



Föräldrastress – strategier för att orka

Det här är en föreläsning för dig som är förälder och har en hög nivå av stress kopplat till ditt barns funktionsnedsättning. Den passar dig som har barn i åldern 0-17 år.

I denna föreläsning går vi igenom hur ens barns svårigheter kan påverka föräldraskapet. Vi tar upp vad som kan öka eller minska risken för långvarig stress och ger tips på hur du kan förebygga en negativ spiral av ökad stress i familjen. Du får också förslag på strategier som kan hjälpa dig att behålla lugnet i svåra situationer med ditt barn. Under föreläsningen får du möjlighet att prata med andra föräldrar i en liknande situation.

Föreläsningen är 2,5 timme.

Vem kan gå kursen?

Föreläsning är för dig som är förälder till ett barn med en funktionsnedsättning.

Hur anmäler jag mig?

Skanna QR-koden eller gå till habilitering.se/kurskatalog



habilitering.se/kurskatalog