



AARHUS
KOMMUNE

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus



**Tag hånd om
din stress**

Hos Folkesundhed Aarhus hjælper vi dig med at håndtere stress. Gennem et kortvarigt, gratis gruppeforløb får du anvendelige værktøjer og viden om flere faktorer, der har stor betydning for både udvikling og håndtering af stress.

1 Den indledende samtale

Når du henvender dig eller bliver henvist af din læge, vil du blive tilbudt en indledende samtale. Her vil du tale med én af tilbuddets psykologer om de udfordringer, du oplever forbundet med din stress-problematik. Herudover vil du blive informeret om kursets indhold, og I vil sammen finde ud af, om tilbuddet er det rette for dig.

2 Forløb i grupper

Kurset er et 5 ugers gruppeforløb med en holdstørrelse på 8-12 deltagere. Holdet mødes 1 gang om ugen, og der vil hver gang være både teori, konkrete øvelser og tid til refleksion og sparring med andre, der også kender til det at have stress inde på livet.

Undervejs vil du blive introduceret for forskellige måder at arbejde med din problematik på, og du vil blive støttet i at finde en tilgang, der passer til dig og dit liv. Forløbet er multi-teoretisk funderet, og bruger elementer fra forskellige psykologiske tilgange særligt fra kognitive tilgange og mindfulness.



Målet med forløbet er, at du

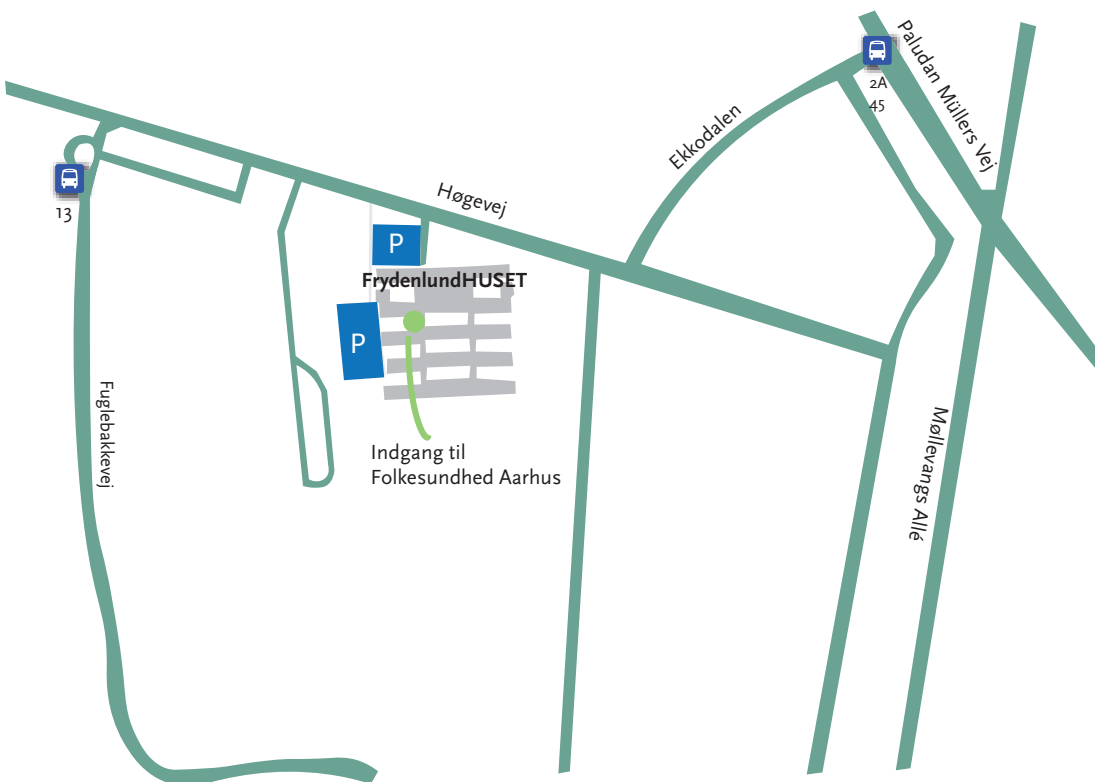
- bliver mere opmærksom på dine egne behov
- får større forståelse for din situation og reaktioner,
- bliver inspireret til, hvordan du kan opnå en bedre balance i din hverdag.

Det er nemt at komme i gang:

- Du kan blive henvist fra din praktiserende læge eller sagsbehandler
- Du kan ringe til Folkesundhed Aarhus på telefon:
87 13 40 35
- Du kan kontakte Folkesundhed Aarhus via hjemmesiden
www.folkesundhed.aarhus.dk

Find os

Forløbet foregår ved Folkesundhed Aarhus i FrydenlundHUSET.
Adressen er Høgevej 27K, 8210 Aarhus V.



AARHUS
KOMMUNE

Folkesundhed

Folkesundhed Aarhus

