# 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 missbruks-problematik? 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.***

SKÅNES KOMMUNER

SKÅNE

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

**Hur?**
Via webbinarium - 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/bdhpyb3d