

Attention

Uppsala



Januari 2014

Innehåll

Nya programpunkter för vårens cafékvällar	sid 1
Påminnelse om hälsoprojektet för barn med OCD	sid 2
Inbjudan till körkortsträff med Eric Donell.....	sid 3
Påminnelse om årsmötet	sid 4
Inbjudan till bowling.....	sid 4
Regionförbundet inbjuder till baskurs i missbruk, riskbruk och beroende. Två dagar, kostnadsfritt för Attentions medlemmar	sid 5
Inbjudan till en grundkurs om NPF för skolan, Uppsala 10 april	sid 8

Kalendarium

Februari

- 10/2: Cafékväll: **Närvårdsteamet för NPF** presenterar sig och sin verksamhet
- 24/2: NPF-träff + anhörigträff

Mars

- 10/3: Cafékväll: Informationskväll med **Eric Donell** om att ta körkort
- 17/3: Årsmöte
- 24/3: NPF-träff + anhörigträff

April

- 7/4: Cafékväll
- 26/4: Bowling

Nya programpunkter för vårens cafékvällar:

- 10 februari: **Närvårdsteamet** för NPF presenterar sin verksamhet.
- 10 mars: Informationsträff med **Eric Donell från Attentions körkortsprojekt**. Läs mer på sida 3.

Två medlemsaktiviteter är också planerade under våren:

Förutom vår populära **bowling för familjer den 26/4**, kan vi i år också erbjuda en **innehållsrik dag på Alnäs den 18/5**. Mer information kommer längre fram, men boka gärna dagen redan nu!



Attention Uppsala
c/o HSO
Kungsgatan 64
753 18 Uppsala

E-post: info@attention- uppsala.se
Hemsida: attention- uppsala.se

**OBS: Börjar snart!
Det finns platser kvar!**

Svenska OCD-förbundet Ananke presenterar:

Friskare med djur och musik

Ett hälsoprojekt för barn med OCD

Ett hälsoprojekt för barn med OCD (tvångssyndrom) och **närliggande neuropsykiatriska funktionshinder**. Projektet ger tillfälle att umgås med djur och att utöva musik vid aktiviteter som anordnas kontinuerligt under året, och under sommaren vid läger.

Målet är att stötta kroppens eget hälsofrämjande system genom kontakten med djuren, musiken och andra barn. Barnen får nya kontakter med andra barn i samma situation, vilket kan kännas som ett stöd.

Projektet utvecklas i samarbete med BUP och andra mottagningar som arbetar med KBT för barn med OCD och närliggande diagnoser. Projektet kan användas som komplement och stöd vid sidan av en KBT-behandling.

Aktiviteter finns på olika orter i landet. Projektledare: Susanna Wersäll 073-053 90 39.

www.arvsfondsprojekten.se/projekt/friskare-med-djur-och-musik-ett-halsoprojekt-for-barn-med-ocd

MUSIK OCH HÄLSA i Uppsala

Musikträffar i Uppsala under våren 2014. Har du OCD? Är du max 16 år? Om du är mellan 6 och 16 år och har OCD, välkommen. Musik kan hjälpa dig att må bättre. Genom musik lär du känna din styrka och dina resurser. Genom övningar i grupp kan man träna balans och koncentration, stärka sin självkänsla och hitta nya redskap för att hantera vardagen.

Vad gör vi på musikträffarna? Vi rör oss till musik, arbetar med rytmik, sjunger och slappnar av till lugn musik. Vi lyssnar på musik från hela världen. Vi ritar och skriver till musik. Vi umgås, lär känna varandra och har kul. Du som vill får gärna ta med dig en anhörig eller kontaktperson

Musiken finns inom oss alla. Professor Even Ruud, musikvetare och psykolog, säger att alla människor har en kommunikativ musikalitet inom sig. Vi kan alla kommunicera i grupp med musik. Det behövs inga förkunskaper för att uppleva musikglädje tillsammans med andra.

Ledare. Träffarna i Uppsala leds av Signe Rudberg Selin, utbildad musik-och-hälsa-pedagog. Signe har arbetat länge med musik och hälsa - i friskvård, rehabilitering och sjukvård samt öppna grupper.



