

Føler du dig stresset?

Få hjælp på
stress-klinikken



Stress-klinikken tilbyder et forløb til dig, der oplever tegn på stress

DET KAN F.EKS. VÆRE, AT DU OFTE:

- sover dårligt
- er trist eller irriteret
- oplever ekstrem træthed
- har svært ved at koncentrere dig.

I forløbet lærer du at håndtere stress og at forbedre din psykiske sundhed.

HVAD INDEHOLDER FORLØBET?

Stress-forløbet varer ni uger og foregår på hold med 12-14 deltagere og en psykolog. Holdet mødes én gang om ugen i løbet af de ni uger. Det varer hver gang tre timer. Det er vigtigt, at du har mulighed for at deltage i hele forløbet for at få et godt udbytte.

Den primære metode i forløbet er meditation. Du træner korte og lange meditationer, læser korte kapitler i kursusbogen og laver andre øvelser - både på holdet og mellem kursusgangene. Du har også mulighed for at få to personlige samtaler med psykologen.

KROP, PSYKE OG SOCIALE RELATIONER

Både krop, tanker, følelser og dit forhold til andre påvirker din livskvalitet. Hver uge arbejder vi derfor skiftevis med kroppen, psyken og dine sociale relationer.

I stress-forløbet præsenteres du for praktiske øvelser, som styrker din evne til at håndtere din dagligdag.

HVEM KAN DELTAGE?

For at deltage skal du:

- være fyldt 18 år
- kunne forstå og udtrykke dig på dansk
- have oplevet symptomer på stress i mindst en måned
- være borger i Københavns Kommune
- have lyst til at deltage på et hold
- være interesseret i at lære at meditere
- ikke have behandlingskrævende psykisk sygdom.

SÅDAN KOMMER DU PÅ HOLD

Kontakt din praktiserende læge, hvis du er interesseret i at deltage i et stress-forløb. Det er gratis at deltage, og der er mulighed for at deltage i forløb på flere tidspunkter af dagen.

Inden din deltagelse skal du udfylde et spørgeskema, som bliver sendt til dig i din e-boks. Derefter skal du have én times forsamtale med en psykolog, hvor I finder ud af, om stress-forløbet er det rigtige tilbud for dig.



Sammen sänker vi stressen • Sammen sänker vi stressen • Sammen sänker vi stressen • Sammen sänker vi stressen • Sammen sänker vi stressen



STRESS-FORLØBET UGE FOR UGE:

- Uge 1: Den grundlæggende metode
- Uge 2: Fokus på kroppen
- Uge 3: Fokus på psyken
- Uge 4: Fokus på sociale relationer
- Uge 5: Fokus på kroppen II
- Uge 6: Fokus på psyken II
- Uge 7: Fokus på sociale relationer II
- Uge 8: Det fokus, du ønsker
- Uge 9: Det fokus, du ønsker II.

STRESS-FORLØBENE FINDER STED HER:

Sundhedshus Nørrebro

Mimersgade 41

2200 København N

Telefon: 35 30 25 30

E-mail: sh-norrebro@suf.kk.dk

Sundhedshus Amager

Amagerbrogade 150, 1. sal

2300 København S

Bor du i Nordvest, Nørrebro, Vanløse, Brønshøj, Husum, Vesterbro, Valby eller Kongens Enghave, får du tilbudt et stressforløb i Sundhedshus Nørrebro. Bor du i indre by, på Østerbro eller på Amager, bliver du tilbudt et stressforløb i Sundhedshus Amager.