

Kurser, grupper och föreläsningar

Det här programmet innehåller kurser, grupper och föreläsningar för dig som har en funktionsnedsättning, är anhörig eller närstående. Här finns även föreläsningar för dig som är yrkesverksam inom området.

Arrangeras av: Habiliteringens resurscenter, Motorik- och träningscenter samt Tittut spädbarnsverksamhet inom Habilitering & Hälsa, Region Stockholm.

Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och anpassar antal deltagare och förutsättningar till aktuella riktlinjer.

På **habilitering.se** finns mer information och anmälan.

Hösten 2020



Motorik- och träningscenter

Rosenlund, Tideliugatan 12, Stockholm. 08-123 351 55

Liggande dans för vuxna

För vuxna med flerk Funktionsnedsättning eller andra som av andra skäl har mycket begränsad förmåga till egen rörelseaktivitet

I liggande dans får du som har en mycket begränsad förmåga till egen rörelse, stöd i att röra dig till musik när du ligger ner på golvet. Du dansar utifrån dina egna förutsättningar och kan utforska den egna kroppens möjligheter till rörelse. Liggande dans bygger på samspel mellan dig och en person som är medföljare. Vi inleder med en introduktion för medföljaren och därefter har vi sju tillfällen för dig och din medföljare.

Grupp 1: 7, 14, 21, 28 september och 5, 12, 19, 26 oktober, 13.00-14.00

Grupp 2: 2, 9, 16, 23, 30 november och 7, 14, 21 december, 13.00-14.00

Dysfagi för närstående

För närstående och nätverk runt ett barn eller en vuxna med rörelsenedsättning. Personen med funktionsnedsättning kan även delta.

En föreläsning för dig som är närstående eller personlig assistent till en person med dysfagi, det vill säga ät- och sväljsvårigheter. Du kan även arbeta på ett boende, skola eller daglig verksamhet. Vi går igenom hur sväljning går till och vilka riskfaktorer som finns för personer med rörelsenedsättning i förhållande till ätande och kost. Vi går även igenom hur du kan underlätta säkert ätande.

21 oktober, 13.00-15.00

Tittut spädbarnsverksamhet

Sabbatsberg, Olivecronas väg 5, Stockholm. 08-123 350 75

Föräldra-spädbarnsgrupp

För föräldrar till barn under tre år med en diagnosticerad eller misstänkt funktionsnedsättning. Dock inte för barn med autism, som hänvisas till Autismcenter små barn.

I en föräldra-spädbarnsgrupp träffar du andra föräldrar som också har små barn med funktionsnedsättning. Vi träffas varannan vecka tillsammans med barnen. Vi inleder med en sångsamling då vi använder tecken som stöd. Därefter samlas vi runt fikabordet för samtal mellan vuxna. Det finns inget i förväg bestämt tema utan samtalet får handla om det som kommer upp. Varje familj deltar så länge det känns meningsfullt. Det brukar vara mellan ett och två år. Gruppen förändras kontinuerligt då någon familj slutar och någon annan börjar.

Webbkurser

Information om anmälan finns på habilitering.se.

Hur du ansöker om bidrag från fonder och stiftelser

Vill du lära dig att skriva ansökningar för bidrag från fonder och stiftelser? Nu finns det en kurs som steg för steg tar dig igenom ansökan. Kursen vänder sig till dig som har en funktionsnedsättning, till exempel autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Du som är anhörig kan även göra kursen.

Scope – för unga med autism

Är du 16-25 år och har autism, kan du anmäla intresse för att gå webbkursen Scope. Kursen handlar om autism och den är nio veckor lång.

Sexualitet och funktionsnedsättning

En webbkurs som ger en introduktion till sexualitet och funktionsnedsättning. Syftet är att ge en djupare förståelse för frågor som uppstår i skärningspunkten mellan sexualitet och funktionalitet. Kursen riktar sig till anhöriga till personer med funktionsnedsättning, 12 år och äldre. Under kursen tar vi upp olika aspekter av sexualitet med utgångspunkt i sexuell hälsa och mänskliga rättigheter.

