvårigheter och skillnader/likheter mellan ADHD och ADD. Under kursen diskuterar vi vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för sin tonåring och för familjen. Föräldrar träffas i grupp fem förmiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med ADD 13 - 17 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 18/2, 25/2, 11/3, 18/3, 25/3 kl. 09.00 - 12.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2010-02-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADD för föräldrar till yngre barn torsdagar

Barn med ADHD beskrivs ofta som överaktiva och impulsiva men det finns också de som snarare är passiva och långsamma. Denna grupp brukar få diagnosen ADD. Kursen kommer att ge dig som är förälder till ett barn med ADD aktuell kunskap om bl.a. arbetsminnesbrister, planeringssvårigheter och skillnader/likheter mellan ADHD och ADD. Under kursen diskuterar vi vad man som förälder kan göra för att få vardagen att fungera för barnet och familjen. Föräldrar träffas i grupp fem eftermiddagar. Vi varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Målgrupp	Föräldrar till barn med ADD 4 - 12 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Torsdagar 15/4, 22/4, 29/4, 6/5, 20/5. kl. 14.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2010-04-01 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Fortsättningskurser

För föräldrar till barn eller tonåringar med ADHD eller ADD som gått någon av våra grundkurser erbjuder vi fortsättningskurser. Vi bygger här vidare på de baskunskaper vi förmedlat vid grundkurserna. Därför är det viktigt att man gått en sådan för att få utbyte av fortsättningskursen.

BARN

Fortsättningskurs Att få vardagen att fungera (barn)

Under denna kurs tillämpar vi de strategier vi gått igenom under grundkursen. Föräldrar träffas i grupp fem gånger. Man väljer ett eller flera vardagsproblem som man vill arbeta med, exempelvis att få upp barnet på morgonen, läsläsning, kvällsrutiner, syskonkonflikter, etc. Mellan gångerna får man hemuppgifter att träna på. Kursen riktar sig endast till den som gått vår grundkurs.

Målgrupp	Föräldrar till barn med ADHD eller ADD som gått vår grundkurs. Maxantal 25 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 10/3 kl. 14.00 - 17.00 samt 17/3, 24/3, 14/4, 21/4 kl. 14.00 - 16.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, Susanne Wallin och Lena Timby ADHD-center
Sista anmälningsdag	2010-02-24 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

TONÅRING

Fortsättningskurs Att få vardagen att fungera (tonår)

Under denna kurs tillämpar vi de strategier vi gått igenom under grundkursen. Föräldrar träffas i grupp fem gånger. Man väljer ett eller flera problem som man vill arbeta med, exempelvis att komma upp på morgonen, läsläsning, kvällsrutiner, syskonkonflikter, etc. Mellan gångerna får man hemuppgifter att träna på.

Målgrupp	Föräldrar till tonåringar med ADHD eller ADD som gått vår grundkurs. Maxantal 25 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 29/4 kl. 09.00 - 12.00 samt 6/5, 20/5, 27/5, 3/6 kl. 09.00 - 11.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Susanne Wallin, Anna Backman och Lena Timby, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2010-04-15 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

För barn och tonåringar

Informationstillfällen och kurser

Barn och tonåringar med ADHD behöver själva få kunskap om sitt funktionshinder. Vid våra informationstillfällen och kurser för barn, respektive tonåringar, lär man sig förstå bättre vad det innebär att ha ADHD eller ADD och träffar andra som man kan dela erfarenheter med. Vi har också särskilda informationstillfällen för syskon.

Vad är ADHD?

Information ges om vad ADHD innebär, vad det beror på och hur vanligt det är. Vi delar också med oss av tips för att få vardagen att fungera bättre.

