



## Navigator ACT, vuxen

**Navigator ACT är en behandling i grupp för dig som är förälder till en vuxen med funktionsnedsättning och som upplever stress, oro eller nedstämdhet i ditt föräldraskap.**

Navigator ACT är en behandling i grupp för att främja välmående och ett flexibelt förhållningssätt i föräldraskapet. I behandlingen har du en aktiv roll med fokus på vad du kan göra i din vardag för att vara mer tillfreds i ditt föräldraskap.

Navigator ACT är baserad på acceptance and commitment therapy (ACT) som är en form av kognitiv beteendeterapi.

### Vem kan delta?

- Du är förälder till en vuxen med funktionsnedsättning.
- Du upplever stress, nedstämdhet eller oro kopplat till föräldraskapet.
- Du är motiverad och kan delta i grupp vid alla tillfällen.

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

### Så går behandlingen till

Gruppen består av cirka 8–16 deltagare och leds av två behandlare. Vi ses vid fem tillfällen med en återträff efter tre månader.

Vid träffarna går vi igenom olika förhållningssätt för att kunna möta stress, jobbiga tankar och andra utmaningar i föräldraskapet. Du får göra övningar i medveten närvaro och reflektera över hur du vill agera inom olika områden i livet, både i grupp och på egen hand. Efter varje tillfälle gör du hemuppgifter där du praktiserar nya förhållningssätt i din vardag.

## Teman i Navigator ACT

- Hantera stress och andra påfrestningar i mitt föräldraskap.
- Skapa utrymme för vila och återhämtning för mig själv.
- Bli medveten om hur mina tankar och känslor påverkar mig när jag mår dåligt.
- Acceptera mina och mitt barns upplevelser.
- Reflektera över vad jag bör acceptera och vad jag kan förändra.
- Vara medvetet närvarande i vardagen med mitt barn i både lätta och svåra stunder.
- Undersöka vad som är viktigt i mitt föräldraskap och inom andra delar av mitt liv.
- Se situationer ur flera perspektiv.
- Stanna upp och agera så att jag känner mig nöjd efteråt i olika föräldraskapssituationer.
- Driva igenom mina åtaganden även i svåra stunder.
- Känna medkänsla med mitt barn och mig själv.

Vill du veta mer om Navigator ACT kan du lyssna på podden Funka olika. I ett avsnitt berättar föräldrar som deltagit i behandlingen om sina erfarenheter. [habilitering.se/funka-olika/foraldraskap](https://habilitering.se/funka-olika/foraldraskap)

Navigator ACT vuxen erbjuds på Habiliteringens anhörigcenter, Habilitering & Hälsa i Region Stockholm.

### Intresseanmälan

Skanna QR-koden eller gå till [habilitering.se/kurskatalog](https://habilitering.se/kurskatalog)

