

# Attention

Uppsala



## Augusti 2008

### Innehåll

Kalendarium .....	sid 1
Inbjudan till vernissage .....	sid 1
Några ord från ordförande .....	sid 2
Annons – föräldrautbildning .....	sid 3
Info om ungdomslots .....	sid 4
Info om kurser på Neuropsykiatriska vuxenheten .....	sid 5
Info om barn- och vuxenhabiliteringens kurser och föreläsningar .....	sid 6

Länkar och boktips mm. ....	sid 7
Stöd till ungdomar på AF .....	sid 8
Karta till HSO .....	sid 8

### Kalendarium

#### September

10/9: Första cafékvällen för terminen  
kl. 18:30 i HSO:s lokaler. Se  
bilaga!

---

## Presstopp: Om melatonin och tryptofan

Tryptofan har tagits bort av Läkemedelsverket. Den 1 september försvinner melatonin. Den ersätts av ett annat läkemedel, Zirkadin. Det fungerar annorlunda och man får ingen rabatt. Så det blir dyrt för den enskilde. Vi behöver agera. Hör av er om ni har förslag.

e-post: [gorel.bylund@telia.com](mailto:gorel.bylund@telia.com)

tfn: 018 - 56 09 19

---

### Barnens rätt

Målningar av Cecilia Ingard  
och information om Trappan

Välkommen till vernissage  
på Gottsunda bibliotek  
lördagen 20/9 -08 kl.12-15  
Utställningen pågår t.o.m.  
7/10 -08

Gottsunda biblioteks öppettider

Månd-torsdag	10-19
Fred.	12-19
Lörd.	10-15
Sönd.	12-15

*Inbjudan*



## Några ord från ordförande

Först och främst vill jag buga och tacka för förtroendet att fortsätta ännu ett år som ordförande i Attention Uppsala.

Jag är glad och tacksam över att ha få jobba med och träffa så många engagerade människor.

Under vårterminen har flitens lampa lyst över föreningens arbete, speciellt på våra cafékvällar. Tack vare starkt engagemang från er medlemmar har vi kunnat utöka cafékvällarna med en särskild grupp för personer med AS. Gruppen har under ledning av Håkan Jansson fått möjlighet att diskutera och ta del av varandras erfarenheter av att leva med AS. I övrigt har vi tack vare våra volontärer och Birgitta Dahl tagit emot många nya medlemmar, informerat om Attentionens verksamhet, men framför allt umgåtts och haft trevligt.

I mars bjöd föreningen sina medlemmar att spela bowling på Fyrishov, många familjer kom och det var mycket uppskattat av alla. Då varje familj hade tillgång till en bana i endast 30 minuter insåg vi i efterhand att tiden blev något knapp och för somliga kändes det lite stressigt. Hur som helst var personalen mycket tillmötesgående med våra önskemål och vi avslutade bowlingpasset med att äta glass.

Även i år hade Habiliteringen i samarbete med vår förening och Wiks folkhögskola internatkursen "Att bli vuxen" för unga personer med Aspergers syndrom och/eller ADHD.

Samarbetet med KFUM har även i år gjort att våra medlemmar kunnat delta i sommarens dagläger ute vid Alnäs.

Styrelsen fortsätter nu arbetet med att skapa en bestående och stabil struktur i föreningen. Detta för att bättre kunna möta framtiden och skapa förutsättningar för en långsiktighet i vår verksamhet.

Jag ser fram emot att träffa er alla igen och trots att det fortfarande är sommar inser jag snabbt att nu börjar den tiden på året då man bör ha ett paraply i väskan...

Slutligen hälsar jag alla medlemmar välkomna på höstens cafékvällar som i fortsättningen kommer att vara på onsdagskvällar.

Varma hälsningar

Claire Grahn-Eriksson

# FÖRÄLDRAUTBILDNING

Du / Ni är välkomna att delta i VITS-  
utbildningen  
"Metoder I Vardagen – Tonår"  
som anordnas av Akademiska BUP-  
mottagningen.

Utbildningen riktar sig till vuxna som har barn/ungdomar i tonåren  
med neuropsykiatriska funktionshinder.

Det var DU  
som började!

## INNEHÅLL:

Info neuropsykiatriska funktionshinder  
Problemlösning  
Kommunikation  
Kognitiva hjälpmedel

Antal tillfällen: 7 (inkl. 1 inledningstillfälle.)

