

# Attention

Uppsala



Augusti 2010

## Innehåll

Kalendarium .....	sid 1
Kvällsaktiviteter för ungdomar .....	sid 1
Ordföranden har ordet .....	sid 2
Schema för höstens cafékvällar ...	sid 3
NPF-portalens kursutbud under hösten .....	sid 4
SeSams föreläsningar under hösten – ett urval .....	sid 7
Mingla med HSO.....	sid 8

## Kalendarium

### September

- 1/9: Cafékväll 18.30–20.30  
3/9: Mingel på HSO 16.30–19.00  
15/9: Cafékväll 18.30–20.30  
29/9: Cafékväll 18.30–20.30

### Oktober

- 13/10: Cafékväll 18.30–20.30  
27/10: Cafékväll 18.30–20.30



## Kvällsaktiviteter för ungdomar

### Tisdagkvällar kl 17-20

är Träffpunkt Tinget öppet för ungdomar som har psykiatriska problem och är mellan 16–25 år.

På Tinget kan man delta i olika aktiviteter, som t.ex. musik och bakning eller bara fika till låg kostnad.

Vi har öppet varje tisdag under hösten. Vi kommer att planera in olika tema. Träffpunkt Tinget ligger på S:t Persgatan 21, intill cykelbana och järnvägsspår.

Varmt välkomna önskar

Mia, Alexandra och Nelly

E-post: [maria.mansson@ uppsala.se](mailto:maria.mansson@ uppsala.se)  
[alexandra.sodergren@ uppsala.se](mailto:alexandra.sodergren@ uppsala.se)



E-post: [attention@c.hso.se](mailto:attention@c.hso.se)  
Adress: Kungsgatan 64  
753 18 Uppsala

Tel.nr: 018-56 09 00

# Ordförande har ordet

Vilken fantastisk sommar vi haft.....även om inte alla uppskattat värmen som det varit ovanligt mycket av i sommar. Vi närmar oss hösten vilket framförallt märks av mörkret som faller under dom sköna augustikvällarna.

Vi startar höstens Caféquällar onsdagen den 1 september och har försökt utöka innehållet så att fler medlemmar ska finna något som kan vara intressant att komma och delta i.

I kalendariet kan Ni se vad vi hittills planerat in och vi kommer hålla Er uppdaterade på vår hemsida som Ni kan kika på lite då och då.

Vi har under några år kunnat avdela ett rum för AS-gruppen som under ledning av Hanna haft möjlighet att kunna mötas.

I år har vi tänkt utöka detta och reserverat ett rum för möjlighet till olika träffar runt ADHD. Till detta kommer några av våra Attityd-ambassadörer att förmedla sina erfarenheter av att leva med ADHD dels som vuxen, samt som förälder till barn med ADHD. Tanken är att Ni medlemmar kan skapa ett forum där Ni kan mötas, byta erfarenheter mm.

Även föreningen Balans kommer att utnyttja ett rum för att tala om depression och bipolaritet vid två tillfällen under hösten.

Hanna kommer att hålla i en kväll för smycketillverkning som kanske tilltalar våra yngre medlemmar.

Som Ni ser har vi i styrelsen försökt ge höstens Caféquällar lite nya teman som vi hoppas ska tilltala Er medlemmar, så får vi se hur det utfaller.

Vi har också glädjen att inbjuda till en separat kväll i oktober då Henrik Pelling och Maria Thysell kommer att visa en film om Tourettes syndrom med en efterföljande frågestund. Mer information kommer längre fram.

Till sist önskar jag Er alla en skön höst och hoppas vi kommer att ses på några Caféquällar. Hjärtligt Välkomna !!

Varma Hösthälsningar !!

Ewa Wikander



# ATTENTION UPPSALA



## Cafékväll

Hösten 2010

**Plats: Kungsgatan 64, bottenplanet, "torget"**

**Vissa onsdagar  
Kl: 18.30 – 20.30**

Cafékvällarna fortsätter som vanligt i höst.

Värdinnor i höst är Anne-Louise och Emma. Hanna fortsätter med träffar för er med Aspergers syndrom under cafékvällarna.

<b>September</b>	1/9	Separat rum: att leva med ADHD
	15/9	Gäst: Sven Torstenson pratar om ridning för Attentionmedlemmar
	29/9	Smyckestillverkning OBS! föransmälan krävs*
<b>Oktober</b>	13/10	Gäst: Conexi Uppsala presenterar sig
	27/10	Separat rum: förälder till barn med diagnos Separat rum: depression och bipolär sjukdom (Balans)
<b>November</b>	10/11	(Ej fastställt)
	24/11	Separat rum: depression och bipolär sjukdom (Balans)
<b>December</b>	8/12	Julavslutning, sång av Lenah, tårta

Vi bjuder på fika. Kom och ta en kopp kaffe eller te i lugn och ro.

