

KURSIST

GRUPPEFORLØB

ET KURSUS  
FOR DIG?

# MESTRING *af* STRESS



KOMITEEN FOR SUNDHEDSOPLYSNING

# Få redskaber til at håndtere de ting, der stresser dig

## Kan du sige ja til noget af følgende?

- Du har reaktioner på stress, der har varet i flere måneder
- Dine reaktioner forstyrrer din hverdag
- Der er ting, du ikke gør eller ikke kan, på grund af stress
- Du vil gerne lære at håndtere de udfordringer og belastninger, der stresser dig.

Så er kurset *Mestring af stress* måske noget for dig.



## Få ro indeni – og mere overskud

På kurset *Mestring af stress* arbejder du med konkrete redskaber til at håndtere dine reaktioner og de belastninger og udfordringer, der udløser og vedligeholder din stress.

Selvom stress fylder meget lige nu, vil du opdage, at du kan få det bedre. Du vil opleve, at

du får større overskud, mere ro, mere energi og mere indflydelse på din hverdag.

Kurset er for dig, der er over 18 år, og som har langvarig stress eller tidligere erfaringer med langvarig stress.

# Bliv en del af et fællesskab med løsninger

På kurset *Mestring af stress* møder du andre, der også har erfaringer med stress. Man ved, at det ofte er meget hjælpsomt at mødes med andre, der er i situationer, som ligner ens egen.

Du kan nøjes med at lytte, hvis du helst vil det. Du bestemmer selv, hvad du vil bidrage med.



## Sådan foregår det

Du og dine medkursister mødes i en gruppe 2½ time om ugen 7 uger i træk. Der er typisk 10-14 deltagere på et hold. Programmet for hver kursusgang ligger fast.

Kurset ledes af to instruktører, der har gennemført en instruktøruddannelse. De har selv tidligere erfaring med langvarig stress og kan derfor sætte sig ind i, hvordan du har det.

Forløbet er praktisk orienteret og veksler mellem oplæg fra instruktørerne, øvelser og erfaringsudveksling. Der arbejdes med redskaber til stresshåndtering som du kan bruge på egen hånd – også efter kurset.

## Eksempler på emner

- Ro i krop og tanker
- Planlægning og prioritering
- Små skridt til forandringer
- Problemløsning
- At bruge naturen
- At få en bedre søvn
- At træffe beslutninger
- Håndtering af vanskelige følelser
- Afspændings- og vejtræknings-teknikker
- Håndtering af tilbagefald.

# Hvad er langvarig stress?

Langvarig stress er en belastningstilstand, der har varet i flere måneder. Man kan opleve forskellige reaktioner som:

- **Fysiske reaktioner**, fx hjertebanken, åndenød, hovedpine, svedeture, svimmelhed, rysten på hænderne, ændret appetit.
- **Psykiske reaktioner**, fx koncentrationsbesvær, hukommelsesproblemer, ubeslutsomhed, ulyst.
- **Adfærdsmæssige forandringer**, fx søvnproblemer, øget brug af stimulanser, nedsat fysisk aktivitet, øget sygefravær, isolation.

## Kontakt og tilmelding

Vil du tilmelde dig kurset eller høre mere, skal du blot kontakte din kommune.

Læs mere på [www.laerattackle.dk](http://www.laerattackle.dk)

Find kontaktinfo til din koordinator under "Tilmelding"

Indsatsen er udviklet af Komiteen for Sundhedsoplysning i samarbejde med fagpersoner indenfor stress-området og følgende kommuner:

- Frederiksberg
- Køge
- Lyngby-Taarbæk
- Odense
- Viborg

