



JÄRFÄLLA

MINSKA STRESS OCH MÅ BÄTTRE!

**En kurs i stresshantering
för dig som är 16-22 år**

Ett stressigt liv kan göra dig deppig

**Hinner jag? Orkar jag? Duger jag? Vill jag?
Höga krav och förväntningar påverkar hur du mår
- i skolan, med kompisar, på jobbet eller i sociala
medier. Kanske känner du att ditt liv begränsas?**

Lär dig hantera stress och må bättre

Kursen ger dig verktyg för att hantera stress i livet.
Hur vill du egentligen leva för att må bra?

Vi jobbar enligt **ACT** ("Acceptance and Commitment Therapy").
Vi pratar bland annat om:

- Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?
- Vad ska du acceptera och vad kan du förändra?
- Vad är viktigt för dig och vilket liv vill du leva?



Vill du vara med?

Kursen riktar sig till dig som är mellan 16 och 22 år.

Vi träffas vid fyra tillfällen på Järfälla ungdomsmottagning. Varje kurstillfälle är tre timmar långt. Kursen är kostnadsfri och leds av två kuratorer.

För aktuella tider och anmälan, kontakta oss.

- **Ring:** 08-580 283 62
- **Mejla:** ungdomsmottagningen@jarfalla.se
Skriv "ACT" i ämnesraden.
- Mer information finns också på jarfalla.se





JÄRFÄLLA

Järfälla kommun

Stöd- och behandlingsenheten

08-580 285 00

jarfalla.se