Målgrupp	Barn med ADHD 9 - 12 år tillsammans med sina föräldrar. Maxantal 8 barn med sina föräldrar.
Datum och tid	Välj ett av följande tillfällen: Torsdag 25/3 kl. 16.00 - 17.00 Tisdag 13/4 kl. 16.00 - 17.00 Onsdag 19/5 kl. 16.00 - 17.00 Torsdag 17/6 kl. 16.00 - 17.00
Plats	Meddelas i samband med deltagarbekräftelsen
Lärare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	Två veckor före valt informationstillfälle på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Vad är ADD?

Information ges om vad ADD innebär, vad det beror på och hur vanligt det är. Vi delar också med oss av tips för att få vardagen att fungera bättre.

Målgrupp	Barn med ADD 9 - 12 år tillsammans med sina föräldrar. Maxantal 8 barn med sina föräldrar.
Datum och tid	Tisdag 20/4 kl. 16.00 - 17.00
Plats	ADHD-center
Lärare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningsdag	2010-04-06 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Kurs för tonåringar med ADHD

Den här gruppen är till för dig som är tonåring med ADHD. Vi träffas fem gånger. Du får träffa jämnåriga och lära dig mer om vad ADHD är och hur du kan handskas med det. Vi bjuder på fika.

Målgrupp	Tonåringar 13 - 17 år. Maxantal 20 deltagare.
Tid	Tisdagar 16/2, 23/2, 9/3, 16/3, 23/3 kl. 15.30 - 17.00
Plats	ADHD-center
Gruppledare	Lena Westholm och Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-02-02 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Kurs för tonåringar med ADD

Den här kursen är till för dig som är tonåring med ADD. Vi träffas fem gånger. Du får träffa jämnåriga och lära dig mer om vad ADD är och hur du kan handskas med det. Vi bjuder på fika.

Målgrupp	Tonåringar 13 - 17 år. Maxantal 25 deltagare.
Datum och tid	Måndagar 12/4, 19/4, 26/4, 3/5, 10/5 kl. 15.30 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm och Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-03-29 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

För dig som har ett äldre syskon med ADHD eller ADD

Att ha ett äldre syskon med ADHD eller ADD kan vara påfrestande. Man kan uppleva det som att syskonet får all uppmärksamhet från föräldrarna och att man själv kommer i skymundan. Man kan också tycka att det är jobbigt att syskonet behöver så mycket stöd och hjälp medan man själv förväntas klara sig på egen hand. Samtidigt som man tycker mycket om sitt syskon blir man lätt irriterad och hamnar i konflikter som kan vara svåra att lösa. Syftet med informationstillfället är att lära sig mer om sitt syskons funktionshinder och att få tips för att få vardagen att fungera bättre.

Målgrupp	Barn/tonåringar 12 - 17 år som har ett äldre syskon med ADHD/ADD. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 28/4 kl. 16.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Lärare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-04-15 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

För dig som har ett yngre syskon med ADHD eller ADD

Att ha ett yngre syskon med ADHD eller ADD kan vara påfrestande. Man kan uppleva det som att syskonet får all uppmärksamhet från föräldrarna och att man själv kommer i skymundan. Man kan också tycka att det är jobbigt att syskonet behöver så mycket stöd och hjälp medan man själv förväntas klara sig på egen hand. Samtidigt som man tycker mycket om sitt syskon blir man lätt irriterad och hamnar i konflikter. Syftet med informationstillfället är att lära sig mer om sitt syskons funktionshinder och att få tips för att få vardagen att fungera bättre.

Målgrupp	Barn/tonåringar 12 - 17 år som har ett yngre syskon med ADHD/ADD. Maxantal 30 deltagare
Datum och tid	Onsdag 2/6 kl. 16.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Lärare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-05-19 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Kurser för unga vuxna & anhöriga

För att kunna fungera så bra som möjligt i vuxenlivet behöver man som ung vuxen med ADHD* ha kunskap om sitt funktionshinder 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.

*Vi använder här begreppet ADHD som en samlingsbeteckning för både den grupp som har uppmärksamhetsstörning med hyperaktivitet/impulsivitet och den som har enbart uppmärksamhetsstörning; (så kallad ADD).

