

Anhöriggrupp-ACT

Välkommen till en anhöriggrupp som bygger på metoden ACT- Acceptance and commitment Training. Det är en forskningsbaserad metod som visat sig kunna vara till hjälp att minska stress och oro, öka välmående och livskvalitet. Träffarna följer ett material med olika teman.

I gruppen får du till tillsammans med andra anhöriga, möjlighet att stanna upp och reflektera. Hitta nya sätt att förhålla dig till vardagens utmaningar. Vi pratar om vad som är viktigt i livet, hur vi kan hantera stress och jobbiga tankar. Hur du kan ta hand om dig själv samtidigt som du finns där för någon annan. Under tiden kursen pågår provar du också olika övningar och verktyg på egen hand. Samtalsledare Anhörigkonsulent Hanna Aju

Datum: 5 feb, 12 feb, 19 feb, 5 mars, 12 mars 19 mars, 26 mars

Tid: 13:00-15:00.

Plats: Riddarplatsen 36 ,vån 6 (mittemot Dressman)

Vid frågor kontakta:

Hanna Aju
Anhörigkonsulent
hanna.aju@jarfalla.se
08-580 289 27



JÄRFÄLLA