Habiliteringens resurscenter

Sabbatsberg, Olivecronas väg 7, Stockholm. 08-123 351 50

Samhällets stöd – en föräldragrupp för information och erfarenhetsutbyte

För föräldrar till barn, 5-12 år, med funktionsnedsättning

I föräldragruppen får du information om samhällets stöd och möjlighet till utbyte av erfarenheter med andra föräldrar. Det blir fyra träffar. Första tillfället fokuserar på barnet, andra på föräldern och det tredje på framtiden. Fjärde tillfället utgår från gruppens önskemål.

Grupp 1: 7, 14, 21 och 28 september, 13.30–16.00

Grupp 2: 10, 17, 24 september och 1 oktober, 13.30–16.00

PODD – en introduktion

För närstående och nätverk till ett barn eller en vuxen med kommunikativ funktionsnedsättning

PODD är ett kommunikationsmaterial som bygger på symboler där ett val leder vidare till nya nivåer med symboler. Det är ett användbart kommunikationssätt för alla personer med kommunikativ funktionsnedsättning oavsett ålder eller diagnos. Syftet är att ge personer som använder alternativ och kompletterande kommunikation (AKK) ett ordförråd som gör att de kan kommunicera om vad de vill, oavsett vem de kommunicerar med eller vilken miljö de befinner sig i. Vi går igenom teorin bakom metoden och deltagarna erbjuds tillfälle att prova på att prata med PODD-böcker. Samma introduktion hålls vid fyra tillfällen.

16 september, 14.30–16.30

14 oktober, 14.30–16.30

18 november, 14.30–16.30

9 december, 14.30–16.30

Empowerment – ta kontroll över ditt liv

För ungdomar, 16-20 år, med rörelsenedsättning

Vad är viktigt i ditt liv just nu? Välkommen att delta i en grupp som träffas vid fem tillfällen för att diskutera teman som vi bestämmer tillsammans. Exempel på teman kan vara att leva livet med funktionsnedsättning, framtid, delaktighet och relationer.

22 och 29 september och 6, 13, 20 oktober, 16.00–18.00

Att förebygga beteendeproblem

För föräldrar till barn med funktionsnedsättning upp till 17 år

En föreläsning om föräldrastrategier. Syftet är att ge ökad kunskap om och verktyg för att bygga relationer och förebygga beteendesvårigheter. Kursen syftar också till att stärka tilltron till dig själv som förälder. Samma föreläsning hålls vid tre tillfällen.

23 september, 17.00–20.00

2 november, 09.00–12.00

26 november, 13.00–16.00

Grundkurs om autism och intellektuell funktionsnedsättning

För föräldrar och bonusföräldrar till barn, 5-17 år, med autism och intellektuell funktionsnedsättning

Kursen ger dig grundläggande kunskap om vad autism och intellektuell funktionsnedsättning innebär med både fakta och praktiska tips i vardagen. Vi träffas fyra gånger och varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyten.

28 september och 5, 12, 19 oktober, 13.00–16.00

AKK – en introduktion för yrkesverksamma

För personliga assistenter samt personal på gruppboheter och dagliga verksamheter som i sitt arbete möter vuxna med kommunikativa svårigheter

En föreläsning för dig som arbetar med vuxna med kommunikativa svårigheter som behöver alternativ eller komplement till sin kommunikation (AKK). Under föreläsningen går vi igenom vad AKK och kommunikation är samt visar på hur du kan stödja och bemöta. Samma föreläsning hålls vid två tillfällen.

30 september, 9.00–11.30

25 november, 9.00–11.30

Att förstå och bli förstådd – en introduktion till kognitivt och kommunikativt stöd

För personal på daglig verksamhet, gruppboheter eller annan liknande verksamhet

En introduktion till hur du som arbetar med vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning kan skapa tillgängliga miljöer. Du får en teoretisk grund för hur du med hjälp av kognitivt och kommunikativt stöd kan kompensera för svårigheter att tala, förstå och planera. Det blir också en rundvandring i vår visningsmiljö med konkreta exempel på hur anpassningar kan öka tillgänglighet och delaktighet.