Signe Rudberg Selin

DJUR, NATUR OCH HÄLSA i Uppsala

Gillar du djur? Deltagarna i musikträffarna kommer senare att erbjudas en aktivitet med djur, med besök hos hunduppfödare, 4-H-gård och ridskola. Vad ska man tänka på om man ska skaffa husdjur? Om man inte kan ha djur hemma, hur kan man utöva sitt djurintresse? Djuren har en förmåga att få oss människor att må bättre, inte minst när vi mår som sämst. Linda Handlin visade i en doktorsavhandling att nivåerna av "må bra"-hormonet oxytocin stiger i kroppen när en hundägare klappar sin hund. Mer information under våren 2014.

ÄR DU INTRESSERAD?

Start den 1 feb. 2014 i Uppsala. Anmäl gärna ditt intresse idag. Aktiviteterna är kostnadsfria.

Anmälan är inte bindande. Vi hör av oss till dig. Signe Rudberg Selin. 073 - 828 44 99, 018- 25 40 76, livese40@hotmail.com

Studieförbundet Vuxenskolan/OCD-förbundet i Uppsala län.

Ett hälsoprojekt för barn med OCD



Vilka regler gäller vid körkort & NPF och vad bör man tänka på?

Informationsträff med Eric Donell från
Attentions körkortsprojekt

Arrangör

Attention
Uppsala

10 mars kl. 19–20
Caféet öppnar kl. 18.30
Kungsgatan 64, nb

Fri entré
Välkomna!

Vi påminner om årsmötet

Välkommen till föreningens årsmöte måndagen den 17 mars 2014!

Tid: kl 18.30

Plats: Kungsgatan 62, 5 tr.

Eventuella motioner skall vara styrelsen tillhanda senast tre veckor före årsmötet.

Om du vill nominera någon till styrelsen eller annat uppdrag så kan du kontakta valberedningens sammankallande: Britt-Marie Zeltner,
mailadress: agistri@gmail.com



Attention Uppsala - Inbjudan

Kom till Fyrishov och bowla med hela familjen

Lördagen den 26/4 2013

Kl. 13.00-17.00.

Anmäl er till:

Claire tel. 0707-44 44 40 eller

E-post: claire.grahn-eriksson@hotmail.com

senast den 17/4

När ni anmäler er får ni veta vilken tid & bana ni får tillgång till.

En bana per familj i en timme

Efter varje bowlingpass bjuder Attention på hamburgare!

Basutbildning i Riskbruk Missbruk Beroende

Regionförbundet i Uppsala Län och U-Fold, Uppsala universitet erbjuder nu en tvådagarsutbildning kring riskbruk missbruk och beroende.

Vi vänder oss till personal som i sitt dagliga arbete möter såväl riskbruk som missbruks- och beroende patienter/klienter.

Datum: 13- 14 mars 2014

Tid: Torsdag 8.30-16.30

Fredag 9.00-16.00

Lokal: Gamla Universitetshuset , Biskopsgatan 3, Uppsala, Sal X.

Karta

Kostnad:

För anställda i Uppsala läns landsting och kommuner samt brukarrepresentanterna i länet finansieras utbildningen av Regionförbundet Uppsala län och är därför kostnadsfri för deltagaren. För övriga 2000:- exkl. moms

Anmälan

Görs via nedanstående länk **senast 7 mars 2014**.

Begränsat antal platser, först till kvarn gäller.

*OBS! Kursen är
kostnadsfri för
Attentions medlemmar.*

Vid avanmälan mindre än 14 arbetsdagar före kursstart debiteras hela avgiften. Vid sjukdom (läkarintyg) debiteras endast en administrationskostnad à 500 kr exkl. moms.

För anmälan, följ nedanstående länk:

www.regionuppsala.se/kursanmalan

Frågor kring utbildningen/anmälan besvaras av Helene Andersson,
0705-682044 eller e-post helene.andersson@regionuppsala.se

Välkomna med er anmälan !

Program torsdag 13 mars

Moderator: Myron Zaluha

08.30-09.00 **Registrering och kaffe**

09.00-09.10 **Välkomna. Inledning** Helene Andersson

09.10-09.45 **Hjärnans belöningsystem.**

Ett neurobiologiskt perspektiv. Vad händer i hjärnan vid drogpåverkan?

