**ADHD – grundkurs för föräldrar till barn 4-12 år**

**(STRATEGI)**

**Program**

Grundläggande teori, bemötande och praktiska strategier utifrån diagnosen ADHD för föräldrar till barn 4-12 år.

**Tider**

Fem onsdagar under hösten 2023 kl. 13:30-16:30. Varje kursdeltagare bör delta vid samtliga tillfällen.

* **6 september – Värt att veta om ADHD**

Ni får kunskap om symtom, orsaker, utredning och om vilken hjälp man kan få.

* **13 september – Att vara förälder till ett barn med ADHD**

Hur påverkas familjen och omgivningen och vad kan man göra för att underlätta?

* **27 september – Att uppmuntra positivt beteende**

Vi går igenom olika strategier som hjälper till att komma ur ”onda cirklar”.

* **18 oktober – Att förebygga och hantera problembeteende**

Hur man bevarar sitt lugn i konfliktsituationer och att sätta tydliga gränser.

* **25 oktober – Samhällets stöd**

Kunskap om stöd från kommun (skola, socialtjänst och LSS), region och försäkringskassa.

**Plats**

Ryhovs Herrgård, Hus M9, Länssjukhuset Ryhov, Jönköping.

**Kostnad**

Kursen och kursmaterialet är kostnadsfritt. Om du önskar fika kostar det 125 kr, då ingår kaffe/te och fralla vid samtliga kurstillfällen. Betalas på plats via Swish.

**Kursledare**

Kurator Karin Johansson (010-242 43 54), psykolog Sofia Tengqvist Lundgren (010-242 43 43), specialpedagog Elizabeth Wiktorell Stenmarker (010-242 43 19).

**Tolkbehov
Möjlighet till tolk finns för de två först anmälda språken.**

**Anmälan**

**Anmäl dig senast 2023-08-21 via** <https://lok.rjl.se/luvitportal/activities/ActivityDetails_ext.aspx?inapp=1&id=4466>

Du kan även anmäla dig via telefon 010-242 43 50, vardagar kl. 08:00-12:00.

Begränsat antal platser, anmäl i god tid. Om båda föräldrarna anmäler sig görs **en anmälan per person.**

Om du behöver ta ledigt från ditt arbete kan du ansöka om tillfällig föräldrapenning eller kontaktdag om ditt barn ännu inte fyllt 16 år. Kontakta försäkringskassan i förväg och ta reda på vad som gäller i ditt fall.

**OBS! Barnet ska inte vara med.**

**VÄLKOMMEN!**