2 oktober, 8.30–12.00

Att lära sig gå på toaletten

För närstående och nätverk till barn med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autism

Denna workshop vill ge inspiration och handfasta råd till föräldrar, anhöriga och nätverk som vill lära barn med försenad eller annorlunda utveckling att så självständigt som möjligt gå på toaletten, och anpassa rutiner för att göra dem så adekvata som möjligt. Du får lära dig hur man stegvis förändrar toalettvanor med tålamod och ett konsekvent förhållningssätt till barnet. Workshopen tar också upp frågorna hur man bedömer var man kan börja och hur man motiverar barnet att delta. Vi går igenom alternativ för att lära sig att kissa och bajsas på toaletten.

5 oktober, 13.00–16.00

SoL och LSS

För närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning

Kommunernas hjälp och stöd till personer med funktionsnedsättning och deras anhöriga ges enligt socialtjänstlagen (SoL) och lagen om stöd och service till vissa funktionshindrade (LSS). Föreläsningen tar upp följande frågor: Vad skiljer lagarna åt? Hur ansöker man om insatser? Vad gör man om ansökan avslås eller om man inte får de insatser som beviljats? Syftet med föreläsningen är att ge uppdaterad information om gällande regelverk så att du är bättre förberedd inför kontakten med din kommun.

5 oktober, 18.00–20.00

Vuxensyskon – en grupp för samtal och reflektion

För vuxna syskon till en bror eller syster med funktionsnedsättning

Att vara syskon till en person med funktionsnedsättning påverkar tillvaron på olika sätt. I den här gruppen fördjupar vi oss i teman som ansvar, skam och skuld, känslor och behov. Utgångspunkten är Bräcke diakonis material ”Fokus på mig, Vuxensyskon”. Det är önskvärt att du deltar vid samtliga fem tillfällen.

6, 13, 20, 27 oktober och 3 november, 17.00–19.30

Hur går det för mitt barn när jag inte längre finns?

För föräldrar till vuxna barn med funktionsnedsättning

Fem träffar för dig som är förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning med information, samtal och erfarenhetsutbyte. Teman som tas upp är bland annat kommunikation och förhållningssätt och att vara anhörig och förälder. Syftet är att ge stöd och verktyg inför framtiden.

8, 15, 22, 29 oktober och 5 november, 9.30–12.00

Workshop i bildstöd

För närstående till barn och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning

Barn och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning kan ha stor nytta av olika typer av bildstöd för att komma ihåg saker och för att klara viktiga rutiner i vardagen. I denna workshop får du lära dig mer om hur du kan använda bildstöd för att hjälpa din närstående till en mer välfungerande vardag. Under kurstillfället får du med hjälp tillverka bildmaterial anpassat efter just era behov och sedan ta med dig hem. Samma workshop hålls vid två tillfällen.

13 oktober, 14.00–17.30

24 november, 14.00–17.30

Barn med selektiv kommunikation

För föräldrar till barn med selektiv kommunikation samt deras mor- och farföräldrar i mån av plats

Pratar ditt barn väldigt lite, viskar eller pratar inte alls i vissa miljöer men obegränsat med vissa personer i andra miljöer? Under två träffar får du tillsammans med andra föräldrar lyssna på föredrag om vad som kan orsaka och vidmakthålla dessa svårigheter. Du får också ta del av strategier som kan underlätta för ditt barn. Därefter samtalar vi i mindre grupper för att diskutera lösningar.

15 oktober och 5 november, 14.00–16.00

Litet syskon

För föräldrar till barn med funktionsnedsättning vars syskon är i förskoleåldern

Hur är det att vara liten och ha ett syskon med funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom? Du får ta del av erfarenheter inom Habilitering & Hälsa och berättelser från små barn 2–6 år som har syskon med olika funktionsnedsättningar. Du får höra exempel på hur barn kan uttrycka sig och får konkreta verktyg som är användbara för att hjälpa barn att berätta och inspirera till samtal.

