

Stresskola

Öregrunds vårdcentral



Praktikertjänst

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 2025 finns möjlighet att delta i 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.

Vid behov har du möjlighet att ansöka om förebyggande sjukpenning under tiden för deltagandet.

Upplägg

Stresskolan hålls av leg. psykolog Maja Carlfjord och deltagande sker genom fem träffar á 120 minuter. De fyra första träffarna sker en gång varannan vecka, därefter följer en sista uppföljning ungefär tre 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 kontakta oss över telefon (0173-880 12) eller via Praktikertjänst - appen.

Du kommer få träffa vår kurator Jörgen eller 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.

Varaktighet: 6 veckor + uppföljande besök efter 3 månader

Träffar: 5 fysiska träffar

Plats: Öregrunds vårdcentral, Rådhusalen, ingång biblioteket

Antal deltagare: 6–12 personer

Team: Psykolog och kurator

Kostnad: Grupptillfällen 90 kr/tillfälle. Vanlig besökskostnad för individuella besök. Frikort gäller. Uteblivet besök debiteras.

Anmälan görs i receptionen.

Kontakt: Praktikertjänst appen alternativt telefon 0173–88 012

Våren 2025 hålls stresskolan följande tisdagar:

15/4 Kl. 13.00-15.00

29/4 Kl. 13.00-15.00

13/5 Kl. 13.00-15.00

27/5 Kl. 13.00-15.00