



JeWe

Barn- & Ungdomspsykiatri

Kurskatalog



JeWe BUP

För vårdnadshavare, barn och ungdomar

- ✓ Vardaglig Funktion
- ✓ Strategi
- ✓ SKILLS
- ✓ Mitt barn har autism
- ✓ KONTAKT
- ✓ Känsluskolan
- ✓ Cool Kids / Chilled
- ✓ Medicinsk Yoga
- ✓ Sömn
- ✓ Hästunderstödd Insats

Vardaglig Funktion



För vårdnadshavare

Det kan vara svårt att få vardagen att gå ihop;

Hur ska vi hinna i tid till skolan eller träningen?

Vem ska städa, diska, tvätta och laga mat hemma?

Hur ska jag stötta mitt barn/ungdom att göra sina läxor?

Hur kan jag göra för att mitt barn/ungdom att ta egna initiativ?

Den här kursen vänder sig till dig som är vårdnadshavare till ett barn eller ungdom med svårigheter att få sin vardag att gå ihop.

Du får hjälp att skapa struktur och rutiner samt kunskap om scheman och hjälpmedel.

Tillfälle 1 och 2

Grppföreläsning som varvas med diskussioner och erfarenhetsutbyte

Tillfälle 3 och 4

Individuella besök för att ta fram strategier och mål anpassade efter just era förutsättningar

Det finns även möjlighet att delta i kursen digitalt!

Strategi



För vårdnadshavare

Som vårdnadshavare till ett barn eller ungdom med ADHD så har man ofta många frågor och funderingar;

Vad innebär egentligen diagnosen?

Hur påverkar den mitt barns/ungdoms utveckling och framtid?

Hur stöttar jag bäst mitt barn/ungdom?

Vilka rättigheter till stöd har mitt barn/ungdom i skolan?

Hur fungerar det med mediciner?

Den här kursen vänder sig till dig som är vårdnadshavare till ett barn eller ungdom med ADHD.

Du får mer kunskap om ADHD, dess orsaker och konsekvenser samt hur funktionsvariationen påverkar såväl barnet/ungdomen som familjen. Du får lära dig handfasta strategier för att få vardagen att fungera och för att minska på konflikterna.

Vi träffas fem tillfällen och varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Det finns även möjlighet att delta i kursen digitalt!

SKILLS



För barn, vårdnadshavare och ungdomar

**Lär dig mer om hur du fungerar och träffa andra
jämnåriga med ADHD/ADD.**

Lär dig mer om ADHD/ADD och få svar på frågor som;

Vad innebär min diagnos?

Hur kan jag ta kontroll över vardagen?

Hur kan min omgivning stötta mig?

*Vilka strategier kan jag använda för att övervinna mina
svårigheter?*

Barn 6-12 år

2 tillfällen
tillsammans med
vårdnadshavare

Ungdom 13-18 år

3 tillfällen
utan
vårdnadshavare

Det finns även möjlighet att delta i kursen digitalt!

Mitt barn har autism



För vårdnadshavare

Som förälder till ett barn/ungdom med autism så har man ofta många frågor och funderingar;

Vad innebär egentligen diagnosen?

Hur påverkar den mitt barns/ungdoms utveckling och framtid?

Hur stöttar jag bäst mitt barn/ungdom?

Vilka krav kan jag ställa?

Vilka rättigheter till stöd har barnet/ungdomen?

Den här kursen vänder sig till dig som är vårdnadshavare till ett barn eller ungdom med autism.

På kursen får du mer kunskap om autism och dess utmaningar samt hur funktionsvariationen påverkar barnet/ungdomen och familjen.

Vi träffas fyra tillfällen och varvar föreläsningsspass med diskussioner och erfarenhetsutbyte.

Det finns även möjlighet att delta i kursen digitalt!

KONTAKT



För barn och ungdomar

Lär dig mer om hur du fungerar, träffa jämnåriga med autism och träna dina sociala färdigheter.

Lär dig mer om autism, få svar på frågor och träna dina förmågor;

Vad innebär min diagnos?

Hur kan jag ta kontroll över vardagen?

Vilka strategier kan jag använda?

Förbättra dina sociala färdigheter!

Stärk ditt självförtroende!

Barn 8-12 år

12 tillfällen.

Vårdnadshavare träffas
parallellt vid några
tillfällen

Ungdom 13-18 år

12 tillfällen.

Vårdnadshavare
träffas parallellt vid
några tillfällen

Känslskolan



För vårdnadshavare

Som vårdnadshavare till ett barn/ungdom med svårigheter så kan man känna sig osäker hur man ska göra och vad man ska säga;

Vad ska jag göra när mitt barn/ungdom blir jättearg och aggressiv eller tyst och avvisande?