Plats: Akademiska sjukhuset, BUP-kliniken, ing. 91  
Annellsalen

Tid: 17.30 – 19.30

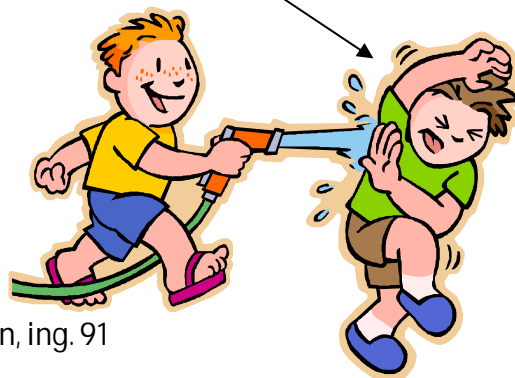
Datum: 29/9, 6/10, 13/10, 20/10, 3/11, 10/11, 17/11  
OBS! Alla gånger på måndagar OBS!

Kurslitteratur: *Problemlösning och Kognitiv Teknik*  
Pris: 50:- (subventionerat pris av BUP)

Kursledare: Håkan Svensson och Ann Kilvén

Anmälan till: Håkan Svensson, 018 – 611 59 74 eller  
Ann Kilvén, 018 – 611 25 76 eller mail:  
[hakan.svensson@akademiska.se](mailto:hakan.svensson@akademiska.se) eller:  
[ann.kilven@akademiska.se](mailto:ann.kilven@akademiska.se)

Sista anmälningsdag: 22/9-08



# Ungdomslots

För dig som är 16 – 25 år  
och bor i Uppsala kommun

*Hjälp, jag har inga pengar? Var kan man få hjälp?*

*Det är en massa papper som ska fyllas i. Men jag orkar inte börja med det.*

*Jag behöver nya recept på medicin men jag tycker det är svårt att ringa upp en mottagning.*

Känner du igen dig ?

Har du någon funktionsnedsättning, t.ex. adhd, dyslexi?

Då kan du få stöd att lösa problem.

Kontakt/frågor: Elisabeth Axberg  
Handikappföreningarnas samarbetsorgan  
Tfn: 018 – 56 09 19, 073 – 908 36 24  
elisabeth.axberg@c.hso.se



# Neuropsykiatriska vuxenenheten

## Psykiatridivisionen – höstens kursprogram i korthet

Kurserna är gratis eller starkt subventionerade och ingår då i högkostnadsskyddet för sjukvård. Hela kursprogrammet finns på [http://www.akademiska.se/upload/25011/Kursprogram ht 2008 neuropsyk1.pdf](http://www.akademiska.se/upload/25011/Kursprogram_ht_2008_neuropsyk1.pdf). Du kan också kontakta Tarja-Leena Kirvesniemi på tel. 018-611 23 63 för mer information.

## Neuropsykiatrisk funktionsnedsättning – den nya psykiatrin.

***För dig som står på väntelista till neuropsykiatrisk utredning med frågeställning ADHD eller Aspergers syndrom.***

Innehållet i kursen berör bl a frågeställningar som:

- Vad är ett neuropsykiatriskt funktionshinder?
- Vilka svårigheter möter man i vardagen?
- Vad gör en utredning för skillnad?
- Vad händer efter en diagnos?

## Strategier i vardagen

***För dig med neuropsykiatriska funktionshinder som Aspergers syndrom eller ADHD.***

Syftet med kursen är att lära sig strategier för att bättre kunna hantera vardagsaktiviteter.

Kursen ges i samarbete med Vuxenhabiliteringen.

Innehåll:

- Strategier för att komma ihåg, skapa rutiner.
- Hjälpmedel för att underlätta att komma ihåg, organisera och planera.
- Information om stödinsatser som kan erhållas.
- Besök i KogniTeks visningslägenhet.

## Temakvällar med praktiska övningar

***För dig med neuropsykiatriska funktionshinder som Aspergers syndrom eller ADHD och som har stöd från Neuropsykiatriska vuxenenheten.***

Syftet med kvällarna är att hitta praktiska lösningar på problem som uppstår i din vardag.

Du kan anmäla dig till enstaka eller flera kvällar efter eget behov.

## Föreläsningsserie – Om att vara vuxen och ha ett neuropsykiatriskt funktionshinder

***För personer med ADHD, Aspergers syndrom eller närliggande funktionshinder.***

Föreläsningarna är öppna för patienter, anhöriga, vårdpersonal och andra intresserade.

Samtliga föreläsningar ges av personal från Neuropsykiatriska vuxenenheten och Vuxenhabilitering gemensamt.



