

Kursutbud BUP gruppverksamhet

Information om det kursutbud som BUP
gruppverksamhet erbjuder till föräldrar och barn på
BUP Sahlgrenska Universitetssjukhuset.



För att delta i våra kurser har ni tillsammans med ditt barns BUP-mottagning kommit överens om vilka kurser som passar er.

Bokning:

Du anmäler dig själv till kurserna på vår hemsida [BUP gruppverksamhet](#)

Våra kontaktuppgifter:

[1177 BUP gruppverksamhet](#)

su.bup.gruppverksamhet@vgregion.se

Vi på BUP gruppverksamhet

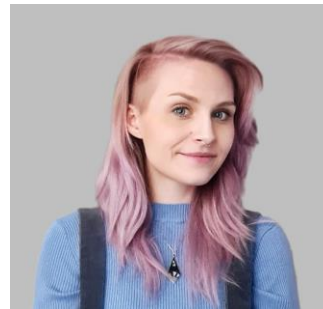
Vi som arbetar här är kuratorer, psykiatrisjuksköterska och administratörer. När du går kurs hos oss har du fortfarande kontakt med din vanliga BUP-mottagning. Kontakten hos oss avslutas efter genomgången kurs.



Petra, kurator



Robin, psykiatrisjuksköterska



Amanda, kurator



Birgitta, kurator

Vanliga frågor och svar

Kan jag ansöka om VAB för en kurs?

Har du barn över 12 kan du få ersättning från Försäkringskassan.

[Här kan du läsa mer](#)

Hur skaffar jag ett intyg för kursen?

Efter avslutad kurs kan du få ett intyg genom att kontakta oss på [1177](#)

[BUP gruppverksamhet](#)

Jag vill lämna återbud till ett kurstillfälle, hur gör jag?

Om du behöver lämna återbud till en kurs kontaktar du oss på [1177 BUP](#)

[gruppverksamhet](#) eller maila till su.bup.gruppverksamhet@vgregion.se

Checklista inför digital kurs

1. Kontrollera internetanslutningen på din enhet
2. Se till att du har en mikrofon och kamera på din enhet. Vi rekommenderar att du deltar via dator med headset
3. Ladda ner Microsoft Teams på enheten du deltar ifrån
4. Ha eventuellt kursmaterial med dig under kursen
5. Sitt på en plats där du kan vara ifred
6. När du loggar in i mötet, skriv ditt namn så att vi ser vad du heter. Om ni sitter två tillsammans, skriv bådas namn



Digitala föräldrakurser

- [Strategi adhd](#)
- [Föräldrakurs adhd](#)
- [Mitt barn har autism](#)
- [Mitt barn har autism online](#)
- [BIG-DÅ \(behandling i grupp för depression och ångest\)](#)
- [Ångest och depression](#)
- [Komet föräldraträningsprogram](#)
- [Läkemedelsbehandling vid adhd](#)
- [Kost vid läkemedelsbehandling av adhd](#)
- [Kognitivt stöd](#)

Ungdomskurser

- [Tonårskurs adhd](#)
- [Tonårskurs autism](#)
- [BIG-DÅ \(basbehandling i grupp för depression och ångest\)](#)

Onlinekurser för egenstudier

- [Strategi online](#)
- [i-Komet](#)




Strategi adhd

För föräldrar till barn med adhd i åldrarna 6-12 år och 13-17 år.

En grundkurs med information om adhd som ges när ditt barn har fått diagnos. Kursen består av föreläsningar och gruppdiskussioner och ger baskunskaper för att underlätta förståelsen och bemötandet av barnet.

 **Antal träffar:** 5

 **Tidsåtgång:** 3 timmar per tillfälle

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams

 **Max deltagarantal:** 25 personer


Föräldrakurs adhd

För föräldrar till barn med adhd i åldrarna 6-12 år och 13-17 år.

Kursen ger en fördjupad kunskap om ditt barns diagnos och består bland annat av workshops, föreläsningar, hemuppgifter och gruppdiskussioner.

Här får du möjlighet att hitta metoder för att stärka dig i din föräldraroll. Du får också tillfälle att möta föräldrar i liknande situation.

 **Antal träffar:** 4

 **Tidsåtgång:** 2 timmar per tillfälle

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams


 **Max deltagarantal:** 15 personer

Mitt barn har autism

För föräldrar till barn med autism i åldrarna 6-12 år och 13-17 år.

Kursen vänder sig till dig som har ett barn som nyligen fått diagnosen autism. Kursen beskriver hur autism kan påverka vardagen för barnet och hur du som förälder kan förstå barnets beteende. Vi arbetar med hur du kan förändra och förtydliga vardagssituationer.

 **Antal träffar:** 5

 **Tidsåtgång:** 2,5 timmar per tillfälle

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams

 **Max deltagarantal:** 25 personer

Mitt barn har autism online

För föräldrar till barn med autism 10-17 år.

Kursen ges i 1177 Stöd och behandling och består av egenstudier och tre digitala träffar i grupp. Du har möjlighet att skicka frågor och reflektioner till kursledaren.

 **Antal avsnitt:** 5

 **Antal digitala träffar:** 3

 **Tidsåtgång:** 2 timmar per digitalt träff

 +  **Kursform:** Egenstudier + digitala träffar

BIG-DÅ (basbehandling i grupp för depression och ångest)

Kursen vänder sig till barn över 13 år och föräldrar. Är barnet under 13 år deltar endast förälder.

