

Stresskola



Om Stresskola

Upplever du problem med långvarig stress? Är du orolig för hur din stress påverkar ditt mående? Har du tidigare lidit av långvarig stress och vill undvika att hamna där igen?

I så fall är du inte ensam.

Att uppleva problem med långvarig stress är mycket vanligt men kan också leda till stora problem i livet. Under våren 2023 startar vi upp en stresskola för dig som önskar lära dig mer om vad långvarig stress egentligen är och vad du kan göra för att hantera det.

Innehållet i behandlingen utgår från behandlingsformen kognitiv-beteendeterapi (KBT) och består av information om långvarig stress och återhämtning samt tips och strategier för hur du kan göra för att hantera dina upplevelser samt förebygga vidare besvär.

Målet med behandlingen är en ökad kunskap om stress, ökad förståelse för egna beteenden och behov samt förutsättningar för att arbeta vidare med stresshantering på egen hand.

Upplägg

Stresskolan hålls av leg. psykolog Maja Carlfjord och deltagande sker genom fem träffar á 90 minuter. De fyra första träffarna sker en gång i veckan, därefter följer en sista uppföljning ungefär två månader senare.

Deltagande i stresskola är en behandlande insats för dig som lider av besvär med långvarig stress och deltagandet journalförs.

Om du är intresserad av att delta i stresskola är du välkommen att ta upp detta med din kontakt på vårdcentralen alternativt ringa vårdcentralen på 0173-880 12. Du kommer då få träffa vår psykolog Maja för ett bedömningssamtal där ni pratar mer om vilka typer av insatser som skulle passa dig och du har möjlighet att ställa frågor om stresskolan.

Stresskolan ges i grupp om ungefär 6–12 deltagare. Det finns ingen förväntan eller krav om att du som deltar ska delge dina egna upplevelser i gruppen utan syftet är i första hand att ta del av information och få möjlighet att ställa frågor.

Ankomstanmälan och betalning sker i receptionen vid varje grupptillfälle.

Kostnad för deltagande är 90 kr per tillfälle. Frikort gäller. Vid faktura tillkommer en avgift på 70 kr.

OBS! Vid förhinder måste tiden avbokas inom 24 h.
Uteblivet besök debiteras med 400 kr+ 70 kr fakturaavgift
Telefon 0173-88012

Tidkort

_____ dag / kl. _____

_____ dag / kl. _____

_____ dag / kl. _____

_____ dag / kl. _____

_____ dag / kl. _____

Välkomna

Önskar

Psykolog Maja Carlffjord

Kurator Jörgen Laestadius