

KURS FÖR ANHÖRIGA

Deltagare om kursen:

"Nu vet jag vad jag kan göra både för att lugna och stärka mig själv."

Stöttar eller vårdar du någon i din närhet som är drabbad av fysisk eller psykisk ohälsa, har en funktionsnedsättning eller kanske missbruksproblematik? Det kan vara en partner, förälder, barn, en vän. Då kan du behöva rå om dig själv lite extra.

Att leva nära någon som mår dåligt eller behöver mycket stöd och hjälp kan skapa stress och väcka oro eller känslor som skuld och sorg.

Motsatsen till att leva i oro är att leva i tillit. Därför erbjuds du nu möjligheten att gå en kurs i just **"Konsten att leva i tillit"**.

Kursen är en vägledning för dig som längtar efter att få ett lugnare och mer balanserat förhållningssätt till dina tankar och känslor. Du får möjlighet att förstå vad som händer i din kropp och hjärna när tankarna spinner loss och hur du med olika verktyg kan lugna kroppen och skapa större trygghet i ditt inre.

Under kursen tittar vi även på hur du i din anhörigsituation kan öva dig i att vara självsnäll för att orka både stötta och sätta sunda gränser.

Kursledare är Maria Helander, som är beteendevetare, samtalsterapeut och författare. Maria har skrivit fem böcker, är krönikör i olika hälsomagasin och anlitad expert i SVT och TV3.

*Kursen arrangeras av anhörigkonsulenter i Skånes 33 kommuner i samverkan med Skånes Kommuner och Region Skåne.
Vid frågor: anhorigstod@hassleholm.se (ange telefonnummer).*

Vi riktar oss till dig som är över 18 år och bor i Skåne.

När?

Torsdagar 19.00-20.30
8 oktober till och med
26 november 2026.

Hur?

Via webinarium - du kan delta via dator, telefon eller platta. Du ser och hör Maria och du kan chatta med henne och de andra deltagarna, men du syns inte själv i bild. Om du missar ett tillfälle kan du se föreläsningen i efterhand.

Vad ingår?

Åtta föreläsningar, digitalt kursmaterial och övningar.

Kostnad?

Kostnadsfritt.
Begränsat antal platser.

Anmälan?

Senast 4 oktober:



Eller via webbläsare:
<https://tinyurl.com/bdhpby3d>

