

STRESSKURS

# Stressad?



*Kämpar du mot klockan, almanackan och sömnlösa nätter?  
Har du så mycket att göra att du inte ens orkar ta tag i det?  
Känner du att du väntar på att det "verkliga livet" snart ska  
börja?*

### SÅ HÄR GÅR DET TILL

På **Stresskursen** deltar 6 – 12 deltagare som träffas varje vecka under åtta veckor. Varje träff tar upp ett särskilt tema. Mellan träffarna får deltagarna förslag på uppgifter att prova hemma.

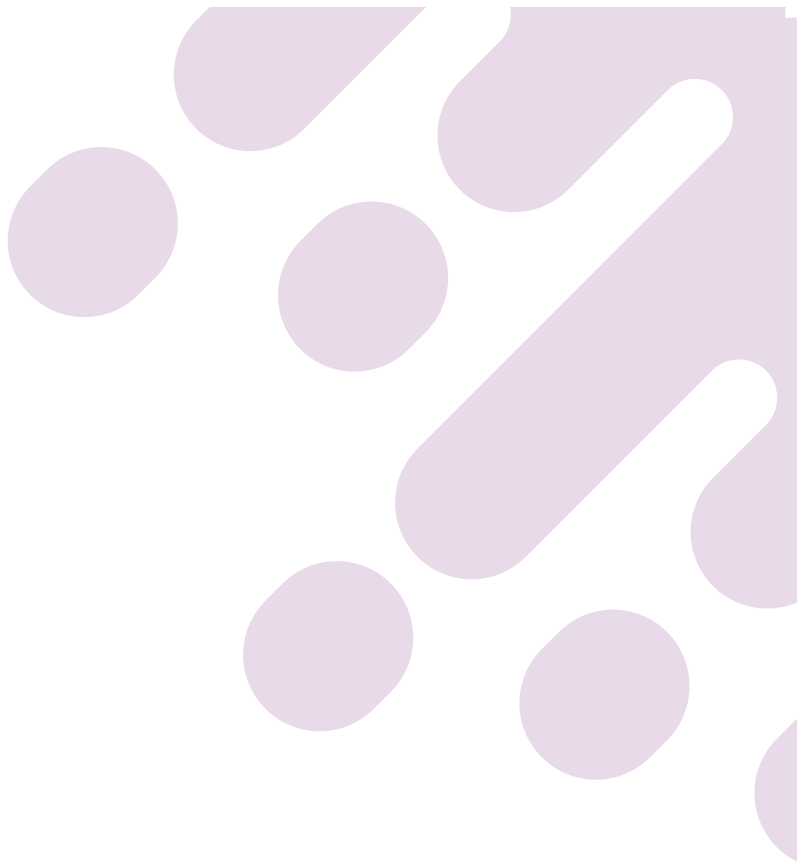
Gruppen leds av gruppledare som har grundläggande psykoterapiutbildning inom KBT.

### KBT – VAD ÄR DET?

KBT är en psykoterapeutisk behandlingsmetod som innebär att man arbetar med att förändra tankar, känslor och beteendemönster som inte är välfungerande och därför leder till psykiskt lidande. KBT är en strukturerad, aktiv och insiktsbefrämjande psykoterapi som är mer inriktad på nuet och på framtiden än på det förflutna.

### ATT TRÄFFAS I GRUPP

Att gå en kurs i grupp är givande och roligt. På **Stresskursen** träffar du andra i ungefär samma situation. Det kan göra att du känner dig mindre ensam med dina bekymmer och svårigheter.



### **ANMÄLAN**

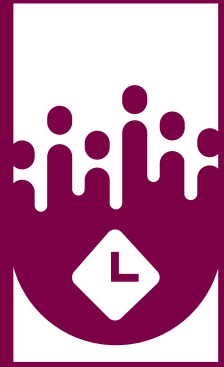
Anmälan och mer information, ring \_\_\_\_\_

### **KOSTNAD**

Varje träff kostar 200 kr, lika mycket som ett patientbesök på hälsocentralen.  
Avgiften ingår i högkostnadsskyddet.

### **PLATS**

\_\_\_\_\_



STRESSKURS



norrboten.se