För unga vuxna

Grundkurs om ADHD och ADD för unga vuxna (1) onsdagar

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 och dela erfarenheter med dem. Gruppen träffas vid fem tillfällen under två timmar.

Målgrupp	Unga vuxna 18 - 25 år. Maxantal 20 deltagare
Datum och tid	Onsdagar 27/1, 3/2, 10/2, 17/2, 24/2 kl. 15.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-01-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Grundkurs om ADHD och ADD för unga vuxna (2) tisdagar

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 och dela erfarenheter med dem. Gruppen träffas vid fem tillfällen under två timmar.

Målgrupp	Unga vuxna 18 - 25 år. Maxantal 20 deltagare.
Datum och tid	Tisdagar 18/5, 25/5, 1/6, 8/6, 15/6 kl. 15.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-05-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Fortsättningskurs ADHD och relationer

Denna fortsättningskurs riktar sig till dig som är ung vuxen och som gått vår grundkurs. Vi träffas i en grupp med 8-10 deltagare vid fem tillfällen tillsammans med en kursledare. Ämnet för kursen är Relationer och vid varje tillfälle diskuterar vi någon aspekt av detta, exempelvis kompisrelationer, relationer i familjen, kärlek etc. Kursledaren kommer att hålla i diskussionerna och ha en fast struktur för träffarna. Gruppdeltagarna kommer att arbeta aktivt med de specifika ämnen som tas upp.

Målgrupp	Unga vuxna med ADHD eller ADD. Maxantal 10 deltagare
Datum och tid	Tisdagar 4/5, 11/5, 18/5, 25/5, 1/6 kl. 15.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Anna Backman, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-04-27 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

För anhöriga

Vi har även en grundkurs för dina föräldrar samt ett informationstillfälle för ditt/dina syskon. Du anmäler själv din/dina föräldrar till grundkursen eller ditt syskon till informationstillfället.

Grundkurs om ADHD 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 kursen, som består av fyra tillfällen, får föräldrar till unga vuxna veta mer om ADHD eller ADD och om hur man kan underlätta vardagen för den som har detta funktionshinder. Information och tips om olika former av samhällsstöd ges också. Deltagarna får tillfälle att utbyta erfarenheter med varandra. Du som är ung vuxen anmäler själv din/dina föräldrar till denna kurs.

Målgrupp	Föräldrar till unga vuxna med ADHD eller ADD. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Tisdagar 2/2, 9/2, 16/2, 23/2 kl. 18.00 - 20.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Susanne Wallin, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-01-26 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Information till syskon till unga vuxna

Syskon förstår inte alltid de svårigheter man kan ha när man har ADHD eller ADD. Kanske tycker de att föräldrarna överbeskyddar eller inte ställer tillräckliga krav. Det är därför viktigt att också syskon får kunskap så att man inte i onödan hamnar i konflikter. Syftet med informationstillfället är att syskonen ska få lära sig mer om vad ADHD innebär. Du som är ung vuxen med ADHD anmäler själv ditt syskon till detta informationstillfälle.

Målgrupp	Ungdomar i åldern 12-25 år som har ett syskon som är ung vuxen med ADHD
Datum och tid	Torsdag 3/6 kl. 16.00 - 17.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Kursledare	Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-05-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Föreläsningar och seminarier

Våra föreläsningar och seminarier tar upp frågor och ämnen som brukar efterfrågas av föräldrar och av ungdomar och unga vuxna med ADHD. 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.

BARN
TONÅRINGAR

Mediciner vid ADHD

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 4 - 17 år . Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 27/1 kl. 17.30 - 19.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Överläkare Henrik Pelling, Barn- och ungdomspsykiatri, Akademiska sjukhuset Uppsala
Sista anmälningdag	2010-01-20 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

BARN
TONÅRINGAR
UNGA VUXNA

Vilket stöd kan man få från Socialtjänsten?

