



# Navigator ACT – för föräldrar till barn med funktionsnedsättning

För föräldrar som har barn med funktionsnedsättning och som upplever stress, oro och nedstämdhet. Sex träffar med 8-16 deltagare för att främja välmående och ett flexibelt förhållningssätt i föräldraskapet.

Navigator ACT är till för dig som har barn med funktionsnedsättning och som känner oro och stress kopplat till ditt föräldraskap. I en Navigator ACT-grupp övar du bland annat på acceptans, vila, återhämtning och att göra förändringar som är viktiga i det egna livet. I gruppen träffar du även andra föräldrar och kan dela erfarenheter.

## Innehåll

- Hantera stress och andra påfrestningar i ditt föräldraskap.
- Bli medveten om tankar och känslors påverkan när du mår dåligt.
- Öva acceptans för dina och ditt barns jobbiga upplevelser.
- Reflektera över vad du behöver acceptera och vad du kan förändra.
- Vara närvarande i vardagen med ditt barn i både lätta och svåra stunder.
- Undersöka vad som är viktigt i ditt föräldraskap och andra delar av livet.
- Se situationer ur flera perspektiv.
- Stanna upp och agera så att du känner dig nöjd efteråt i olika föräldraskapssituationer.
- Minska dömande inre dialog och kommunicera mer framkomligt med dig själv och ditt barn.
- Framhärda och genomdriva dina åtaganden även i svåra stunder.
- Känna medkänsla med ditt barn och dig själv.

## Förutsättningar för att delta

- Du är förälder eller bonusförälder till barn 0–17 år med funktionsnedsättning.
- Du upplever stress, nedstämdhet eller oro kopplat till föräldraskap.
- Du är motiverad och kan delta i grupp vid alla tillfällen.

Navigator ACT är baserad på Acceptance and Comittment Therapy.

Inför start tar vi kontakt för bedömning av dina förutsättningar och behov av att delta.

Om du har ett barn med autism ska du ha deltagit på en grundkurs om autism, 6-12 timmar, inom Habilitering & Hälsa, innan du deltar på Navigator ACT.

*Navigator ACT – för föräldrar till barn med funktionsnedsättning* anordnas på olika mottagningar under året inom Habilitering & Hälsa i Region Stockholm.

## **Anmälan**

[habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