**Alla är varmt välkomna!**

Har du frågor? Kontakta Anne-Louise på 0706-83 21 98 eller [annlouise.sundstrom@telia.com](mailto:annlouise.sundstrom@telia.com)

\*Smyckestillverkning: föransmälan till Nilla Wikberg på [thomasnilla@yahoo.se](mailto:thomasnilla@yahoo.se)

Från NPF-portalens hemsida: [www.lul.se/npf](http://www.lul.se/npf)

## Kursutbud hösten 2010

Npf-portalen anordnar under hösten 2010 en föreläsningsserie på Infoteket om funktionshinder, Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28D i Uppsala.

Anmäl dig till npf-portalens rådgivningstelefon, 018-611 03 11 eller till [npf-portal@lul.se](mailto:npf-portal@lul.se)

Frågor om nedanstående föreläsningar kan även besvaras av Infoteket om funktionshinder, 018-611 66 77.

---

**Onsdagen den 22 september kl. 18:00-20:00**

### **Hur får man hjälp vid neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?**

*Allmän information om adhd, autismspektrumstörningar och liknande svårigheter.*

Föreläsare: Projektchef Gunilla Ekholm, npf-portalen och enhetschef Ulla Åberg, Habiliteringen för barn och vuxna

---

**Onsdagen den 13 oktober kl. 18:00-20:00**

### **Aspergers syndrom – erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning**

Föreläsare: psykologerna Ulla Johansson och Susanna Grund

---

**Onsdagen den 27 oktober kl. 18:00-20:00**

### **Adhd – erfarenheter från utrednings- och behandlingsarbete samt aktuell forskning**

Föreläsare: kurator Marianne Olsson och överläkare Dan Edvinsson

---

**Onsdagen den 17 november kl. 18:00-20:00**

### **Hur kan man hantera sociala konsekvenser av neuropsykiatriska funktionsnedsättningar?**

Föreläsare: kuratorerna Marianne Olsson och Agneta Heinerud

---

**Onsdagen den 8 december kl. 18:00-20:00**

### **Hur kan man underlätta och stödja i vardagen?**

Föreläsare: arbetsterapeuterna Jenny Löfwenhamn och Katarina Rydberg

---

*forts. nästa sida*

## Har du en svår vardag?

### ”Strategier i vardagen” hjälper dig.

Strategier i vardagen är en kurs som vänder sig till dig som tror du har ett neuropsykiatriskt funktionshinder och vill lära dig vilka strategier som kan underlätta din vardag – vilka scheman, checklistor och steg-för-steg-instruktioner som kan vara bra för dig och vilka hjälpmedel som kan underlätta din vardag.

Du kan anmäla dig till höstens kursgenomgång i ”Strategier i vardagen” genom att ringa 018-611 03 11.

Kursen genomförs två gånger under hösten och den första omgången startar måndagen den 30 augusti.

#### **Kursomgång 1:**

---

Måndag **30 augusti, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

Måndag **6 september, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

Måndag **13 september, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

#### **Kursomgång 2:**

---

Fredag **8 oktober, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

Fredag **15 oktober, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

Fredag **22 oktober, kl. 15.00-16.30**,  
på npf-portalen, Slottsgränd 2 C i Uppsala.

– Välkommen!

forts. nästa sida



## Anhörigstöd

Även du som är anhörig kan behöva stöd och hjälp.

I höst startar vi en ny anhörigstödsgrupp/självhjälsgrupp (max 8 deltagare).

**Start:** Onsdagen den 15 september, vi träffas varannan vecka.

**Tid:** Onsdagar kl. 18–20.

**Plats:** Vi har ännu inte bestämt var vi ska vara men detta kommer att framgå i den kallelse som skickas ut till deltagarna.

**Anmälan:** Vill du veta mer eller anmäla dig till anhöriggruppen –

Anmäl dig till npf-portalens rådgivningstelefon, 018-611 03 11 eller till [npf-portal@lul.se](mailto:npf-portal@lul.se)

Du kan vara anonym som deltagare.

**Npf-portalens anhörigstödsgrupp** vänder sig till dig som är anhörig eller närstående till någon som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning: adhd, add, Aspergers eller Tourettes syndrom. Det är en självhjälsgrupp, där deltagarna möts runt gemensamma erfarenheter och funderingar och har tillfälle att prata, lyssna och reflektera kring olika teman.

Syftet är att ge deltagarna stöd och hjälp att också ta hand om sig själva och sina egna behov, och att se framåt.

Gruppledaren har lång erfarenhet av att arbeta med stödgrupper. Om gruppen har särskilda önskemål om aktiviteter eller teman kommer man gemensamt överens om vad som ska genomföras.