Familjer som har barn/ungdomar liksom även unga vuxna med ADHD kan ha rätt till olika stödinsatser från Socialtjänsten för att underlätta vardagen och för att hjälpa den unge till ett självständigt liv. Men som förälder eller ung vuxen vet man kanske inte vare sig vart man ska vända sig eller vilket stöd man kan begära. Det kan gälla bostad, boendestöd m.m. Vid detta seminarium får du veta mer om dina rättigheter och om olika insatser som Socialtjänsten kan erbjuda. Du får också råd om hur du ska gå tillväga när du ansöker om stöd från din kommun.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 4 - 17 år, samt unga vuxna med anhöriga. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Måndag 22/2 kl. 16.00 - 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Riitta-Leena Karlsson, funktionshinderombudsman i Stockholms stad
Sista anmälningdag	2010-02-08 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Bara för dig – snacka med mig

Till det här seminariet inbjuds du som är ung vuxen med ADHD eller ADD. Du får träffa Justina som själv har ADHD, Aspergers syndrom och Tourette. Hon har ett företag, spelar trummor och har just byggt sitt eget hus. Här får du chansen att prata med en person som tycker livet är toppen.

Målgrupp	Unga vuxna 18-25 år. Maxantal 30 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 3/3 kl. 17.00 -19.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén
Föreläsare	Justina Lakin
Sista anmälningsdag	2010-02-17 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

ADHD för pedagoger

Många barn med ADHD har svårt att klara förskolans och skolans krav och som förälder tycker man inte alltid kunskaperna hos lärare och annan skolpersonal är tillräckliga. Denna halvdagsföreläsning om pedagogiskt stöd till barn med ADHD är riktad till förskole- och skolpersonal till barn och tonåringar inskrivna vid ADHD-center. Specialpedagog Anna-Christina Strömberg är en uppskattad föreläsare med lång erfarenhet av att undervisa barn med ADHD och andra neuropsykiatriska funktionsnedsättningar och även av att utbilda och handleda lärare. Du som förälder bjuder själv in ditt barns förskole- eller skolpersonal. Inbjudan är personlig. Deltagarantalet är begränsat till högst två skolpersonal per familj. Välj ett av tillfällena nedan för ditt barns lärare. (Endast ett tillfälle per familj).

Målgrupp	Pedagoger, resurspersoner/assistenter samt rektorer OBS! Endast förskole-/skolpersonal för barn som är inskrivna vid ADHD-center! Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	<i>Välj ett av följande tillfällen:</i> Tisdag 16/3 kl. 15.00 -18.00 Fredag 21/5 kl. 9.00 - 12.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Anna Christina Strömberg, specialpedagog
Sista anmälningsdag	Två veckor före valt kursdatum på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Att hantera stress och främja hälsa

Livet är inte så lätt för vare sig barnet/tonåringen eller den unga vuxna som själv har ADHD eller för föräldrar och syskon. Många känner att de lever på gränsen för sin ork och förmåga och upplever mycket stress när man inte får vardagen att fungera. Omgivningens bristande förståelse lägger inte sällan sten på börda. Vad kan man själv göra för att bli bättre på att hantera situationen och minska stressen? Vid detta seminarium får du en introduktion till en metod (ACT – Acceptance and Commitment Therapy) som handlar om att, trots de svårigheter man upplever, leva det liv man vill leva.

Målgrupp	Föräldrar till barn, tonåringar och unga vuxna, samt tonåringar och unga vuxna 16 - 25 år. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Tisdag 18/3 kl. 16.00 - 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Fredrik Livheim, leg. psykolog, projektledare ACT, FORUM -Forskningscentrum för psykosocial hälsa vid Maria Ungdom
Sista anmälningsdag	2010-03-04 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Äta, sova, motionera och andra bra vanor

För den som har ADHD är det extra viktigt att sköta sin kropp genom att äta bra och näringsriktig mat, att få sin sömn och att röra på sig regelbundet, eftersom allt detta påverkar hur hjärnan fungerar. Samtidigt vet vi att personer med ADHD ofta har svårt att komma in i en sådan hälsosam livsstil. Vid det här seminariet får du veta mer om betydelsen av kost, motion och sömn och hur det påverkar kroppen och hjärnan. Du får också möjlighet att utbyta erfarenheter om hur man som förälder kan hjälpa sitt barn eller sin tonåring till bra vanor och rutiner när det gäller dessa saker.