# Barn- och vuxenhabiliteringens kurser och föreläsningar under hösten

Habiliteringen har ett stort antal intressanta, roliga och nyttiga kurser, grupper och föreläsningar, både inne i Uppsala och i kranskommunerna. Kurskatalogerna finns på internet, och du hittar dem så här:

1. Gå till [www.lul.se](http://www.lul.se)
2. I vänsterkanten, under rubriken "Hitta rätt vård direkt", går du till "rullgardinsmenyn" längst ner ("Vid funktionshinder") och väljer Barn- och vuxenhabilitering, klicka sedan på OK-knappen intill menyn
3. På den bild som nu visas väljer du "Grupper, kurser och föreläsningar" i listan till vänster
4. Välj sedan mellan Barn- och ungdomshabilitering och Vuxenhabilitering.

## Innehållsförteckningen i barn- och ungdomskatalogen:

Grupper och kurser i Bålsta och Enköping .....	3
Grupper och kurser i Tierp och Östhammar .....	7
Grupper och kurser i Uppsala för barn .....	12
Grupper och kurser i Uppsala för ungdomar .....	14
Grupper och kurser i Uppsala för föräldrar andra anhöriga, personal och övriga intresserade .....	16
Kurser och föreläsningar som berör flera olika funktionshinder .....	16
Kurser och föreläsningar kring autism .....	17
Kurser och föreläsningar kring utvecklingsstörning .....	18
Kurser och föreläsningar kring ADHD och Aspergers syndrom .....	19
Kurser och föreläsningar kring rörelsehinder .....	21
Kurser och föreläsningar kring flerfunktionshinder .....	23
Medicinska kurser och föreläsningar i Uppsala för boendepersonal .....	24
Föreningsverksamhet i Uppsala .....	25

## Innehållsförteckningen i vuxenkatalogen:

Kurser och grupper i Bålsta och Enköping .....	3
Föreningsverksamhet i Bålsta och Enköping .....	7
Kurser och grupper i Tierp och Östhammar .....	11
Föreningsverksamhet i Tierp och Östhammar .....	15
Kurser och grupper i Uppsala .....	17
Information om funktionshinder - hjälp och stöd i vardagen .....	18
Om att ta hand om kroppen .....	21
Om aktivitet och rörelse .....	22
Kurser och föreläsningar till anhöriga, närstående och personal .....	26
Skräddarsydda kurser och utbildningar .....	33
Föreningsverksamhet i Uppsala .....	35



## Intressanta länkar

[www.mindrebrak.se](http://www.mindrebrak.se) - Från hemsidan: Välkommen till "Agressivitet och trots hos små barn"! Föräldrar och skolpersonal som söker råd och tips rörande hur man kan hantera dessa problem kan på den här hemsidan hitta många konkreta förslag på vad man kan göra. Mycket av materialet finns under "Praktiska råd" och "Exempel" i form av pdf-dokument som enkelt kan skrivas ut i pappersform.

[www.snorkel.se](http://www.snorkel.se) - om och för tonåringar med depressioner

## Boktips:

Ensam på insidan – Ann-Marie Alwin

Boken handlar om barns och ungdomars berättelser om hur det är vara syskon till någon med ett osynligt funktionshinder såsom adhd, aspergerssyndrom. Boken riktar sig främst till syskon men också till föräldrar, anhöriga och personal.

## Inte klar med gymnasiet på utsatt tid?

Om man har ett funktionshinder, och att det kan styrkas att funktionshindret resulterat i att man inte blivit klar med sina gymnasiestudier, så har man rätt att ansöka om aktivitet ersättning från Försäkringskassan. Man söker aktivitet ersättning för förlängd skolgång för ett år. Läs mer på [www.fk.se](http://www.fk.se).



## Ny verksamhetschef på Beroendepsykiatri

Gunilla Svedström blir ny verksamhetschef på Beroendepsykiatri och tillträder tjänsten den 13 maj 2008. Gunilla är utbildad socionom, steg 1 terapeut och har vidareutbildning i vetenskapsteori och forskning. Närmast har hon arbetat som tf verksamhetschef på Beroendepsykiatri.

Desförinnan som chef för Neuropsykiatriska vuxeneheten, Psykiatridivisionen. Hon har också erfarenhet från arbete i kommunal socialtjänst samt från habilitering och hjälpmedel.

Det är bra att Gunilla blir verksamhetschef på Beroendepsykiatri. Hon har under många år engagerat sig i gruppen vuxna med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar. Till Beroendepsykiatri kan man söka själv utan någon remiss.

