



ACT

ATT HANTERA STRESS OCH FRÄMJA HÄLSA

ACT är en kurs baserad på senaste forskningen kring stress och välmående. Du får lära dig konkreta och evidensbaserade verktyg för att hantera livets stress och att leva ditt liv i mer samklang med dina livsvärden.

Kursen ges vid fyra tillfällen, varje kurstillfälle är tre timmar (totalt 12 timmar). Träffarna är oftast varannan vecka. Gruppens storlek är begränsad till max 8 personer. Innehållet är en blandning av teori och upplevelsebaserade moment.

4x

VAD SÄGER FORSKNINGEN?

Denna modell är en svensk omarbetning av "ACT at work" som fått goda resultat efter forskning i England och Sverige. De som genomgått kursen har sänkt arbetsrelaterad stress och ökat sin generella psykiska hälsa. (Bond & Bunce 2000; 2003).

Tillsammans med andra anhöriga jobbar du med livsfrågor inom alla delar av livet och får lära dig verktyg för att skapa ett liv i bättre balans. Kursen baserar sig på en form av KBT kallad Acceptance and commitment theory.

FÖLJANDE FRÅGOR KOMMER VI ATT ARBETA MED:

Vad tycker jag är viktigt och vad ska mitt liv stå för?

Vad vill jag ska finnas med i mitt liv inom livets olika områden?

Hur kan vi förhålla oss till den stress som är ofrånkomlig i vårt dagliga liv?

Vad bör vi acceptera och vad kan vi förändra?

Vad är stress och vad händer i kroppen när vi är stressade?

Hur kan vi förhindra depression eller utmattningsdepression?

Vid varje kurstillfälle kommer du bli uppmanad att börja använda de strategier du lärt dig i ditt dagliga liv för att konkret ta steg i riktning mot det liv du vill leva.

Forskning från både Sverige, England och Australien visar att detta är en effektiv metod för att minska bland annat stress, ångest och nedstämdhet, öka livskvalitet och välmående och öka arbetsengagemang för både vuxna och ungdomar.

LIVSKOMPASS

(Livheim, F. et al. 2015; Frögéli, E. et al. 2015; Brinkborg, H. et al. 2011)
Vill du ta del av forskningen, besök www.livskompass.se

VAD KOSTAR DET?

Ulricehamns kommun erbjuder kursen till dig som är anhörig till någon som är fysiskt eller psykiskt sjuk, funktionsnedsatt eller äldre. Kursen är kostnadsfri.

KURSTILLFÄLLEN:

Vi träffas fyra onsdagar kl. 17.30-20.30

ONSDAGAR 20/10, 3/11, 17/11 och 1/12

KURSPLATS:

Oasen seniorcenter, Järnvägstorget 4, Ulricehamn

ANMÄLAN OCH FRÅGOR:

Kontakta Maria Hagiwara

Tel: 0321 – 596768

E-post: maria.hagiwara@ulricehamn.se

KURSLEDARE:

Anhörigkonsulent Maria Hagiwara, Ulricehamns kommun