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 4 - 17 år . Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 24/3 kl. 17.00 - 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Överläkare Henrik Pelling, Barn- och ungdomspsykiatri, Akademiska sjukhuset Uppsala
Sista anmälningsdag	2010-03-10 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

ADHD och risken för missbruk

Även om de flesta personer med ADHD inte blir missbrukare av alkohol och droger visar studier från olika delar av världen ändå att ADHD är förenat med en förhöjd risk att hamna i missbruk. Under föreläsningen kommer aktuell kunskap att ges om forskning om sambandet mellan ADHD och risken för missbruk.

Målgrupp	Föräldrar till barn, tonåringar och unga vuxna, samt tonåringar och unga vuxna 16 - 25 år. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Tisdag 13/4 kl. 16.00 - 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Maija Konstenius, leg. psykolog vid Beroendecentrum Stockholm
Sista anmälningdag	2010-03-30 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Att vara förälder till ett adoptivbarn med ADHD

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 barn och tonåringar 4 - 17 år. Maxantal 20 deltagare.
Datum och tid	Tisdag 20/4 kl. 17.30 - 19.30
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Föreläsare	Överläkare Katarina Lindström, Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Huddinge och Lena Westholm, ADHD-center
Sista anmälningdag	2010-04-06 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Att leva med ADHD

Att få vardagen att fungera när man har ADHD är en stor utmaning. Det gäller att hitta sina styrkor och att använda dem för att hantera svårigheterna. Vid denna temakväll får du tillfälle att lyssna på Justina Lakin, en kvinna med ADHD som på ett fängslande sätt delar med sig av sina erfarenheter. Hon har många tips och idéer för att få ett positivt och väl fungerande liv. Missa inte denna föreläsning!

Målgrupp	Föräldrar till barn och tonåringar 4 - 17 år, samt unga vuxna med anhöriga. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 21/4 kl. 17.00 - 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Justina Lakin
Sista anmälningdag	2010-04-07 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Struktur och hjälpmedel i vardagen (barn)

Att planera, hålla koll på tiden och minnas instruktioner är exempel på vanliga problem som personer med ADHD eller ADD upplever. Vid detta seminarium, går vi igenom strategier i form av struktur och hjälpmedel som kan underlätta vardagen och kompensera vanliga svårigheter. Du får också information om hur du får tillgång till hjälpmedel.

Målgrupp	Föräldrar till barn 4 - 12 år. Maxantal 20 deltagare.
Datum och tid	Fredag 23/4 kl. 9.00 - 12.00
Plats	Klara Mera, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Östra entrén
Föreläsare	Eva Oknemark, arbetsterapeut, Klara Mera
Sista anmälningdag	2010-04-09 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Struktur och hjälpmedel i vardagen (tonåringar & unga vuxna)

Att planera, hålla koll på tiden och minnas instruktioner är exempel på vanliga problem som personer med ADHD eller ADD upplever. Går vi igenom strategier i form av struktur och hjälpmedel som kan underlätta vardagen och kompensera vanliga svårigheter. Du får också information om hur du får tillgång till hjälpmedel.

