

Välkommen till Stresskola på Ålidhems hälsocentral!

Vi vill härmed hälsa dig välkommen till Stresskolan, en KBT-baserad gruppbehandling som hålls av psykologstudenter. KBT står för Kognitiv beteendeterapi.

Du kommer att få information om stress samt metoder som kan hjälpa dig att komma till rätta med din stress. Du får även hemuppgifter mellan gångerna då vi träffas.

Teman

Teman som tas upp under tillfällena är bland annat:

- akut och långvarig stress
- kartläggning av stressorer
- balans mellan återhämtning och aktivitet
- självmedkänsla
- avslappning
- här-och-nu-övningar (mindfulness).

Du är inbokad att delta på stresskola vid 4 träffar på samma tid och dag som står i andra brevet. Du behöver inte anmäla dig i receptionen när du kommer.

Kostnad

Du betalar 300 kronor vid varje tillfälle upp till högkostnadsskydd. Frikort gäller.

Plats

Kursen kommer att hållas i Ålidhems hälsocentrals lokaler på Tvistevägen 48C. I entrén finns det skyltar som hjälper dig att hitta rätt. Möjlighet till parkering finns utanför byggnaden.

Avboka tid

Om du inte vill delta i stresskolan måste du avboka din medverkan genom att ringa vår avbokningstelefon 090-785 44 58. Om du inte avbokar kommer du att få betala för uteblivet besök. Du måste avboka senast 24 timmar innan tillfället för att undvika avgift.

Med vänlig hälsning

Mikael Falck, psykolog

Ålidhems hälsocentral