

Adhd-center

habilitering.se/adhd-center

Kursprogram Hösten 2018

Unga vuxna

Välkommen till Adhd-center

Välkommen till oss på Adhd-center!

Vi är ett stöd- och kunskapscenter för barn, ungdomar och unga vuxna i åldern 3-25 år med adhd och deras närstående. Vi har funnits sedan våren 2007 och tillhör Habilitering & Hälsa inom Stockholms läns landsting.

Vi erbjuder kurser och föreläsningar med fokus på kunskapsförmedling om adhd och hur man kan hantera vardagen. 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.

Begreppet adhd är ett samlingsnamn. De flesta har *adhd, kombinerad form*, med både ouppmärksamhet och hyperaktivitet/impulsivitet. Man kan också ha *adhd, huvudsakligen ouppmärksam form*, vilket i dagligt tal ofta kallas add.

Om du också har en lindrig intellektuell funktionsnedsättning (tidigare kallat lindrig utvecklingsstörning) kan det vara svårt att dra nytta av våra insatser. Dina behov tillgodoses då bättre av ett lokalt habiliteringscenter och/eller en psykiatrisk öppenvårdsmottagning där du kan få mer individuellt anpassade insatser.

Välkommen att ta del av vårt utbud och att anmäla dig till de aktiviteter du är intresserad av. Kursprogrammet kan också laddas ner från vår hemsida www.habilitering.se/adhd-center. För familjer med barn och tonåringar har vi ett särskilt kursprogram som du också finner på hemsidan.

Stockholm, augusti 2018

Ann-Sofie Holmertz
Enhetschef

Innehåll

Till dig som vill delta i våra aktiviteter	5
För unga vuxna	
Välkomsträff	6
Grundkurs om adhd och add	6
Föreläsningar	
Adhd-hjälpen: praktiska råd i vardagen.....	8
Behandling vid adhd.....	8
För närstående	
Om adhd och add för släkt och vänner.....	9
Om adhd och add för syskon.....	10
För yrkesverksamma	
Att arbeta med unga som har adhd	11
Övriga tjänster från Adhd-center och Habilitering & Hälsa	
Adhd-centers webbplats	12
Adhd-centers rådgivning.....	12
Kognitivt stöd på StoCKK	12
Forum Funktionshinder – frågetjänst och bibliotek	12
Vi som arbetar på Adhd-center	
Administration, psykologer, arbetsterapeut	13
Hitta till oss.....	16

Till dig som vill delta i våra aktiviteter

- Anmälan** Du anmäler dig till våra kurser och föreläsningar via vår webbplats www.habilitering.se/adhd-center.
- Inloggningsuppgifter** För att kunna anmäla dig eller någon av dina närstående behöver du inloggningsuppgifter. Vi skickar uppgifterna till din e-postadress efter välkomsträffen.
- Har du problem med inloggningen, ring vår expedition på telefon 08-123 355 30 eller mejla på kurser.adhd.sls@sl.se.
- Bekräftelse** Om du har fått plats på den kurs eller föreläsning som du har anmält dig till, skickar vi en bekräftelse med besked om detta strax efter att anmälningstiden gått ut. Återbud ska alltid lämnas vid förhinder.
- Återbud** Återbud lämnas snarast möjligt via e-post: kurser.adhd.sls@sl.se eller telefon: 08-123 355 30
- Lokal** Våra aktiviteter äger rum på Rosenlund, Tideliussgatan 12, huvudentrén, bottenvåningen, antingen på Adhd-center eller i Aulan.
- Kostnad** Alla våra aktiviteter är kostnadsfria.

För unga vuxna

Välkomsträff

När din ansökan har kommit in och du har fått besked om att du har beviljats insatser från Adhd-center kallas du till en välkomsträff. På välkomsträffen berättar vi om vilket stöd vi kan erbjuda dig och dina närstående. Du får också information om adhd och möjlighet att dela erfarenheter med andra. En av dina närstående är välkommen att göra dig sällskap vid välkomsträffen.

Grundkurs om adhd och add

Denna kurs riktar sig både till dig som har adhd och till dig som har add. Kursen ger dig kunskap om diagnosen och du får tips på hur du kan få vardagen att fungera bättre. Du får träffa andra unga vuxna med adhd och dela erfarenheter med dem. En läkare kommer också att hålla en föreläsning om medicinering och annan behandling vid adhd.