Under våren 2010 startade npf-portalens i samarbete med Röda korset ett mycket uppskattat **anhörigstöd i form av självhjälsgrupper**.

Åtta deltagare träffades sex gånger under två månader. Gruppen bestämde själva vilka teman som skulle tas upp och bland annat diskuterades samhällsstöd samt vilka svårigheter/möjligheter man möter som närstående till en vuxen med npf.



## FÖRELÄSNINGAR HÖSTEN 2010 – ETT URVAL

**ANMÄLAN:** [ingela.eckerbom@sesami uppsala.se](mailto:ingela.eckerbom@sesami uppsala.se) eller 076-765 16 88 (röstbrevlåda finns)

**Föreläsningarna är kostnadsfria och antalet platser begränsat.**

Mer information, fler föreläsningar samt kartor till lokalerna finns på [www.sesami uppsala.se](http://www.sesami uppsala.se)  
SeSam vänder sig i första hand till dem som arbetar med och för människor med funktionshinder i Uppsala län och människor med funktionshinder och deras närstående. Alla intresserade är välkomna i mån av plats!

<p><b>Onsdagen den 8 september</b> Kl.13.30-15.30</p>	<p><b>Vad gör en biståndshandläggare?</b> Hur går det till att söka hjälp? Vad händer sedan? <b>Föreläsare:</b> Biståndshandläggare från kontoret för vuxna med funktionshinder (VFK) och från äldrekontoret (ÄLK) inom kommunen samt Randi Graungaard, myndighetschef för VFK <b>Lokal:</b> Kerstin Ekmansalen, 1 trappa upp, Uppsala Stadsbibliotek, Svartbäcksgatan 17</p>
<p><b>Tisdagen den 14 september</b> Kl.13.30-15.30</p>	<p><b>Kreativ rörelse-workshop</b> En påfyllning och utveckling av den workshop som ägde rum i februari 2010. Lediga kläder och halkfria skor rekommenderas! <b>Föreläsare/ledare:</b> Danspedagog Anette Liljedahl <b>Lokal:</b> Samariterhemmets kyrka</p>
<p><b>Måndagen den 27 september</b> Kl.13.30-15.30</p>	<p><b>ADHD – Vilka symtom har flickor respektive pojkar?</b> <b>Föreläsare:</b> Psykolog Johan Isaksson från BUP <b>Lokal:</b> Kerstin Ekmansalen, 1 trappa upp, Uppsala Stadsbibliotek, Svartbäcksgatan 17</p>
<p><b>Tisdagen den 5 oktober</b> Kl.13.30-15.30</p>	<p><b>RGRM - Ronnie Gardiner Rythm &amp; Music method</b> Prova på en rytm- och rörelsemetod där vi tränar bland annat koncentration, uthållighet och koordination. RGRM är hjärngympa, men framför allt ett sätt att ha roligt! <b>Föreläsare:</b> Isabell Hollingworth är sjukgymnast och arbetar med RGRM inom vuxenpsykiatri i Uppsala. <b>Lokal:</b> Sensus, Östra Ågatan 16, trapphus 3, 1 trappa upp. Hiss finns från markplan på gården som ligger till vänster om porten till Östra Ågatan 16 Arrangeras i samarbete med Sensus.</p>
<p><b>Torsdagen den 14 oktober</b> Kl.13.30-15.30</p>	<p><b>Emotionellt instabil personlighetsstörning och DBT (Dialektisk BeteendeTerapi)</b> Föreläsarna berättar hur personlighetsstörningen yttrar sig och hur de arbetar med metoden. <b>Föreläsare:</b> Psykologerna Andreas Klasson och Martina Datavs Johansson från vuxenpsykiatri i Uppsala. <b>Lokal:</b> Mariasalen, 5 trappor upp Stiftets Hus, Dragarbrunnsgatan 71</p>





# Mingla med HSO

**KOM ÖVER OCH  
UMGÅS OCH TRÄFFA  
MEDLEMMAR FRÅN ALLA  
HSO-FÖRENINGARNA  
LÄTT BUFFÉ. ÖL OCH VIN  
TILL SJÄLVKOSTNADSPRIS.**

**DATUM**

**3 SEPTEMBER 2010**

**TID**

**16.30-19.00**

**PLATS**

**KUNGSGATAN 62, 5 TR**

**MEDDELA GÄRNA OM DU**

**TÄNKER KOMMA TILL:**

**[anna.norrman@c.hso.se](mailto:anna.norrman@c.hso.se)**

**Vill du ha inbjudningar direkt  
till din e-postadress? Meddela  
[info@c.hso.se](mailto:info@c.hso.se)**