Målgrupp	Tonåringar 13 - 17 år, unga vuxna samt föräldrar. Maxantal 20 deltagare.
Datum och tid	Måndag 26/4 kl. 15.00 - 17.30
Plats	Klara Mera, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Östra entrén
Föreläsare	Eva Oknemark, arbetsterapeut Klara Mera
Sista anmälningdag	2010-04-12 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

ADHD och sömn

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 kunskaper 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 4 - 17 år . Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 5/5 kl. 17.00 - 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Överläkare Katarina Lindström, Astrid Lindgrens Barnsjukhus i Huddinge
Sista anmälningsdag	2010-04-21 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Mediciner vid ADHD

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. Man bör alltid kombinera medicinering med pedagogiskt och psykologiskt stöd. 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 egna erfarenheter av hur medicinerna fungerar.

Målgrupp	Unga vuxna och deras anhöriga. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Måndag 24/5 kl. 17.00 - 19.00
Plats	ADHD-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, 6 tr. Västra entrén
Föreläsare	Överläkare Ghassan Chahla, Psykiatri Södra Stockholm
Sista anmälningsdag	2010-05-10 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Speciellt för mor- eller farförälder

Att ha ett barnbarn med ADHD kan vara förenat med många tankar och frågor. Man kanske reagerar på barnets beteende och undrar över vad orsakerna kan vara. Kanhända ser man likheter med sin egen son eller dotter – barnets förälder – och funderar på vad man gjorde rätt eller fel då han eller hon var barn. Vid det här heldagsseminariet får du som är mor- eller farförälder till ett barn eller en tonåring med ADHD (eller ADD) veta mer om vad funktionshindret innebär och beror på. Du får också råd om hur du bäst kan stötta ditt barnbarn och den övriga familjen. Missa inte detta tillfälle att också träffa andra mor- och farföräldrar och prata om era barnbarn!

Målgrupp	Mor- och farföräldrar till barn och tonåringar med ADHD eller ADD. Maxantal 40 deltagare.
Datum och tid	Fredag 28/5 kl. 09.00 - 16.00.
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Föreläsare meddelas senare
Sista anmälningsdag	2010-05-14 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

ADHD och datorspelberoende

Marknaden för olika typer av spel har vuxit lavinartat under senare år. Det gäller inte minst datorspel, i synnerhet PC-spel och TV-spel. För många kan spelandet vara en rolig avkoppling, medan det för andra riskerar att leda till ett beroende som kan vara svårt att ta sig ur. Så kallade onlinespel, exempelvis *World of Warcraft*, anses av många särskilt beroendeframkallande. Barn och ungdomar med ADHD attraheras starkt av datorspel och löper också ökad risk att fastna i beroende. Konsekvenserna kan bli allvarliga med försummelser av skola, familj, kamratrelationer liksom av mat, vila/sömn och motion .

Vid det här seminariet får du veta mer om hur datorspelberoende utvecklas, vad man kan göra för att förebygga och, framförallt, ta sig ur det när man väl har fastnat i ett beroende.

Målgrupp	Föräldrar till barn, tonåringar och unga vuxna, samt tonåringar och unga vuxna 16-25 år. Maxantal 70 deltagare.
Datum och tid	Tisdag 1/6 kl. 16.00 - 18.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12. Huvudentrén bottenvåningen
Föreläsare	Jan Löwdin, Mottagning för unga män, Stockholms stadsmission
Sista anmälningsdag	2010-05-18 på www.habilitering.nu/adhd-center
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se

Öppna föreläsningar

Varje termin anordnar vi kvällsföreläsningar för föräldrar och andra närstående till barn och ungdomar med ADHD samt för unga vuxna med ADHD och deras närstående. Man behöver inte vara registrerad vid ADHD-center för att få komma på föreläsningarna. Vårens utbud består av två föreläsningar. Föreläsningarna är kostnadsfria och ingen föransökan behövs.

Barn och ungdomar med ADHD

Föreläsningen ger grundläggande kunskap om ADHD hos barn och ungdomar; om symtomen och vad diagnosen innebär, förekomst, orsaker, diagnostik och behandling samt prognos.