19 oktober, 13.30–15.30

AKK i vardagen – hur får man det att fungera?

För närstående till barn och vuxna med begränsad kommunikationsförmåga

En eftermiddag om alternativ och kompletterande kommunikation, AKK. Vi går igenom olika metoder och strategier, beskriver kommunikativa utvecklingsnivåer, och visar olika typer av AKK. Vi pratar även om hur du kan stödja och möta barn och vuxna med kommunikationssvårigheter. Föreläsning varvas med praktiska moment där du får pröva olika former av AKK. Samma föreläsning ges vid två tillfällen.

21 oktober, 13.00–16.00

2 december, 13.00–16.00

Appar för språkträning (iPad och Android)

För närstående till barn och vuxna med funktionsnedsättning som behöver stöd i sin språk- och talutveckling

En eftermiddag då vi visar appar som lämpar sig för språkträning inom olika områden: ordförråd, ordförståelse, olika begrepp och kategorisering, lyssningsövningar, ljud- och talträning, grammatik och berättarförmåga. Apparna är bra för barn och andra som befinner sig på en tidig språklig nivå (före skolenivån). Vissa appar kan anpassas med eget innehåll, bilder och ljud och vi ger exempel på hur det kan göras. Det kommer även finnas möjlighet att prova apparna och diskutera hur du använder dem utifrån olika behov och intressen.

22 oktober, 13.00-16.00

Föräldraträningsprogram om beteendesvårigheter

För föräldrar till barn, 6-17 år, med autism och intellektuell funktionsnedsättning som har beteendesvårigheter

En kurs för dig som vill ha ökad kunskap och verktyg för att möta ditt barns beteendesvårigheter. Vi träffas sex gånger med föreläsningar, gruppdiskussioner och individuella hemuppgifter utifrån specifika teman. Exempel på teman är tydliggörande i vardagen, positiv förstärkning, självständig sysselsättning och hur du får ork som förälder.

6, 13, 20, 27 november och 4, 11 december, 9.00-12.00

TAKK för vuxna

För närstående och nätverk till vuxna som är i behov av tecken som alternativ kompletterande kommunikation

Du lär dig cirka 300 tecken (TAKK – tecken som alternativ kompletterande kommunikation) under kursen där teori varvas med praktiska övningar. Vi går igenom bakgrunden till TAKK och hur du använder tecken till tal. Vi tar upp responsiv kommunikationsstil – att vänta in personen och svara på personens initiativ. Mellan de sex kurstillfällena tränar du på att använda tecknen i vardagen.

9, 16, 23, 30 november och 7, 14 december, 14.00-16.00

Diagnos – och sen då?

För närstående till personer med funktionsnedsättning

En diagnos väcker ofta många frågor om vart man vänder sig för att få stöd och vilket stöd som går att få. Informationsträffen tar upp följande områden: habiliteringen - hur man ansöker och vilket stöd habiliteringen ger, ansvarsfördelning mellan habilitering och psykiatri, kommunernas stöd och hur man får del av det, hjälpmedel och hur man får det samt stöd i skolan.

11 november, 14.00-16.00

Hur du kan använda webbplatsen asdförälder.se

För föräldrar med egen autismdiagnos

Webbplatsen asdförälder.se innehåller fakta och råd till dig som har en egen autismdiagnos och har barn. Vi går igenom innehållet och du får tips på hur du och dina anhöriga kan använda det. Om du vill kan du ta med partner, boendestödare eller annan person som du önskar.

11 november, 14.00-16.00

Widgit Go som AKK-verktyg

För närstående och nätverk till barn och vuxna som har Widgit Go

En grundkurs för dig som finns i nätverket runt en person som har Widgit Go som förskrivet hjälpmedel, och som vill utveckla ert användande av Widgit Go som AKK, alternativ och kompletterande kommunikation. Du får information om AKK och kommunikation. Du får också tips om hur du kan anpassa Widgit Go för att utveckla personens kommunikation. Under kursen går vi igenom grundläggande funktioner i Widgit Go och ni får prova på att skapa enkla samtalsupplägg i appen.