Du är välkommen att ta med dig **en** närstående på kursen. Den du tar med dig får samma information, men diskuterar i en egen grupp med andra närstående.

(Se datum och tider för grundkursen på nästa sida, sidan 7.)

Grundkurs om adhd och add

Gruppen träffas vid **sex tillfällen**, två timmar per gång

Målgrupp	Unga vuxna 18 - 25 år och närstående. Maxantal: 20 unga vuxna.
Datum och tid	Onsdagar kl. 17.00 - 19.00 7 november 14 november 21 november 28 november 5 december 12 december
Plats	Adhd-center, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Leg. psykologer, Adhd-center
Sista anmälningdag Frågor	2018-10-24 på www.habilitering.se/adhd-center kurser.adhd.sllso@sll.se

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

Föreläsningar

Adhd-hjälpen: praktiska råd i vardagen

Föreläsningen handlar om hur vardagen kan hanteras bättre när man har adhd. Konkreta strategier och praktiska råd presenteras. Föreläsningen vänder sig till vuxna med egen diagnos samt personer som lever med eller nära andra vuxna med adhd. Föreläsaren Katarina A. Sörngård är legitimerad psykolog med lång erfarenhet av att arbeta med barn och vuxna med adhd.

Målgrupp	Unga vuxna och närstående ¹ Maxantal: 120 deltagare.
Datum och tid	Torsdag 4/10 kl. 16.30 – 19.00
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Katarina A. Sörngård, leg. psykolog, leg. psykoterapeut, specialist i neuropsykologi och psykologisk behandling.
Sista anmälningdag	2018-09-20 på www.habilitering.se/adhd-center
Frågor	kurser.adhd.sls@sll.se

Behandling vid adhd

Annika Brar är psykiater och habiliteringsläkare med många års erfarenhet av barn, unga och vuxna med adhd. I den här föreläsningen presenterar hon aktuell kunskap om läkemedel och andra former av behandling vid adhd.

OBS! Föreläsningen ingår i grundkursen, se sidan 6. Du som är anmäld till grundkursen är automatiskt anmäld till den här föreläsningen.

Målgrupp	Unga vuxna och närstående. Maxantal: 35 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 5 december kl. 17.00 – 19.00
Plats	Adhd-center, Tideliussgatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Annika Brar, psykiater och habiliteringsläkare.
Sista anmälningdag	18-11-21 på www.habilitering.se/adhd-center
Frågor	kurser.adhd.sls@sll.se

¹ Föreläsningen riktar sig även till föräldrar till barn och tonåringar med adhd

För närstående

Om adhd och add för släkt och vänner

Till denna föreläsning kan du bjuda in släktingar och nära vänner som du tycker behöver kunskap om adhd. Syskon över 18 år är varmt välkomna att delta.

Föreläsningen riktar sig till personer över 18 år.

Målgrupp	Släkt och vänner till familjen. ² Maxantal: 120 deltagare.
Datum och tid	Onsdag 19/12 kl. 17.00 - 19.00.
Plats	Aulan Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen.
Föreläsare	Leg. psykolog, Adhd-center
Sista anmälningdag	2018-12-05 på www.habilitering.se/adhd-center
Frågor	kurser.adhd.slso@sll.se

² Föreläsningen riktar sig även till släkt och vänner till barn och tonåringar med adhd

Om adhd och add för syskon

Syskon till barn, ungdomar och unga vuxna med adhd/add kan ha behov av att veta mer om funktionsnedsättningen. Vi har informationstillfällen om adhd/add för syskon i olika åldrar till de barn, tonåringar och unga vuxna som är registrerade vid Adhd-center.

Informationstillfället riktar sig endast till syskon. Du som är ung vuxen anmäler själv ditt syskon. Välj informationstillfälle efter ditt syskons ålder.

Syskonet bör inte ha egen neuropsykiatrisk diagnos.