Under kursen ges information om depression och ångest och hur man kan hantera symtom och förbättra måendet.

 **Antal träffar:** 1

 **Tidsåtgång:** 2 timmar

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams


 **Max deltagarantal:** 15 personer

Ångest och depression

För föräldrar med ett barn med ångest- och depressionsproblematik.

Under kursen presenteras grundläggande strategier som kopplas till hur föräldrar kan bemöta barnet för att på sikt skapa förutsättningar för barnet att utveckla en självständig förmåga att reglera sin oro och rädsla.

 **Antal träffar:** 4

 **Tidsåtgång:** 2 timmar per tillfälle

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams


 **Max deltagarantal:** 15 personer

Komet föräldraträningsprogram

För föräldrar med barn 6-12 år.

För föräldrar till barn som är i behov av att minska konflikterna med sitt barn och stärka relationen. Här tränar man på strategier för att bemöta sitt barn på ett positivt sätt för att kunna stärka barnet i vardagen och skapa förutsättningar för samarbete.

 **Antal träffar:** 11

 **Tidsåtgång:** 2½ timme per tillfälle

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams

 **Max deltagarantal:** 10 personer

Läkemedelsbehandling vid adhd

Här ges information om de olika läkemedel som används, hur de fungerar och om eventuella biverkningar. Det finns även tillfälle att ställa frågor.

När du gått kursen hör du av dig till din BUP-mottagning om du är fortsatt intresserad av medicinering för ditt barn.

En informationsfilm om läkemedelsbehandling vid adhd finns även tillgänglig på svenska, engelska, arabiska och somaliska, ta kontakt med er BUP-mottagning för mer information.

 **Antal träffar:** 1

 **Tidsåtgång:** 1 timme


 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams

 **Max deltagarantal:** 35 personer

Kost vid läkemedelsbehandling av adhd

Digital föreläsning om adhd-läkemedel och mat. Vi pratar om barns aptitnedsättning som biverkan av läkemedelsbehandling vid adhd. Det finns tid för diskussion och tips på vad man kan göra för att hjälpa barnet att få i sig mer mat/kalorier.

 **Antal träffar:** 1

 **Tidsåtgång:** 1 timme och 15 min.

 **Kursform:** Digital via Microsoft Teams

 **Max deltagarantal:** 25 personer

Kognitivt stöd

För föräldrar till barn med en autism och/eller adhd-diagnos med behov av att arbeta med kognitiva stödinsatser i hemmet. Det är önskvärt att du tidigare deltagit i föräldrakursen "Mitt barn har autism" eller "Strategi adhd".

Kursen ger kunskap i användning av kognitiva hjälpmedel, såsom bildstöd och planeringshjälpmedel samt presentation av strategier för ökad självständighet i vardagen för barnet. Kursen leds av arbetsterapeut från BUP.

 Antal träffar: 1

 Tidsåtgång: 2 timmar

 Kursform: Digital

 Max deltagarantal: 15 personer

Tonårskurs adhd

För tonåringar i åldern 13-17 år.

Vi pratar om vad diagnosen adhd betyder och hur den kan påverka situationer och relationer. Vi pratar även om vad det finns för stöd att få i skolan, på fritiden och vad som kan vara särskilt viktigt för tonåringar med adhd att tänka på i vardagen.

 **Antal träffar:** 4

 **Tidsåtgång:** 1,5 timme

 **Plats:** BUP Drottninggatan, plan 2

 **Max deltagarantal:** 8 personer

Tonårskurs autism

För tonåringar i åldern 13-17 år.

Vi pratar om vad diagnosen autism betyder och hur den kan påverka situationer och relationer. Vi pratar även om vad det finns för stöd att få i skolan, på fritiden och vad som kan vara särskilt viktigt för tonåringar med autism att tänka på i vardagen.

 **Antal träffar:** 4

 **Tidsåtgång:** 1,5 timme

 **Plats:** BUP Drottninggatan, plan 2

 **Max deltagarantal:** 10 personer

Strategi online

För föräldrar till barn med adhd 6-12 år samt 13-17 år.

En grundkurs med information om adhd som ges när ditt barn har fått diagnos. Kursen består av inspelade föreläsningar och ger baskunskaper för att underlätta förståelsen och bemötandet av barnet.

Strategi online finns även med undertexter på följande språk: Engelska, arabiska, somaliska och persiska.

För att få inloggningsuppgifter skriver du till [1177 BUP Gruppverksamhet](#)

 **Antal avsnitt:** 5

 **Tidsåtgång:** ca 3 timmar


 **Kursform:** Egenstudier

i-Komet

i-Komet är en onlineversion av Komet som riktar sig till föräldrar med barn i åldrarna 3 till 11 år. För föräldrar som behöver minska konflikter med sitt barn och stärka relationen. Du arbetar individuellt i sju avsnitt som fördelas till dig i intervaller. i-Komet är ett program som förutsätter att du tränar på de färdigheter du går igenom i avsnitten. Till din hjälp har du en vårdgivare från BUP som du kan ställa frågor till.

För att få inloggningsuppgifter till i-Komet skriver du till [1177 BUP gruppverksamhet](#)

 **Antal avsnitt:** 7

 **Tidsåtgång:** Ca 1 timma per tillfälle

 **Kursform:** Egenstudier



**SAHLGRENSKA
UNIVERSITETSSJUKHUSET
VGR**