19 november, 9.00-12.00

Struktur och hjälpmedel i vardagen för barn med adhd/add

För närstående till barn med adhd/ladd

Barn och ungdomar med adhd/add har ofta svårt att lära sig vardagsrutiner, passa tider, hålla reda på sina saker och komma ihåg vad de ska göra. Scheman, tidshjälpmedel, bildstöd och hjälpmedel för påminnelser kan underlätta och hjälpa barnet till större självständighet. Föreläsningen pågår i två timmar. Därefter besöker vi visningsmiljön på Habiliteringens resurscenter, där du kan se exempel på olika hjälpmedel och annat kognitivt stöd.

För närstående till barn 5-12 år

19 november, 16.30-20.00

För närstående till barn 13-17 år

23 november, 16.30-19:30

Tonårstiden

För föräldrar till ungdomar, 13-17 år, med funktionsnedsättning

Tonåren är ofta en händelserik tid i livet och kan vara omtumlande för både tonåringen själv och närstående. Denna föreläsning vill bidra med praktiska verktyg för att skapa goda förutsättningar för ditt barns utveckling. Fokus är hur du kan skapa goda relationer och tillit, och hjälpa ditt barn att redan under tonårstiden börja träna på sådant som är viktigt att kunna i vuxenlivet.

25 november, 17.00–20.00

Att flytta hemifrån

För personer med lindrig intellektuell funktionsnedsättning, 17-25 år, tillsammans med närstående

För dig med funktionsnedsättning kan det vara bra att tänka till lite extra och förbereda dig väl inför att du får en egen bostad, även om det är flera år kvar. Vi erbjuder en kurs för dig som har en intellektuell funktionsnedsättning. Du får gärna ta med dig din familj. Ni får information och tips inför att flytta hemifrån och en rundvisning i vår visningsmiljö med hjälpmedel och tips som kan göra det enklare att klara sig själv.

27 november, 14.00–16.30

Sexualitet och funktionsnedsättning

För anhöriga till personer med funktionsnedsättning, 12 år och äldre

En introduktion till sexualitet och funktionsnedsättning med fakta och diskussioner utifrån dilemman. Syftet är att ge en djupare förståelse för frågor som uppstår i skärningspunkten mellan sexualitet och funktionalitet. Sexualitet kan vara ett komplext ämne, inte minst för den som har en funktionsnedsättning. Ibland kan sexualiteten ta för stor plats i livet med beteendeproblem, gränslöshet och risker. Ibland kan sexualiteten hamna i bakgrunden och inte få något utrymme alls. Vi pratar om olika aspekter av sexualitet med utgångspunkt i sexuell hälsa och mänskliga rättigheter.

4 december, 13.00–15.30

Information, stöd och rådgivning

Habilitering & Hälsas har olika former av stöd som är öppna för alla. För öppettider och mer information, se habilitering.se.

Frågetjänst och rådgivning

Frågetjänst och fördjupad telefonrådgivning om samhällets stöd vid funktionsnedsättning och om stöd i vardagen. Boka tid i appen Alltid öppet eller på 1177.se. Du kan också ringa direkt för kortare frågor. 08-123 350 10, vardagar 8.30–16.30.

Vägledaren för neuropsykiatriska diagnoser

Fördjupad telefonrådgivning om autism och adhd. Boka tid på 1177.se.

Habilitering & Hälsa erbjuder råd, stöd och behandling till barn och vuxna med varaktig funktionsnedsättning. Det kan bland annat vara autism, intellektuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning. Vi ger också råd och stöd till anhöriga och personal i barnets eller den vuxnes närmiljö. Habiliteringens resurscenter, Motorik- och träningscenter och Tittut spädbarnsverksamhet är tre av våra 30 mottagningar i Stockholms län.