Målgrupp	Föräldrar och andra närstående till barn och ungdomar med ADHD
Datum och tid	Måndag 22/2 kl. 18.30 - 20.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Agneta Hellström, ADHD-center
Anmälan	Ingen föransökan
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se



Unga vuxna med ADHD

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

Målgrupp	Unga vuxna med ADHD och deras anhöriga
Datum och tid	Måndag 19/4 kl. 18.30 - 20.30
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén bottenvåningen.
Föreläsare	Agneta Hellström, ADHD-center
Anmälan	Ingen föransökan
Frågor	Elisabeth Skoglund, 08-744 78 30, adhd-center@sll.se



OBS!

För dig som INTE har möjlighet att anmäla dig via vår hemsida, www.habilitering.nu/adhd-center

Anmälningssblankett för föräldrar till barn och tonåringar

(Om du vill anmäla ditt barn till barn-/tonåring till en aktivitet, se särskild blankett.)

Typ av aktivitet

Föräldrakurs Föreläsning/seminarium

Aktivitetens namn (se rubrik i katalogen):

Datum/startdatum Klockslag:

Mitt/vårt barn eller tonåring som är registrerad vid ADHD-center

Förnamn: Personnummer:

Efternamn:

Jag anmäler härmed följande deltagare

Namn:

Adress

Telefon:

E-post:

Namn:

Adress

Telefon:

E-post:

Vårdnadshavare

Namn: Telefon:

E-post:

Namn: Telefon:

E-post:

Anmälan skickas per post eller fax till:

ADHD-center Rosenlund Box 17056, 104 62 Stockholm. Fax 744 78 35



OBS!

För dig som INTE har möjlighet att anmäla dig via vår hemsida, www.habilitering.nu/adhd-center

Anmälningssblankett för barn /tonåringar

Aktivitetens namn (se rubrik i katalogen):

.....

Startdatum

Deltagare

Mitt/vårt barn eller tonåring som är registrerad vid ADHD-center

Förnamn: Personnummer:

Efternamn:

Vårdnadshavare

Namn:

Adress:

Telefon:

E-post:

Namn:

Adress:

Telefon:

E-post:

Anmälan skickas per post eller fax till:

ADHD-center Rosenlund

Box 17056, 104 62 Stockholm.

Fax 08-744 78 35



OBS!

För dig som INTE har möjlighet att anmäla dig via vår hemsida, www.habilitering.nu/adhd-center

Anmälningssblankett unga vuxna

Typ av aktivitet

- Kurs
- Föreläsning/seminarium

Aktivitetens namn (se rubrik i katalogen):

Datum/startdatum Klockslag:

Jag som är registrerad vid ADHD-center

Förnamn: Personnummer:

Efternamn:

Jag anmäler härmed följande deltagare (mig själv och/eller anhörig)

Namn:

Adress:

Telefon:

E-post:

Namn:

Adress:

Telefon:

E-post:

Anmälan skickas per post eller fax till:

ADHD-center Rosenlund

Box 17056

104 62 Stockholm.

Fax 744 78 35



Ansökan till ADHD - center

Barn och ungdomar 4 - 17 år

Barn/ungdom

Namn		Personnummer	
Adress		Telefon	
Postnummer	Postadress		
E-post			
Språk om ej svenska		Behov av tolk <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	

Typ av ADHD- diagnos: ADHD med uppmärksamhetsproblem och impulsivitet/överaktivitet
 ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsproblem (ADD)
 ADHD och DCD (DAMP)

Utredd år

Ev. tilläggsdiagnos

Kommentar

Var god bifoga kopia på det utlåtande som visar barnets diagnos. Barnets namn och personnummer måste framgå av utlåtandet. Utlåtandet skall vara undertecknat av den/dem som gjort utredningen.