Syskoninformation om adhd/add för barn

Målgrupp	Syskon 9 - 12 år Maxantal: 20 deltagare.
Datum och tid	Välj <u>ett</u> av nedanstående tillfällen: 1. Onsdag 22/8 kl. 14.00 – 15.00 2. Onsdag 17/10 kl. 13.00 – 14.00 3. Tisdag 11/12 kl. 14.00 – 15.00
Plats	Adhd-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Leg. psykolog, Adhd-center
Sista anmälningdag	Två veckor före valt informationstillfälle på www.habilitering.se/adhd-center
Frågor	kurser.adhd.slso@sll.se

Syskoninformation om adhd/add för tonåringar

Målgrupp	Syskon 13 - 17 år Maxantal: 25 deltagare.
Datum och tid	Välj <u>ett</u> av nedanstående tillfällen: 1. Onsdag 22/8 kl. 16.00 – 17.00 2. Onsdag 17/10 kl. 15.00 – 16.00 3. Tisdag 11/12 kl. 16.00 - 17.00
Plats	Adhd-center, Rosenlund, Tideliugatan 12, Huvudentrén, Bottenvåningen
Kursledare	Leg. psykolog, Adhd-center
Sista anmälningdag	Två veckor före valt informationstillfälle på www.habilitering.se/adhd-center
Frågor	kurser.adhd.slso@sll.se

För yrkesverksamma

Att arbeta med unga som har adhd

Föreläsningen vänder sig till pedagoger, fritidspersonal, tränare och andra som i yrket möter barn och ungdomar med adhd. Föreläsningen ger grundläggande kunskap om diagnosen med fokus på strategier som kan underlätta för den unga att lyckas. Deltagarna ges möjlighet att diskutera hur anpassningar kan göras på den egna arbetsplatsen.

Föreläsningen kräver ingen föransmälan och är kostnadsfri.

Målgrupp Yrkesverksamma som arbetar med barn och ungdomar med adhd och add.
Maxantal: 350 deltagare.

Datum och tid Tipsa om något av följande tillfällen:

1) Måndag 17/9 kl. 13.30 – 16.30

2) Tisdag 4/12 kl. 13.30 – 16.30

Plats Rörstrands konferenscenter, Rörstrandsgatan 5, Stockholm

Föreläsare Leg. psykolog, Adhd-center

Anmälan Ingen föransmälan

Frågor forumfunktionshinder@sll.se

Föreläsningen för yrkesverksamma
hålls på Rörstrands konferenscenter

Övriga tjänster från Adhd-center och Habilitering & Hälsa

Adhd-centers webbplats

På vår webbplats får du information om våra föreläsningar och andra aktiviteter. Där finns anmälningssportalen, och kursprogrammet att ladda ner. På webbplatsen finns också informationsmaterial för nedladdning, filmer, länkar, boktips och annan information du kan ha nytta av:

www.habilitering.se/adhd-center

Adhd-centers rådgivning

Adhd-center har en egen rådgivningstjänst dit du kan ringa eller mejla och få svar på olika frågor kring adhd och strategier i vardagen. Du ringer till expeditionen och säger att du vill ha rådgivning. Någon av våra psykologer ringer upp dig inom en vecka. Du kan också skicka din fråga per mejl.

Adhd-center tel: 08-123 355 30

Kognitivt stöd på StoCKK

Du som är intresserad av olika typer av kognitivt stöd för att få struktur i vardagen kan besöka Stockholm Center för Kommunikativt och Kognitivt Stöd, StoCKK, på Sabbatsbergs sjukhus. Dit är alla som vill välkomna på Öppet Hus. Läs om öppettider på webbplatsen:

www.habilitering.se/stockk

E-post: stockk.sls@sl.se

StoCKK tel: 08-123 351 50

Forum Funktionshinder – frågetjänst och bibliotek

Till frågetjänsten kan du ringa med frågor om vilket stöd du som har adhd och dina närstående kan få från samhället. På Forum Funktionshinderns bibliotek är du välkommen att låna böcker och annat material om adhd. För information om bibliotekets adress och öppettider, gå in på webbplatsen:

www.habilitering.se/forum-funktionshinder/biblioteket

E-post: forumfunktionshinder.sls@sl.se

Frågetjänst tel: 08-123 350 10

Vi som arbetar på Adhd-center

Administration

Ann-Sofie Holmertz, enhetschef

Stina Jangen, administratör

Jackline Nakaiza, administratör

Christopher Waldron, administratör

Psykologer

Jennifer Almqvist, leg. psykolog

Jessica Axelhed, PTP-psykolog

Lotta Björnfot, leg. psykolog

Sahar Gaveli, leg. psykolog

Mikaela Grännby, leg. psykolog

Corinna von Holst, leg. psykolog

Axel Kirkegaard, leg. psykolog

Lena Westholm, leg. psykolog

Indra Windh, leg. psykolog

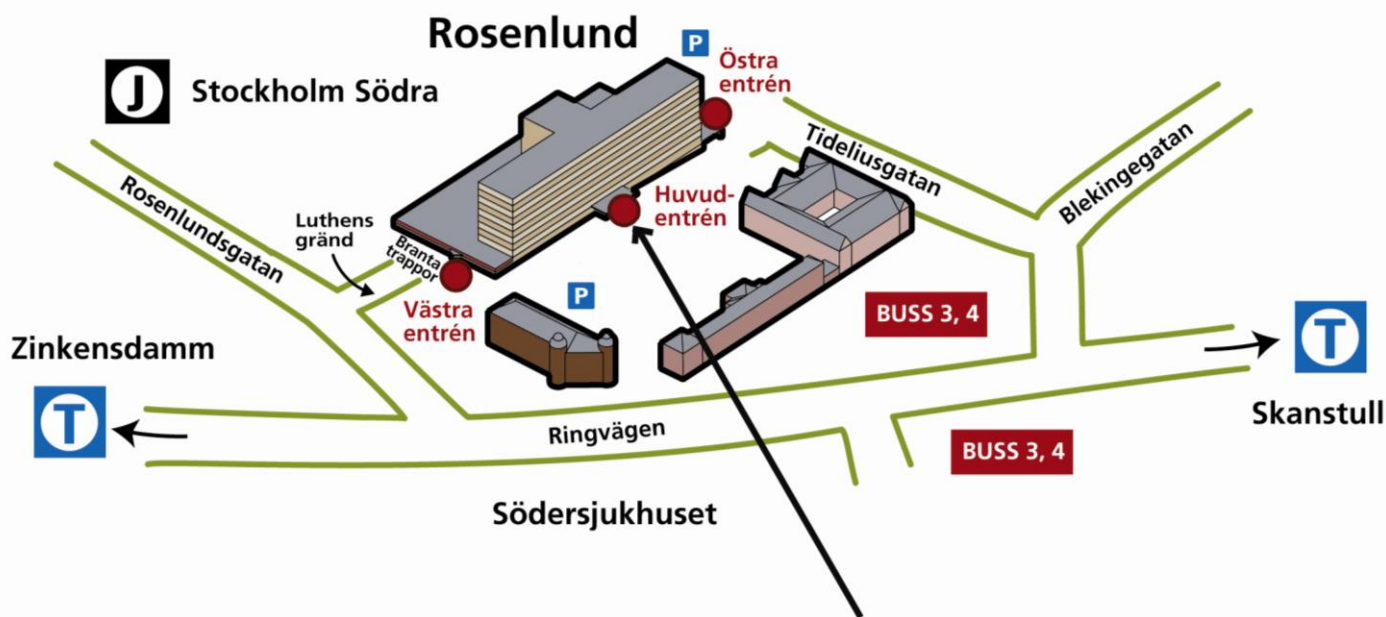
Arbetsterapeut

Erika Larsson, leg. arbetsterapeut

Adhd-center

habilitering.se/adhd-center

Hitta till oss



Pendeltåg Tunnelbana

Åk till station Stockholms Södra, uppgång Rosenlundsgatan.
Åk till Skanstull. Ta buss 3 mot Södersjukhuset eller buss 4 mot Radiohuset. Gå av vid hållplats Rosenlund.
Alt. Åk till Zinkensdamm. Ta buss 4 mot Gullmarsplan. Gå av vid hållplats Rosenlund.

Buss Bil

Nummer 3, 4, 74 och 164 trafikerar hållplats Rosenlund.
Det finns ett begränsat antal besöksparkeringar i parkeringsgaraget inom Rosenlundsområdet.

Ladda ner kursprogrammet via www.habilitering.se/adhd-center

Postadress
Adhd-center
Rosenlund
Box 17056
104 62 Stockholm

Besöksadress
Tideliusgatan 12
Stockholm

Expedition
Tel: 08- 123 355 30
e-post: adhd-center.sls@sl.se

Kursförfrågningar
Tel: 08- 123 355 30
e-post: kurser.adhd.sls@sl.se