Bild: johner.se/Caiaimage

Föräldrastress – strategier att orka för föräldrar till vuxna barn (18+)

För dig som är förälder till barn över 18 år med funktionsnedsättning och har hög nivå av stress med koppling till ditt barns svårigheter.

Är du förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning och upplever stress kopplad till ditt barns svårigheter? Känner du igen att det ibland uppstår konflikter i relationen? Den här föreläsningen fokuserar på den särskilda typ av stress som kan uppstå när man som förälder fortsatt har ett stort ansvar för sitt vuxna barn. Vi belyser hur långvarig stress påverkar föräldraskapet, och hur barnets svårigheter, även i vuxen ålder, kan bidra till och vidmakthålla föräldrastress över tid. Vi går också igenom faktorer som kan öka respektive minska risken för långvarig stress, och hur invanda mönster i familjen kan påverka samspelet. Du får konkreta strategier för att bryta negativa spiraler och skapa mer hållbara sätt att hantera vardagen.
Särskilt fokus ligger på hur du som förälder inte bara kan hantera vardagen, utan också hitta utrymme för återhämtning och vila – för att orka i längden.
Under föreläsningen ges även möjlighet att utbyta erfarenheter med andra föräldrar i liknande situationer. Fokus ligger på att minska stress och stärka möjligheten att leva ett meningsfullt liv, utifrån de förutsättningar som finns.

Tid	Onsdag, 2 december, 13.30–16.00
Plats	Olivecronas väg 5, Sabbatsbergs sjukhus
Arrangör	Habiliteringens resurscenter
Frågor	08-123 351 50 eller kontakta oss via Alltid öppet.

Om du är anhörig till någon som har adhd/add som enda diagnos hänvisas du till kurserna på Adhd-center. Du kan inte gå den här kursen.

Anmälan
Skanna QR-koden för att komma till webbsidan med anmälan.

Habilitering & Hälsa
REGION STOCKHOLM