Mathias Hallberg

09.50-10.30 **Vad är riskbruk, missbruk och beroende?**

Screening, definitioner. Att upptäcka ett risk- eller missbruk. Finns det kännetecknen? Lars Håkan Nilsson

10.30-11.00 Kaffe

11.00-11.45 **Missbruk och psykisk ohälsa, hur hänger det ihop i ett arv och miljöperspektiv?**

Kent Nilsson

11.45-13.00 Lunch

13.00-13.45 **Alkohol som beroendesjukdom hos kvinnor** Åsa

Magnusson

13.45-14.30 **Cannabis. Skadeverkningar och symptom**

Kerstin Käll

14.30-15.00 Kaffe

15.00-16.00 **Läkemedelsberoende, Nätdroger**

Tobias Eriksson

16.00-16.30 **Samsjuklighet, dubbeldiagnos. SIP**

Tobias Eriksson

16.30 **Tack för idag**

Program fredag 14 mars

Moderator: Myron Zaluha, Helene Andersson

- 09.00-10.15 **Bemötande och förändring**
Finns det evidensbaserade metoder vid samtalet med patienter som dessutom ökar sannolikheten för förändring? Åke Farbring
- 10.15-10.45 Kaffe
- 10.45-11.45 **Vad säger Forskningen? Evidensbaserade metoder och riktlinjer.**
Anders Hammarberg
- 11.45-13.00 Lunch
- 13.00-13.30 **Brukarinflytande och brukarrevision.** Petra Rohrer, Anna-Karin Söderberg
- 13.30-14.15 **Evidensbaserad praktik – i praktiken** Karin Alexanderson
- 14.15-14.45 Kaffe
- 14.45-15.30 **Missbruk i ett familjeperspektiv**
Vad säger barn och föräldrar själva om sin situation och behov? Preliminärt resultat från ett pågående forsknings och utvecklingsprojekt i Uppsala län. Karin Alexanderson Helén Olsson
- 15.30-16.00 **Avslutning**
- 16.00-16.15 Utvärdering och diplomutdelning.

Välkommen till en Grundkurs om NPF för skolan, Uppsala 10 april

Mål

Målet med dagen är att du som pedagog ska få ökade kunskaper om NPF (neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) samt strategier som du kan använda i ditt dagliga arbete. Utbildningsdagen ger kunskaper om de speciella svårigheter som kan uppstå i situationer när det finns barn/ungdomar med NPF-problematik. Hur känner man igen de olika diagnoserna? Hur ska vi bemöta dessa barn/ungdomar på bästa sätt? Hur ska man arbeta med inkludering i grupperna?

Målgrupp

Dagen vänder sig till pedagogisk personal inom fritids, grundskola och gymnasium samt andra intresserade.

Ur innehållet

- Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar - vad omfattar begreppet och hur kan det yttra sig?
 - Aktuell forskning
 - Hur kan det se olika ut för tjejer/killar?
- Förhållningssätt och pedagogiska strategier. Hur tolka barns/ungdomars beteende i skolmiljö?
- Hur stärka klassen/gruppen i övrigt, hur påverkas de andra barnen/ungdomarna?
- Inkluderingsbegreppet
- Anpassning av miljö och kompensatoriska hjälpmedel
- Frågor och diskussion

Kursledare

Marie Adolfsson, utbildningsledare Attention Utbildning, sjuksköterska och terapeut, med erfarenhet av arbete med personer med NPF i rollen som utbildare, skolsköterska och skolkurator på gymnasieskola samt klinisk erfarenhet med inriktning på omvårdnad och forskning.

Miriam Lindström, speciallärare, handledare, konsult och föreläsare med många års erfarenhet av barn och unga med NPF. Under dagen varvas föreläsningar med frågor och diskussioner.

Dagen genomförs i samarbete med Attention Uppsala.

Datum och plats

Torsdagen den 10 april 2013, kl 09.30-16.00. Start 9.00 med kaffe och registrering. Uppsala Missionskyrka, S:t Olofsgatan 40, Uppsala

Pris

Kursavgiften är 1 700 kr (2 125 inkl. moms). Attentions medlemspris 1 350 kr inkl. moms. Stödorganisationer har tillgång till en plats för medlemspris. I avgiften ingår dokumentation, deltagarintyg, lunch samt för- och eftermiddagskaffe. **Erbjudande:** Kom 3 personer eller fler till ordinarie pris och få 15 % rabatt! För att rabatten ska gälla måste bokningen göras gemensamt och med samma faktureringsadress.

Anmälan

Anmälan görs via anmälningsformuläret på www.attention-utbildning.se. Din anmälan är bindande fr o m sista anmälningsdagen den 11 mars. Vid förhinder kan kursplatsen överlåtas till en annan person eller mot en motsvarande kurs samma år. Observera att antalet platser är begränsat.

För mer information och anmälan Se www.attention-utbildning.se