Vad gör jag när det inte går att säga till mitt barn/ungdom?

Hur ska jag göra när jag själv känner att det inte går, att inget som jag gör hjälper?

Hur stöttar jag bäst mitt barn/ungdom?

Få konkret hjälp i svåra vardagssituationer och praktiska tips på vad du kan göra i samspelet med ditt barn/ungdom.

Få stöd i att hantera dina egna och barnets/ungdomens känslor, hjälp att skapa bra relation till ditt barn/ungdom med sund gränssättning och utveckla din förmåga att nå fram till barnet/ungdomen i svåra lägen.

Vi träffas två tillfällen och varvar föreläsningsspass med diskussioner, rollspel och erfarenhetsutbyte.

Cool Kids / Chilled



För barn, vårdnadshavare och ungdomar

Gruppbehandling för barn/ unga med vårdnadshavare, där huvudsaklig problembild består av ångest och ångestrelaterade tillstånd såsom oro/ängslighet rädsla eller tvång.

Lär dig mer om ångest och hur du själv tillsammans med dina vårdnadshavare kan hantera oro, ängslighet och rädslor i livet.

Gruppen görs ihop med 5-7 andra barn/unga och vårdnadshavare i liknande situation och ålder. Inbjudan och info skickas ut inför behandlingsstarter.

10 tillfällen á 120 min under 12 veckor.

Barn 7–12 år

Grupp "Cool Kids"

Tillsammans med
vårdnadshavare

Ungdom 13–18 år

Grupp "Chilled"

Under 16 år tillsammans
med vårdnadshavare

Medicinsk Yoga



För ungdomar

Slappna av, stressa ner och bli trygg och säker.

Skola, relationer och livet i övrigt kan ibland orsaka stress och oro. Man kan känna att man tappat kontrollen, humöret svänger, hjärtat slår, man blir ledsen eller irriterad.

Få verktyg genom medicinsk yoga att själv öka din känsla av trygghet och lugn. Utveckla bättre känsloreglering och ökad kroppskänedom genom rörelse och andning.

Under fyra tillfällen får du lära dig hur du utövar yoga.

Tillfälle 1

Lär dig grunderna om medicinsk yoga och dess välgörande effekter

Tillfälle 2, 3 och 4

60 minuters avslappnande guidad yoga tillsammans med andningsövningar

Sömn



För barn, vårdnadshavare och ungdomar

Passar dig med sömnsvårigheter eller sömnstörning

Syftet är att få kunskap och bra sätt att förbättra din sömn och hälsa med.

Insatsen är uppdelad
i 3 tillfällen x 30 min,
digitalt eller på plats.

Tillfällena innebär information och kunskap hur du kan öka dina förutsättningar för god sömn.

Upplägg utifrån dina egna rutiner, sömnmönster, behov och motivation.

Diskussioner med möjlighet att ställa frågor.

Enkla övningar att göra själv hemma.

Det finns även möjlighet att delta i kursen digitalt!

Hästunderstödd Insats



För barn, vårdnadshavare och ungdomar

Hästarna är varma och vänskapliga medhjälpare i denna gruppintervention som inspirerar till social interaktion, fysisk och mental aktivering, känslomässigt engagemang och närvaro i nuet.

Passar dig med funktionsvariation eller psykisk ohälsa som innebär faktisk eller risk för;

Ängslighet och sänkt självkänsla, inaktivitet i vardagen, sociala problem, beteende- emotions- eller skolrelaterade problem. Passar även dig som redan provat annan behandling/psykoterapi.

*Hur lever hästarna och vad behöver de för att må bra?
Behöver du samma saker eller finns skillnader?*

Lär dig vara med och ta hand om hästarna på en mysig gård

i Grycksbo vid 4 tillfällen under 4 veckor tillsammans med andra unga i liknande situation som din egen!

För mer information och intresseanmälan

Kontakta JeWe BUP

Tel: 023-70 50 82



JeWe Barn- & Ungdomspsykiatri

Vår målsättning är att bedriva köfri vård, där barn och ungdomar får hjälp utan långa väntetider till utredning och behandling.

Ett BUP för alla i Dalarna, med möjlighet till både fysiska och digitala besök.

Vi erbjuder hög kvalitet, individuella anpassningar och ett gott bemötande.

Vi vill göra gott och ge barn och ungdom en chans till bättre liv, deras röster ska bli hörda och att de ska få den hjälp de behöver.

Kontakt

Vi finns på 1177.se

Telefon 023-70 50 82

Vill du veta mer om oss och vår verksamhet?

Följ oss på Instagram och Facebook eller besök vår hemsida!

www.jwebup.se



Jwebup



JeWe BUP