Förälder			Förälder		
Namn			Namn		
Personnummer			Personnummer		
Adress			Adress		
Telefon bostad	Telefon arbete	Mobiltelefon	Telefon bostad	Telefon arbete	Mobiltelefon
Vårdnadshavare <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej			Vårdnadshavare <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej		
E-post			E-post		

Datum

Datum

Underskrift

Underskrift

Ansökan och utlåtandet skickas till:
 ADHD-center
 Rosenlund
 Box 17056
 104 62 Stockholm

När vi har tagit ställning till din/er ansökan så återkommer vi med ett skriftligt svar. Under förutsättning att ditt barn tillhör centrets målgrupp kommer du att inbjudas till en informationsträff där du får veta mer om vilka insatser och aktiviteter vi kan erbjuda. Har du frågor kontakta expeditionen på telefon 744 78 30.

I och med att ansökan inkommer sker registrering i Handikapp & Habiliterings databaserade sekretessbelagda journalsystem



✉ Postadress
 Rosenlund
 Box 17056
 104 62 Stockholm

🏠 Besöksadress
 Rosenlund
 Tideliugatan 12,
 Västra entrén, 6 tr

☎ Telefon
 08-744 78 30
 📠 Fax
 08-744 78 35

@ E-post
 adhd-center@sl.se
 🌐 Internet
 www.habilitering.nu/adhd-center



Ansökan till ADHD - center

för dig som är 18 - 25 år

Namn		Personnummer	
Adress			
Telefon bostad		Telefon arbete	Mobiltelefon
Postnummer	Postadress		
E-post			
Språk, om ej svenska		Behov av tolk <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nej	

Typ av ADHD- diagnos: ADHD med uppmärksamhetsproblem och impulsivitet/överaktivitet
 ADHD med huvudsakligen uppmärksamhetsproblem (ADD)
 ADHD och DCD (DAMP)

Utredd år

Ev. tilläggsdiagnos

Kommentar

Var god bifoga kopia på det utlåtande som visar att du har diagnosen. Ditt namn och personnummer måste framgå av utlåtandet. Utlåtandet skall vara undertecknat av den/dem som gjort utredningen.

Jag önskar att information om ADHD-centers aktiviteter som berör mig också skickas till:

Namn
Adress
Telefon
E-post

Datum

Underskrift

Ansökan och utlåtandet skickas till:

ADHD-center
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm

När vi har tagit ställning till din ansökan så återkommer vi med ett skriftligt svar. Under förutsättning att du tillhör centrets målgrupp kommer du att kallas till en introduktionsträff där du får veta mer om vilka insatser och aktiviteter vi kan erbjuda. Har du frågor kontakta expeditionen på telefon 744 78 30.

I och med att ansökan inkommer sker registrering i Handikapp & Habiliterings databaserade sekretessbelagda journalsystem



✉ **Postadress**
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm

🏠 **Besöksadress**
Rosenlund
Tideliusgatan 12,
Västra entrén, 6 tr

☎ **Telefon**
08-744 78 30
📠 **Fax**
08-744 78 35

@ **E-post**
adhd-center@sll.se
🌐 **Internet**
www.habilitering.nu/adhd-center



Vi som arbetar på ADHD-center



Susanne Anna Agneta Lena Elisabeth

Agneta Hellström	Enhetschef
Elisabeth Skoglund	Sekreterare
Susanne Wallin	Konsulent/familjepedagog
Lena Westholm	Konsulent/leg. psykolog
Anna Backman	Konsulent/PTP-psykolog

Så når du oss:

Postadress ADHD-center
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm

Besöksadress Rosenlund, Tideliugatan 12, 6 tr. Västra entrén

Webbadress www.habilitering.nu/adhd-center

E-postadress adhd-center@sll.se

Tfn expeditionen 08-744 78 30



Här finns vi

ADHD-center

Rosenlund
Tideliusgatan 12, 6 tr. Västra entrén
www.habilitering.nu/adhd-center

Fler ex av kurskatalogen kan beställas från: ADHD-center
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm
Tel: 08-744 78 30
e-post: adhd-center@sll.se