



Bild: Pixibay

## Föräldrastress – strategier för att orka

För dig som är förälder till barn 0-17 år med funktionsnedsättning och har hög nivå av stress med koppling till ditt barns svårigheter.

Har du en konstant känsla att du inte räcker till? Blir du lätt arg i konfliktsituationer med ditt barn? Har ditt barn problem att hantera sin ilska eller andra känslor? Den här föreläsningen handlar om hur konstant stress påverkar föräldraskapet och hur barnets svårigheter påverkar föräldrastress. Vi kommer även prata om faktorer som kan öka eller minska risken för långvarig stress och ge konkreta tips för att förebygga en negativ spiral av ökad stress i familjen. Vid föreläsningen kommer du att få prata med andra föräldrar i en liknande situation och få förslag på konkreta strategier som kan hjälpa dig att behålla lugnet i svåra situationer med ditt barn.

<b>Tid</b>	Samma föreläsning ges vid två tillfällen. Onsdag, 19 februari och onsdag 12 mars, 13.30–16.00
<b>Plats</b>	Olivecronas väg 5, Sabbatsbergs sjukhus
<b>Arrangör</b>	Habiliteringens resurscenter
<b>Frågor</b>	habresurscenter.sls@regionstockholm.se, 08-123 351 50

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.

